

Penguatan Dimensi Fisik dan Spiritual pada Sekolah Lansia di Lampung Utara Melalui Pemeriksaan Kesehatan dan Edukasi

Strengthening Physical and Spiritual Dimensions in Elderly Schools, North Lampung, Through Health Examinations and Education

Lisa Suarni^{1,2*}, Rini Setiawati¹, M. Mawardi¹, J. Jasmadi¹, Hasti Primadilla Krismaningrum², Fitarina², Deni Metri², Rina Mariani², Zenni Puspitarini²

¹Program Studi Pengembangan Masyarakat Islam, Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi, Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung

Jl. Letkol. H. Endro Suratmin, Sukarampe, Bandar Lampung, Lampung, Indonesia

²Program Studi Keperawatan Kotabumi, Poltekkes Kemenkes Tanjungkarang

Jl. Soekarno Hatta No.12, Kota Alam, Kec. Kotabumi Sel., Kabupaten Lampung Utara, Lampung, Indonesia

*Penulis korespondensi: lisakauser@yahoo.co.id

Abstrak: Seiring bertambahnya usia, lansia dapat mengalami penurunan fungsi fisik, psikologis, sosial, dan spiritual, yang dapat menurunkan kualitas hidup tanpa intervensi promotif dan preventif. Sekolah Lansia, yang dikembangkan oleh Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional (BKKBN) sejak tahun 2016, bertujuan untuk meningkatkan kapasitas lansia melalui konsep tujuh dimensi ketahanan lansia. Artikel ini menggambarkan kegiatan pengabdian masyarakat yang memperkuat dimensi fisik dan spiritual di Sekolah Lansia di Kabupaten Lampung Utara. Lansia memiliki kualitas hidup yang baik, dengan skor total 81,08%, keintiman (88,4%) dan partisipasi sosial (81,25%) merupakan aspek yang paling menonjol. Pemeriksaan kesehatan menemukan dua lansia (1,25%) dengan hipotensi dan 72 lansia (45%) dengan hipertensi. Pendidikan meningkatkan pengetahuan lansia, dengan pemahaman tentang kesehatan pascamenopause meningkat sebesar 28% (dari 60% menjadi 88%) dan pemahaman tentang Al-Waris meningkat sebesar 37% (dari 50% menjadi 87%). Refleksi peserta menunjukkan respons positif yang tinggi, dengan 90% menyatakan bahwa materi Al-Waris memberikan wawasan baru dan 85% menilai pendidikan kesehatan pascamenopause sangat bermanfaat. Penguatan dimensi fisik dan spiritual melalui Sekolah Lansia secara efektif meningkatkan kualitas hidup, pengetahuan, dan kesadaran kesehatan lansia. Program ini perlu dikembangkan secara berkelanjutan dengan pendekatan biopsikososial-spiritual terintegrasi untuk menciptakan lansia yang tangguh, sehat, mandiri, dan bermartabat.

Kata kunci: Edukasi, Sekolah lansia, Dimensi fisik dan spiritual

Abstract: As the elderly age, they may experience declines in physical, psychological, social, and spiritual functioning, which can reduce quality of life without promotive and preventive interventions. The Elderly School, developed by the National Population and Family Planning Board (BKKBN) since 2016, aims to increase elderly capacity through the concept of the seven dimensions of resilient elderly. This article describes community service activities that strengthen the physical and spiritual dimensions at the Elderly School in North Lampung Regency. The elderly had a good quality of life, with a total score of 81.08%; intimacy (88.4%) and social participation (81.25%) were the most prominent aspects. Health examinations found two elderly individuals (1.25%) with hypotension and 72 elderly individuals (45%) with hypertension. Education improved elderly knowledge, with understanding of postmenopausal health increasing by 28% (from 60% to 88%) and understanding of Al-Waris increasing by 37% (from 50% to 87%). Participants' reflections showed a high positive response, with 90% stating that the Al-Waris material provided new insights and 85% rating the post-menopausal health education as very useful. Strengthening the physical and spiritual dimensions through Elderly Schools effectively improves the quality of life, knowledge, and health awareness of older adults. This program needs to be developed sustainably with an integrated biopsychosocial-spiritual approach to create resilient, healthy, independent, and dignified older adults.

