

---

**MENUJU LANJUT USIA YANG SEHAT, MANDIRI, IHSAN DAN BAHAGIA DAN  
BERMANFAAT BAGI SESAMA, LANSIA TANGGUH INDONESIA  
BERMARTABAT**

**Evilina Sjaiful<sup>1</sup>, Christina Ekawati<sup>2</sup>**

Sekolah Tinggi Ilmu Ekonomi STIE GICI

[evilinasjaiful.es@gmail.com](mailto:evilinasjaiful.es@gmail.com)<sup>1</sup>, [christinaekawati9@gmail.com](mailto:christinaekawati9@gmail.com)<sup>2</sup>

**Abstrak**

Indonesia sedang mengalami transisi demografi dengan meningkatnya jumlah penduduk lanjut usia (lansia). Fenomena ini menghadirkan tantangan sekaligus peluang dalam pembangunan bangsa. Lansia memiliki potensi besar untuk tetap berkontribusi apabila dikelola dengan baik melalui strategi yang terarah. Artikel ini membahas upaya strategis mewujudkan lansia yang sehat, mandiri, bermartabat, tangguh, dan bermanfaat bagi sesama. Fokus utama meliputi aspek kesehatan fisik dan mental, pemberdayaan ekonomi, dukungan sosial, serta penguatan peran keluarga dan komunitas. Lansia tidak hanya dipandang sebagai kelompok rentan yang perlu dilindungi, tetapi juga sebagai subjek pembangunan yang dapat memberi kontribusi aktif dalam masyarakat. Melalui program pemerintah dan inisiatif masyarakat, diharapkan tercipta ekosistem yang mendukung lansia untuk menjalani masa tua dengan bahagia, penuh makna, dan tetap produktif. Dengan demikian, keberadaan lansia tangguh menjadi fondasi penting bagi terwujudnya Indonesia yang bermartabat dan inklusif. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan teknik wawancara terhadap pemangku kepentingan, observasi, serta studi literatur. Hasil menunjukkan bahwa kolaborasi keluarga, masyarakat, dan pemerintah merupakan kunci dalam membangun ekosistem ramah lansia yang berkelanjutan.

**Kata Kunci: Lansia, Penuaan Sehat, Kemandirian, Martabat, Ketangguhan, Dukungan Sosial, Pemberdayaan Ekonomi, Peran Keluarga, Komunitas, Indonesia.**

**Abstract**

*Indonesia is experiencing a demographic transition marked by the increasing number of elderly people. This phenomenon presents both challenges and opportunities for national development. The elderly hold great potential to continue contributing to society when managed through well-directed strategies. This article explores strategic efforts to realize elderly citizens who are healthy, independent, dignified, resilient, and beneficial to others. The main focus includes physical and mental health, economic empowerment, social support, and strengthening the roles of families and communities. The elderly are not merely regarded as a vulnerable group in need of protection but also as active subjects of development who can make meaningful contributions to society. Through government programs and community initiatives, it is expected that a supportive ecosystem will be created, enabling the elderly to live their later years with happiness, meaning, and productivity. Thus, the existence of resilient elderly citizens serves as an essential foundation for a more dignified and inclusive Indonesia.*

*This study employs a qualitative approach using interviews with stakeholders, field observations, and literature review. The findings indicate that collaboration among families, communities, and government is the key to building a sustainable elderly-friendly ecosystem.*

**Keywords: Elderly, Healthy Aging, Independence, Dignity, Resilience, Social Support, Economic Empowerment, Family Role, Community, Indonesia.**

## PENDAHULUAN

Indonesia saat ini tengah menghadapi tantangan demografis yang signifikan, yakni peningkatan jumlah penduduk lanjut usia (lansia) secara konsisten. Berdasarkan data Badan Pusat Statistik (BPS), jumlah lansia di Indonesia mencapai 10,48% dari total populasi pada tahun 2023, atau sekitar 29,3 juta jiwa, dan diperkirakan akan terus meningkat hingga mencapai 19,9% pada tahun 2045 (BPS, 2023). Fenomena ini menunjukkan bahwa Indonesia telah memasuki fase aging population, yang apabila tidak disiapkan secara sistematis, dapat menimbulkan berbagai persoalan sosial, ekonomi, dan kesehatan masyarakat.

Kondisi objektif lansia di Indonesia memperlihatkan adanya tantangan multidimensional, baik dari segi kesehatan fisik dan mental, keterbatasan ekonomi, hingga keterasingan sosial. Hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018 menunjukkan bahwa lebih dari 25% lansia mengalami gangguan fungsional, dan sekitar 40% memiliki penyakit kronis seperti hipertensi, diabetes, atau penyakit jantung (Kementerian Kesehatan RI, 2019). Dari aspek sosial, sebagian besar lansia hidup dalam ketergantungan, baik secara ekonomi maupun pengambilan keputusan dalam keluarga, serta rentan mengalami isolasi sosial dan depresi (Susanti & Fitriana, 2021).

Namun demikian, potensi lansia sebagai sumber daya manusia yang masih dapat berkontribusi positif terhadap masyarakat sering kali diabaikan. Dalam konteks inilah, pengabdian masyarakat perlu diarahkan pada upaya pemberdayaan lansia agar tetap sehat, mandiri, dan bermanfaat bagi sesama, yang sejalan dengan visi "Lansia Tangguh, Indonesia Bermartabat." Pemberdayaan ini mencakup penguatan kapasitas fisik dan psikososial, peningkatan literasi kesehatan dan finansial, serta penciptaan ruang partisipatif bagi lansia dalam kehidupan sosial dan komunitas.

Menjadi tua adalah suatu proses alami setiap manusia yang sering kali ditandai dengan kemunduran fisik, mental dan sosial. Oleh karena itu lansia membutuhkan perhatian dan dukungan dari berbagai pihak untuk menyediakan lingkungan fisik dan sosial yang sehat nyaman, dan aman. Dengan segala keterbatasan yang dimiliki, secara spasial lansia memiliki pilihan ruang yang lebih sempit, dimana lansia lebih nyaman berada di tengah komunitas dengan kultur dan kondisi yang relatif sama, serta membutuhkan tempat dan lingkungan yang memberikan rasa aman dan nyaman, baik secara fisik maupun psikologis (Hermawati, 2015)

Selain menjaga kualitas kesehatan, lansia membutuhkan lingkungan baik fisik maupun sosial yang mempertimbangkan karakteristik dan kebutuhan serta mempertimbangkan kapasitas dan tipe aktivitas lansia. Hal tersebut memungkinkan lansia untuk mengakses bantuan pelayanan yang dibutuhkan, berinteraksi, dan mengaktualisasikan diri secara optimal.

Fokus pengabdian ini didasarkan pada pendekatan holistik yang mencakup dimensi biologis, psikologis, sosial, dan spiritual lansia. Secara lebih spesifik, pengabdian diarahkan pada peningkatan kualitas hidup lansia melalui edukasi kesehatan preventif, pelatihan keterampilan sederhana yang mendukung kemandirian, serta penguatan

komunitas pendamping lansia berbasis lokal. Dukungan dari keluarga, masyarakat, dan pemerintah menjadi kunci keberhasilan transformasi lansia dari kelompok pasif menjadi subjek aktif dalam pembangunan.

Menyikapi kondisi diatas, perlu dilakukan kajian secara mendalam dan khusus terkait hal tersebut diatas. Terutama terkait kebijakan seperti koordinasi yang lebih intensif.

Literatur menunjukkan bahwa intervensi berbasis komunitas dan partisipatif sangat efektif dalam meningkatkan kualitas hidup lansia. Misalnya, studi oleh Herliana dan Kartikasari (2020) menemukan bahwa program edukasi kesehatan dan aktivitas kelompok sosial dapat meningkatkan kebahagiaan dan menurunkan angka depresi pada lansia. Di sisi lain, pendekatan spiritual dan nilai kultural lokal juga terbukti memperkuat daya tahan mental dan makna hidup lansia (Nursalam et al., 2021).

Tujuan pengabdian ini adalah menciptakan perubahan sosial yang berkelanjutan melalui transformasi lansia menjadi insan yang sehat secara fisik dan mental, mandiri secara ekonomi dan sosial, bahagia dalam menjalani kehidupan, serta memiliki kontribusi nyata bagi komunitasnya. Diharapkan, upaya ini dapat mendorong lahirnya lansia tangguh sebagai bagian dari fondasi bangsa yang bermartabat, produktif, dan inklusif.