Keywords: Education, Elderly School, Physical Dimension, Spiritual Dimension

PENDAHULUAN

Lanjut usia (Lansia) adalah kelompok masyarakat yang rentan mengalami penurunan fungsi fisik, psikologis, sosial, dan spiritual akibat proses penuaan. Undang-Undang Nomor 13 Tahun 1998 tentang Kesejahteraan Lansia, menyatakan bahwa seseorang digolongkan lansia apabila telah mencapai usia 60 tahun ke atas. Dengan bertambahnya usia seringkali diiringi dengan berkurangnya kekuatan fisik, munculnya penyakit degeneratif, serta menurunnya peran sosial dalam kehidupan sehari-hari. Kondisi ini dapat menurunkan kualitas hidup apabila tidak ditangani dengan baik (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia 2020).

Di Indonesia mengalami jumlah penduduk Lansia mengalami peningkatan signifikan dari tahun ke tahun. World Health Organization (2015) mencatat, penuaan populasi merupakan fenomena global yang membawa implikasi besar terhadap aspek kesehatan, sosial, dan ekonomi masyarakat. Data pada Badan Pusat Statistik (BPS, 2021) menunjukkan bahwa jumlah lansia di Indonesia terus meningkat setiap tahunnya. Secara nasional data tersebut menunjukkan bahwa Indonesia menuju era masyarakat menua (*ageing population*), dengan proyeksi pada tahun 2030–2045 jumlah lansia akan meningkat pesat seiring dengan pencapaian bonus demografi (BKKBN, 2021). Kondisi ini menuntut adanya strategi komprehensif untuk menjaga kualitas hidup lansia agar tetap sehat, mandiri, dan produktif. Oleh karena itu upaya promotif dan preventif untuk mempertahankan kesehatan dan kemandirian lansia perlu digalakkan. Salah satu pendekatan yang penting adalah penguatan dimensi fisik dan spiritual, sehingga lansia dapat tetap sehat, produktif, dan sejahtera.

Dimensi fisik pada lansia berhubungan dengan upaya menjaga kesehatan tubuh melalui aktivitas fisik, pola makan seimbang, serta pemantauan penyakit kronis. Aktivitas fisik terbukti dapat meningkatkan kekuatan otot, keseimbangan, serta menurunkan risiko jatuh pada lansia (WHO, 2020). Sementara itu, dimensi spiritual berkaitan dengan kemampuan lansia dalam menemukan makna hidup, beribadah, dan menjaga ketenangan batin.

Diketahui bahwa dukungan spiritual dapat meningkatkan kesehatan mental, menurunkan stres, serta memperkuat penerimaan diri pada lansia (Koenig, 2018).

Pemerintah melalui BKKBN memberi respon terhadap isu *Ageing Population*, dengan mengembangkan Sekolah Lansia sejak tahun 2016 sebagai inovasi dari program Bina Keluarga Lansia (BKL). Sekolah lansia dirancang sebagai pendidikan non formal sebagai wadah lansia agar dapat meningkatkan kapasitas diri melalui pembelajaran yang terstruktur, menyenangkan, dan berorientasi pada peningkatan kualitas hidup (BKKBN, 2021). Program ini mengacu pada konsep Tujuh Dimensi Lansia Tangguh yang mencakup dimensi spiritual, fisik, emosional, intelektual, sosial, vokasional/profesional, dan lingkungan (BKKBN DIY, 2025). Sekolah lansia merupakan salah satu inovasi yang dikembangkan di Indonesia untuk meningkatkan kualitas hidup lansia. Melalui sekolah lansia, peserta tidak hanya mendapatkan edukasi kesehatan, tetapi juga pembinaan spiritual, keterampilan hidup, serta wadah interaksi sosial. Hal ini sejalan dengan pendekatan *active ageing* yang dicanangkan WHO, yaitu menciptakan lansia yang sehat, mandiri, dan bermartabat (WHO, 2015).