## **METODE**

Lanjut usia (lansia) adalah seseorang yang berusia mencapai 60 tahun keatas. Lansia terbagi menjadi lansia potensial dan lansia non potensial. Lansia potensial adalah lansia yang masih mampu melakukan pekerjaan dan menghasilkan barang dan jasa, sedangkan lansia non potensial adalah lansia yang tidak berdaya mencari nafkah sehingga hidup bergantung pada orang lain (Sarvia et al., 2021; Sukaesih et al., 2023)

Pada tahun 2020, jumlah penduduk berusia 60 tahun ke atas melebihi jumlah penduduk berusia kurang dari 5 tahun yakni sekitar 1,4 miliar jiwa, dan pada tahun 2050 jumlah tersebut diproyeksikan melonjak hampir 22 persen. Menariknya, sebagian besar proyeksi pertumbuhan penduduk lanjut usia diperkirakan terjadi di negara-negara berkembang.

Persentase lansia Indonesia mengalami peningkatan setidaknya 4 persen selama lebih dari satu dekade (2010-2022) sehingga menjadi 11,75 persen. Umur harapan hidup juga meningkat dari 69,81 tahun pada 2010 menjadi 71,85 tahun ditahun 2022. berkembang akan menua lebih cepat dari orang-orang di negara maju (Eswanti & Sunarno, 2022; Handayani et al., 2020)

### **1. Subjek Pengabdian dan Lokasi Kegiatan**

Subjek pengabdian dalam kegiatan ini adalah kelompok lanjut usia (lansia) berusia 60 tahun ke atas yang tinggal di Kelurahan Sukamaju, Kecamatan Cilodong, Kota Depok, Jawa Barat. Populasi lansia di wilayah ini mencapai ±350 jiwa, dengan mayoritas masih tinggal bersama keluarga namun dalam status ketergantungan sosial dan ekonomi. Sasaran utama pengabdian adalah 60 lansia aktif yang tergabung dalam

Posyandu Lansia “Sehat Bahagia” serta kelompok pendamping lansia lokal (kader dan relawan komunitas).

## 2. Keterlibatan Subjek dan Pengorganisasian Komunitas

Pendekatan pengabdian dilakukan secara partisipatoris, di mana subjek tidak hanya menjadi penerima manfaat, tetapi juga dilibatkan dalam perencanaan, identifikasi masalah, pengambilan keputusan, hingga evaluasi kegiatan. Kegiatan diawali dengan forum dialog warga (focus group discussion/FGD) bersama lansia, keluarga, tokoh masyarakat, dan kader kesehatan lokal. Proses ini bertujuan untuk:

- a. Menggali aspirasi lansia mengenai kebahagiaan, kemandirian, dan kontribusi sosial;
- b. Mengidentifikasi tantangan yang mereka hadapi dalam menjaga kesehatan dan kualitas hidup;
- c. Menyusun rencana aksi berbasis kebutuhan aktual dan potensi lokal.

Komunitas dibentuk dalam struktur “Forum Lansia Tangguh”, yang berperan sebagai mitra pelaksana kegiatan dan wadah advokasi sosial berkelanjutan.

## 3. Metode/Strategi Riset yang Digunakan

Strategi utama yang digunakan dalam mencapai tujuan pengabdian adalah pendekatan **Participatory Action Research (PAR)**. PAR memungkinkan perubahan sosial melalui **siklus refleksi-aksi-kolaborasi** dengan komunitas. Metode ini dipilih karena efektif untuk mendorong transformasi perilaku, pemberdayaan, dan kepemilikan program oleh masyarakat.

## 4. Tahapan Kegiatan Pengabdian Masyarakat

Kegiatan dilaksanakan dalam 5 tahapan utama selama periode 6 bulan:

### a. Tahap 1 – Persiapan dan Survei Awal

- Pemetaan lansia dan potensi lokal.
- Survei Kesehatan Awal dan Indeks Kemandirian Lansia.
- Konsultasi awal dengan tokoh lokal dan kader posyandu.

### b. Tahap 2 – Identifikasi Masalah dan Perencanaan Aksi

- FGD komunitas untuk mengidentifikasi isu prioritas.
- Penyusunan rencana aksi bersama berbasis kebutuhan lansia.
- Pembentukan struktur komunitas pendamping: Forum Lansia Tangguh.

### c. Tahap 3 – Pelatihan dan Intervensi Edukatif

- Edukasi kesehatan (gizi, olahraga lansia, manajemen stres).
- Pelatihan keterampilan ringan (kerajinan tangan, hidroponik skala rumah).
- Program “Lansia Sahabat Sesama”: aktivitas sosial dan spiritual.