Selain dukungan pemerintah, Perguruan Tinggi melalui kegiatan tridharma perguruan tinggi turut berperan dalam menginisiasi sekolah lansia. Salah satu pionir adalah Universitas Gadjah Mada yang menggagas sekolah lansia berbasis komunitas di Bantul, Yogyakarta. Program ini menekankan pentingnya integrasi antara pendidikan, kesehatan, dan pemberdayaan sosial, sehingga lansia dapat tetap berdaya dalam lingkungan keluarga maupun masyarakat (Universitas Gadjah Mada, 2023). Inisiatif ini kemudian diadopsi oleh berbagai daerah dengan penyesuaian lokal, misalnya Sekolah Lansia Nirmala di Jakarta Utara (Nirmala Elderly School Team, 2025).

Beberapa penelitian menunjukkan bahwa sekolah lansia memberikan dampak positif bagi peningkatan kualitas hidup lansia. Partisipasi aktif lansia dalam kegiatan pembelajaran terbukti meningkatkan kepercayaan diri, memperkuat jejaring sosial, dan menurunkan

risiko kesepian (Rahmi, Yuliana, & Putri, 2024). Dari aspek kesehatan, kegiatan fisik sederhana yang dilakukan secara rutin dalam sekolah lansia mampu menjaga kebugaran, meningkatkan fungsi kognitif, serta mengurangi risiko penyakit degeneratif (Supartiningsih, Sartini, Maharani, & Muthmainnah, 2023). Sementara itu, penguatan dimensi spiritual memberikan ketenangan batin, meningkatkan kepatuhan terhadap gaya hidup sehat, dan memperkuat nilai-nilai positif dalam keluarga (Kurniawan & Tim BKL Melati, 2022).

Berdasarkan kondisi tersebut, diperlukan program pengabdian masyarakat yang berfokus pada penguatan dimensi fisik dan spiritual lansia. Lampung Utara sebagai salah satu daerah dengan jumlah lansia yang terus meningkat memiliki kebutuhan untuk mengembangkan sekolah lansia berbasis komunitas. Penguatan dua dimensi ini tidak hanya berdampak pada peningkatan kesehatan dan kesejahteraan individu lansia, tetapi juga berkontribusi pada ketahanan keluarga serta pembangunan sosial masyarakat. Dengan demikian, program Penguatan Dimensi Fisik dan Spiritual pada Sekolah Lansia di Sekolah Lansia Lampung Utara menjadi upaya strategis untuk mewujudkan lansia tangguh yang sehat, berdaya, dan bermartabat sesuai dengan kerangka *Active Ageing* yang dicanangkan oleh WHO (2002).

Di Kabupaten Lampung Utara, keberadaan sekolah lansia masih relatif terbatas dan memerlukan penguatan program agar dapat memberikan manfaat optimal. Hasil observasi awal menunjukkan bahwa sebagian besar lansia memiliki keterbatasan dalam aktivitas fisik teratur, serta belum mendapatkan pendampingan spiritual yang berkesinambungan. Oleh karena itu, pengabdian masyarakat ini difokuskan pada Penguatan Dimensi Fisik dan Spiritual pada Sekolah Lansia di Lampung Utara sebagai upaya holistik dalam meningkatkan kualitas hidup lansia.

Tujuan Kegiatan Pengabdian Masyarakat adalah untuk 1) mengetahui kualitas hidup para lansia, 2) mengetahui kondisi kesehatan umum para lansia, 3) membekali lansia pengetahuan tentang Kesehatan reproduksi dan pembagian warisan (AL Waris).

METODE PELAKSANAAN KEGIATAN

Kegiatan pengabdian masyarakat ini menggunakan pendekatan partisipatif berbasis komunitas, dimana lansia tidak hanya menjadi objek tetapi juga subjek dalam proses pembelajaran. Pendekatan ini dipilih karena keberhasilan program sangat ditentukan oleh keterlibatan aktif peserta, sehingga tercipta rasa memiliki dan komitmen keberlanjutan setelah program berakhir (Minkler & Wallerstein, 2011).