### d. Tahap 4 – Implementasi dan Pendampingan

- Kegiatan posyandu terpadu.
- Pendampingan kelompok lansia produktif.
- Pembinaan rohani dan psikososial rutin.

### e. Tahap 5 – Monitoring, Evaluasi, dan Refleksi Bersama

- Evaluasi perubahan kualitas hidup lansia.
- Refleksi komunitas dan penyusunan rekomendasi program lanjutan.

- Penerbitan modul praktis “Lansia Tangguh”.

## 5. Diagram Alur Kegiatan Pengabdian Masyarakat

Berikut flowchart proses pengabdian masyarakat:

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Dinamika Proses Pendampingan Komunitas Lansia

Proses pengabdian masyarakat yang berlangsung selama enam bulan di Kelurahan Sukamaju menunjukkan dinamika yang sangat positif dan partisipatif. Sejak tahap awal, pendekatan Participatory Action Research (PAR) memfasilitasi keterlibatan aktif lansia dalam proses pengambilan keputusan, yang memperkuat rasa memiliki terhadap program yang dijalankan.

Menteri Sosial tentang Standar Nasional Rehabilitasi Sosial Lanjut Usia (Permensos Nomor 5 Tahun 2018) juga telah disahkan guna memastikan lansia sejahtera dan mampu melaksanakan fungsi sosialnya secara wajar dalam kehidupan masyarakat. Secara yuridis, Peraturan Pemerintah Nomor 43 Tahun 2004 tentang Pelaksanaan Upaya Peningkatan Kesejahteraan Sosial bagi Lanjut Usia Potensial mengatur berbagai upaya antara lain sebagai berikut: 1. Pelayanan keagamaan dan mental spiritual; 2. Pelayanan kesehatan; 3. Pelayanan kesempatan kerja; 4. Pelayanan pendidikan dan pelatihan; 5. Pelayanan untuk mendapatkan kemudahan dalam penggunaan fasilitas, sarana, dan prasarana umum; 6. Pemberian kemudahan dalam layanan dan bantuan hukum; serta 7. Bantuan sosial. Pemerintah menargetkan pada tahun 2024 terjadi peningkatan kawasan yang ramah lansia. Dalam RPJMN 2020-2024, pemerintah telah menyusun strategi guna mengantisipasi kondisi Indonesia yang telah memasuki ageing population. Wujud antisipasinya antara lain melalui penyiapan terkait kelanjutusiaan pada berbagai aspek untuk menciptakan penduduk lansia yang sehat dan produktif, melalui Peraturan Presiden Nomor 88 Tahun 2021 tentang

Kegiatan pendampingan dilakukan secara terstruktur dalam beberapa bentuk aksi nyata:

#### 1. Edukasi Kesehatan Holistik

Kegiatan edukasi dilakukan dalam bentuk kelas lansia sehat, dengan materi seputar gizi seimbang, pengelolaan penyakit degeneratif (hipertensi, diabetes), serta latihan fisik ringan seperti senam lansia dan terapi pernapasan. Hasilnya, terdapat peningkatan kesadaran peserta terhadap pentingnya pola hidup sehat, yang tercermin dari peningkatan partisipasi dalam posyandu lansia sebanyak 32% dibandingkan sebelum program dimulai.

#### 2. Pelatihan Kemandirian Ekonomi

Dua pelatihan utama diberikan:

- **Pelatihan hidroponik skala rumah tangga**
- **Pelatihan kerajinan tangan berbasis daur ulang**

Dari kegiatan ini, muncul dua kelompok usaha lansia mandiri yang memproduksi tanaman sayur dalam polibag dan produk tas dari limbah plastik. Produk ini dipasarkan secara lokal melalui bazar komunitas bulanan.

### 3. Program “Lansia Sahabat Sesama”

Program ini dirancang untuk memperkuat ikatan sosial, keimanan, dan dukungan emosional antar lansia. Kegiatannya mencakup kunjungan sukarela antar sesama lansia sakit, kelompok pengajian rutin, serta kegiatan literasi seperti membaca dan menulis kisah hidup lansia. Kegiatan ini menciptakan ruang refleksi dan spiritual yang memperkuat makna hidup dan kebahagiaan lansia.

### 4. Pembentukan Forum Lansia Tangguh

Forum ini terbentuk secara organik melalui musyawarah warga. Di dalamnya, dipilih tiga pemimpin lokal (lokal leader) dari kalangan lansia yang memiliki kapasitas inspiratif dan kepemimpinan alami. Mereka berperan sebagai penggerak kegiatan dan juru bicara komunitas lansia dalam menjalin komunikasi dengan puskesmas, kelurahan, dan pihak mitra lainnya.

### 5. Aksi Program dan Pemecahan Masalah Komunitas

Selama pelaksanaan, beberapa isu strategis berhasil diidentifikasi dan ditangani secara kolaboratif melalui aksi program, antara lain:

- **Masalah kesepian dan depresi lansia** → Ditangani melalui program interaksi sosial, kelompok spiritual dan kunjungan sahabat lansia.
- **Keterbatasan aktivitas fisik dan informasi kesehatan** → Diselesaikan melalui kelas senam lansia, penyuluhan rutin, dan kartu kendali kesehatan lansia.
- **Kemandirian ekonomi** → Ditanggapi dengan pembentukan kelompok wirausaha sederhana dan pelatihan keterampilan berbasis rumah tangga.
- **Kurangnya struktur organisasi lansia** → Terjawab dengan lahirnya pranata sosial baru berupa Forum Lansia Tangguh Sukamaju.

### 6. Perubahan Sosial yang Muncul

Hasil pengabdian tidak hanya terbatas pada peningkatan kapasitas individu, tetapi juga menciptakan perubahan sosial yang lebih luas dan sistemik:

#### a. Terciptanya Pranata Sosial Baru

Forum Lansia Tangguh kini diakui sebagai struktur informal yang menjadi mitra pemerintah kelurahan dalam kegiatan lansia. Forum ini bahkan mengusulkan adanya Peraturan Kelurahan tentang Lansia Mandiri dan Sehat sebagai payung dukungan berkelanjutan.

#### b. Transformasi Perilaku

#### c. Transformasi Perilaku

Terjadi perubahan nyata dalam gaya hidup lansia. Dari hasil evaluasi, 70% peserta mengaku mulai rutin berolahraga ringan dan mengurangi konsumsi makanan tinggi gula. Ada pula peningkatan keterlibatan lansia dalam kegiatan komunitas, dari sebelumnya pasif menjadi aktif.

#### d. Munculnya Lokal Leader

Tiga figur lansia ditetapkan oleh komunitas sebagai pemimpin inspiratif, yang kini menjadi fasilitator kegiatan, motivator spiritual, dan penghubung antara komunitas dan institusi formal. Peran mereka menunjukkan bahwa lansia bukan hanya objek, tetapi juga subjek pembangunan.

**e. Kesadaran Kolektif Baru**

Terbentuk kesadaran baru bahwa usia lanjut bukan akhir dari kontribusi sosial, melainkan awal dari fase hidup yang bermakna, spiritual, dan tetap produktif. Paradigma ini mengubah cara pandang keluarga dan masyarakat terhadap lansia, dari beban menjadi aset sosial.



**Gambar 1. Kegiatan pendampingan lanjut usia**

**7. Diskusi dan Relevansi dengan Literatur**

Hasil kegiatan ini selaras dengan temuan Herliana dan Kartikasari (2020) bahwa keterlibatan aktif dalam komunitas dan pelatihan keterampilan secara signifikan meningkatkan kebahagiaan lansia. Selain itu, pendekatan spiritual sebagaimana dibahas oleh Nursalam et al. (2021) terbukti mampu memperkuat daya tahan psikologis lansia terhadap stres dan keterasingan.

Dengan adanya perubahan sosial, struktur baru, dan keterlibatan aktif lansia, pengabdian ini berhasil mendorong transformasi menuju lansia yang sehat, mandiri, berakhlak (ihsan), bahagia, dan bermanfaat bagi sesama – mewujudkan semangat Lansia Tangguh, Indonesia Bermartabat.

**a. Transformasi Perilaku**

Terjadi perubahan nyata dalam **gaya hidup lansia**. Dari hasil evaluasi, 70% peserta mengaku mulai rutin berolahraga ringan dan mengurangi konsumsi makanan tinggi gula. Ada pula peningkatan keterlibatan lansia dalam kegiatan komunitas, dari sebelumnya pasif menjadi aktif.

**b. Munculnya Lokal Leader**

Tiga figur lansia ditetapkan oleh komunitas sebagai pemimpin inspiratif, yang kini menjadi fasilitator kegiatan, motivator spiritual, dan penghubung antara komunitas dan institusi formal. Peran mereka menunjukkan bahwa lansia bukan hanya objek, tetapi juga subjek pembangunan.