Sasaran kegiatan adalah para lansia yang tergabung dalam Sekolah Lansia di wilayah Lampung Utara, dengan jumlah peserta sekitar 160 orang, berasal dari enam Sekolah Lansia yaitu: Nurul muttaqin, Mawar candimas, Keluarga Utama, BKL Melati Rejosari Salsa Nurussalam dan Salsa Kalbera. Mereka berasal dari berbagai latar belakang pendidikan dan kondisi kesehatan, namun masih memiliki semangat untuk mengikuti kegiatan yang dapat meningkatkan kualitas hidup, baik secara fisik maupun spiritual.

Tahap persiapan dimulai dengan koordinasi bersama mitra, yaitu BKKBN, kader Bina Keluarga Lansia (BKL), Kepala Sekolah lansia, serta tokoh masyarakat setempat. Tim pengabdian kemudian melakukan survei awal untuk mengidentifikasi kebutuhan, kondisi kesehatan dasar, serta kebiasaan spiritual para lansia. Berdasarkan hasil survei tersebut, disusun proposal kegiatan yang memadukan dua aspek penting: dimensi fisik dan dimensi spiritual. Kegiatan untuk penguatan dimensi fisik mencakup senam lansia, pemeriksaan kesehatan, penyuluhan kesehatan mengenai kesehatan reproduksi wanita, sebagaimana disarankan oleh Kementerian Kesehatan RI (2019) untuk menjaga kesehatan lansia. Sementara itu, materi dimensi spiritual dirancang dalam bentuk kajian keagamaan, doa bersama, refleksi hidup, dan diskusi tentang Al-Waris, diawali dengan pengkajian kualitas hidup para Lansia. Kajian spiritual dianggap penting karena terbukti berkontribusi terhadap peningkatan kualitas hidup dan kesejahteraan lansia (Koenig, 2012). Selanjutnya kepada lansia juga dilakukan pengukuran kualitas hidup lansia dengan menggunakan instrumen *World Health Organization Quality of Life (WHOQOL) OLD* yang terdiri dari 24 *item* yang terbagi

dalam enam domain (*sensory abilities, autonomy, past-present-future activities, social participation, death and dying, dan intimacy*). Setiap item dinilai menggunakan skala *Likert* 1–5, dengan skor yang lebih tinggi menunjukkan kualitas hidup yang lebih baik. Versi Bahasa Indonesia dari WHOQOL-OLD telah melalui proses adaptasi, uji validitas, dan reliabilitas, serta terbukti memiliki sifat psikometrik yang baik pada populasi lansia Indonesia dengan nilai *Cronbach's alpha* yang memadai. Skor dihitung dengan menjumlahkan skor tiap item pada masing-masing domain, kemudian dapat dikonversi ke skala 0–100 untuk memudahkan interpretasi, di mana skor yang lebih tinggi menunjukkan kualitas hidup yang lebih baik.

Pelaksanaan kegiatan kajian tentang Kesehatan reproduksi dan dimensi spiritual tentang AI Warsis, dilakukan dalam satu hari secara bersama-sama. Metode yang digunakan meliputi pemeriksaan kesehatan, praktik senam (*ice breaking*) dan penyuluhan interaktif, serta pembinaan spiritual melalui kegiatan doa dan bersholaawat bersama. Kegiatan ini juga melibatkan penggiat Indonesia Ramah Lansia sebagai fasilitator pendamping, sehingga kegiatan ini tidak hanya berhenti pada masa pengabdian, tetapi juga dapat berlanjut sebagai program rutin komunitas (BKKBN, 2021).

Evaluasi kegiatan dilakukan secara berlapis. Evaluasi formatif dilaksanakan melalui tanya jawab dan observasi keterlibatan peserta. Sementara itu, evaluasi sumatif dilakukan di akhir kegiatan melalui kuesioner, wawancara, serta pemeriksaan kesehatan sederhana seperti pengukuran tekanan darah dan berat badan. Hasil evaluasi ini digunakan untuk melihat sejauh mana kondisi kesehatan pada lansia, kualitas hidup lansia, peningkatan pengetahuan tentang kesehatan reproduksi dan AI Waris, dan refleksi peserta pada kegiatan edukasi. Evaluasi berbasis indikator sederhana sesuai dengan rekomendasi WHO (2015) terkait pemantauan kesehatan lansia.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan penguatan dimensi fisik dan spiritual pada Sekolah Lansia di Lampung Utara menunjukkan beberapa capaian positif, baik dari segi partisipasi lansia maupun

peningkatan pengetahuan.

Dari sisi partisipasi, antusiasme lansia dalam mengikuti kegiatan tergolong tinggi. Sebagian besar peserta hadir, dengan tingkat kehadiran rata-rata mencapai lebih dari 89% dari seluruh peserta Sekolah Lansia di Lampung Utara. Hal ini sejalan dengan temuan BKKBN (2021) yang menyebutkan bahwa pendekatan sekolah lansia efektif dalam meningkatkan motivasi belajar dan interaksi sosial di kalangan lansia. Hasil ini juga konsisten dengan berbagai studi pengabdian kepada masyarakat dan penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa program pendidikan berbasis komunitas pada lansia mampu meningkatkan partisipasi aktif dan kualitas hidup. Penelitian oleh Kim et al. (2019) menemukan bahwa keterlibatan lansia dalam program edukasi kelompok secara signifikan meningkatkan interaksi sosial dan kesejahteraan psikologis (Kim et al. 2024). Selain itu, studi oleh Chen et al. (2014) menunjukkan bahwa partisipasi dalam kegiatan komunitas berhubungan dengan penurunan tingkat kesepian dan depresi pada lansian (Y. Chen, Hicks, and While 2014). Hasil pengabdian kepada masyarakat di Indonesia juga melaporkan bahwa kegiatan kelompok seperti sekolah lansia atau kelas edukasi kesehatan mampu meningkatkan kepercayaan diri, kemandirian, serta memperluas jejaring sosial lansia. Dengan demikian, tingginya tingkat kehadiran dalam kegiatan Sekolah Lansia ini mengindikasikan bahwa program yang dirancang sesuai kebutuhan dan karakteristik lansia dapat menjadi strategi efektif dalam meningkatkan keterlibatan sosial dan kualitas hidup lansia secara berkelanjutan.

Pada kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat Penguatan Dimensi Fisik Dan Spiritual Pada Sekolah Lansia Di Lampung Utara Melalui Pemeriksaan Kesehatan Dan Edukasi, didapatkan hasil kegiatan sebagai berikut:

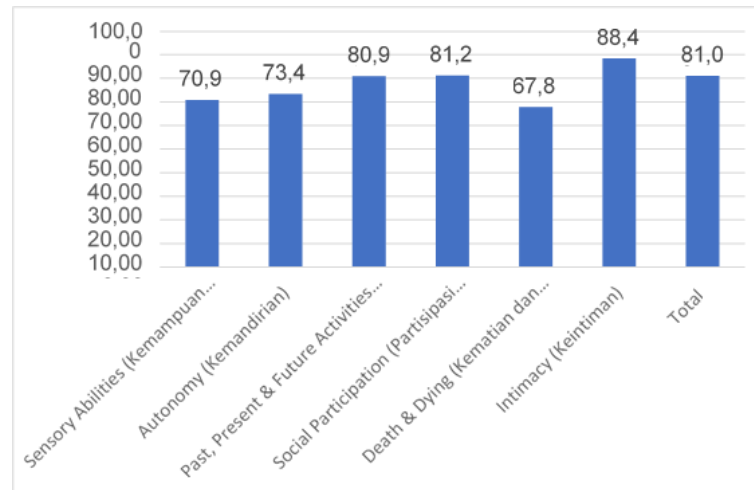
Gambaran Kuantitas Hidup Lansia

Hasil pengukuran kualitas hidup lansia dengan menggunakan instrumen WHOQOL-OLD menunjukkan bahwa dari enam komponen penilaian, aspek keintiman menempati skor tertinggi dengan rata-rata 88,4%, diikuti oleh partisipasi sosial dengan skor 81,25%.

Sementara itu, total skor kualitas hidup secara keseluruhan mencapai 81,08%, yang dapat dikategorikan dalam kualitas hidup yang baik (gambar 1).