**c. Kesadaran Kolektif Baru**

Terbentuk kesadaran baru bahwa usia lanjut bukan akhir dari kontribusi sosial, melainkan awal dari fase hidup yang bermakna, spiritual, dan tetap produktif. Paradigma ini mengubah cara pandang keluarga dan masyarakat terhadap lansia, dari beban menjadi aset social.

**8. Diskusi dan Relevansi dengan Literatur**

Hasil kegiatan ini selaras dengan temuan Herliana dan Kartikasari (2020) bahwa keterlibatan aktif dalam komunitas dan pelatihan keterampilan secara signifikan meningkatkan kebahagiaan lansia. Selain itu, pendekatan spiritual sebagaimana dibahas oleh Nursalam et al. (2021) terbukti mampu memperkuat daya tahan psikologis lansia terhadap stres dan keterasingan.

Dengan adanya perubahan sosial, struktur baru, dan keterlibatan aktif lansia, pengabdian ini berhasil mendorong transformasi menuju lansia yang sehat, mandiri, berakhlak (ihsan), bahagia, dan bermanfaat bagi sesama – mewujudkan semangat Lansia Tangguh, Indonesia Bermartabat.

**9. Kutipan Wawancara (Testimoni Lansia dan Tokoh Komunitas)**

**a. Lansia Peserta Program (Ibu Ningsih, 67 tahun):**

“Dulu saya hanya duduk saja di rumah, malas bergerak. Sekarang, setiap pagi saya ikut senam dan tanam sayur di halaman. Rasanya lebih sehat, lebih semangat. Saya merasa bermanfaat lagi.”

**b. Lansia Pemimpin Lokal (Bapak Sutarjo, 71 tahun):**

“Saya tidak pernah berpikir bisa jadi ketua forum lansia. Tapi ternyata banyak teman-teman yang mendukung. Kami merasa didengar dan punya tempat menyuarakan aspirasi kami.”

**c. Kader Posyandu (Bu Erna, 45 tahun):**

“Dulu kami sulit mengajak lansia datang ke posyandu. Tapi setelah ada kegiatan dari kampus, mereka justru minta tambah jadwal. Sekarang kami punya kelompok lansia yang sangat aktif.”

**d. Ketua RT setempat:**

“Forum Lansia Tangguh ini jadi contoh buat warga. Mereka bikin bazar sendiri, ada kegiatan sosial antar sesama. Ini bukti lansia bisa mandiri dan produktif asal difasilitasi dengan tepat.”

**SIMPULAN**

Berdasarkan data kuantitatif dan kualitatif di atas, dapat disimpulkan bahwa pengabdian masyarakat ini tidak hanya berdampak pada perubahan individual lansia, tetapi juga menginisiasi transformasi sosial komunitas melalui:

- Perubahan perilaku sehat dan produktif lansia,
- Terbentuknya pranata sosial baru (Forum Lansia Tangguh),
- Meningkatnya rasa percaya diri dan makna hidup lansia,
- Munculnya tokoh lokal inspiratif dari kalangan lansia sendiri.

Program ini membuktikan bahwa dengan pendekatan partisipatif dan berbasis komunitas, lansia dapat menjadi pilar aktif dalam pembangunan sosial, mewujudkan cita-cita “Lansia Tangguh, Indonesia Bermartabat.”

## DAFTAR PUSTAKA

- Badan Pusat Statistik. (2023). Statistik Penduduk Lanjut Usia Indonesia 2023. Jakarta: BPS.
- Herliana, D., & Kartikasari, D. (2020). Pengaruh kegiatan sosial terhadap kebahagiaan lansia di komunitas posyandu lansia. *Jurnal Keperawatan Indonesia*, 23(1), 45-52. <https://doi.org/10.7454/jki.v23i1.1065>
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2019). Laporan Hasil Riskesdas 2018. Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan.
- Nursalam, Arifin, M., & Rahmat, R. (2021). Pendekatan spiritual dalam meningkatkan kualitas hidup lansia di panti sosial. *Jurnal Keperawatan dan Kesehatan Masyarakat*, 10(2), 123-130.
- Susanti, H., & Fitriana, R. (2021). Ketergantungan lansia dalam kehidupan sosial dan ekonomi: Tinjauan sosiologis. *Jurnal Sosial Humaniora*, 14(3), 212-221. <https://doi.org/10.15408/soshum.v14i3.18456>