Tingginya skor pada dimensi keintiman menunjukkan bahwa lansia masih memiliki kualitas hubungan emosional yang positif, baik dengan pasangan, keluarga, maupun lingkungan sosialnya. Menurut *World Health*

Organization (WHO 2025), keintiman pada lansia tidak hanya berkaitan dengan aspek seksual, tetapi juga meliputi kedekatan emosional, perasaan dicintai, dan keberadaan dukungan sosial yang memadai. Hal ini penting karena rasa keterhubungan dengan orang lain dapat meningkatkan kebahagiaan, menurunkan stres, serta memperkuat daya tahan tubuh.



Gambar 1. Diagram Kualitas Hidup Lansia pada Sekolah Lansia di Lampung Utara

Selain itu, tingginya skor partisipasi sosial (81,25%) menunjukkan bahwa lansia di Sekolah Lansia Lampung Utara masih aktif dalam kegiatan sosial kemasyarakatan maupun kegiatan berbasis komunitas seperti Sekolah Lansia. Keterlibatan dalam aktivitas sosial terbukti dapat mengurangi risiko depresi, meningkatkan rasa percaya diri, serta memperlambat penurunan fungsi kognitif pada lansia (C. Chen et al. 2024). Temuan ini sejalan dengan program Sekolah Lansia berbasis 7 dimensi lansia tangguh, yang salah satunya menekankan pentingnya keberlanjutan partisipasi sosial bagi lansia (Apriyan et al. 2024). Sejalan juga dengan temuan Jepisa, et al bahwa pemberdayaan sosial - termasuk dukungan emosional dari keluarga, peningkatan interaksi sosial, dan aktivitas fisik - berkontribusi signifikan terhadap kesejahteraan fisik dan psikologis lansia. Sebanyak 70% peserta melaporkan peningkatan dukungan emosional dan merasa lebih mampu mengatasi masalah sehari-hari (Jepisa and Wardani 2024).

Secara keseluruhan, nilai total kualitas hidup

lansia sebesar 81,08% menunjukkan bahwa lansia di Sekolah Lansia Lampung Utara berada dalam kondisi kualitas hidup yang relatif baik. Namun, pencapaian ini tetap perlu dipertahankan melalui intervensi berkelanjutan, khususnya dengan memperkuat aspek kesehatan fisik, kemandirian, serta akses terhadap layanan kesehatan.

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa dukungan keluarga, lingkungan sosial, serta keberadaan wadah edukasi seperti Sekolah Lansia sangat berkontribusi terhadap peningkatan kualitas hidup lansia. Hasil ini sekaligus memperkuat pentingnya integrasi pendekatan biopsikososial-spiritual dalam program pemberdayaan lansia.

Gambaran Hasil Pemeriksaan Kesehatan

Hasil pemeriksaan kesehatan pada peserta Sekolah Lansia menunjukkan adanya 2 orang lansia (1,25%) yang mengalami hipotensi dan 72 orang lansia (45%) yang mengalami hipertensi. Temuan ini memberikan gambaran penting mengenai kondisi kesehatan

kardiovaskular pada populasi lansia di wilayah kegiatan pengabdian masyarakat (tabel 1).

Tabel 1. Gambaran Tekanan Darah Lansia pada Sekolah Lansia di Lampung Utara (n=160)

No	Tekanan Darah	Jumlah	Persentase (%)
1	Hipotensi (≤ 90 mmHg)	2	1,25
2	Normal (100 - <140 mmHg)	86	53,75
3	Hipertensi (≥ 140 mmHg)	72	45
Jumlah		160	100

Sumber: Data Primer, 2025



Gambar 2. Pemeriksaan Kesehatan (Tekanan Darah)

Tingginya proporsi hipertensi (45%) pada lansia sejalan dengan data nasional. Hasil Riskesdas 2018 melaporkan bahwa prevalensi hipertensi pada kelompok usia ≥ 60 tahun di Indonesia mencapai 63,2% (Kementerian Kesehatan RI, 2019) keduanya lebih tinggi dari rata-rata SEA urban (33,82%), karena studi SEA tersebut mencakup semua kelompok usia dewasa, bukan hanya lansia ≥ 60 tahun (Mohammed Nawi et al. 2021). Hal ini menunjukkan bahwa hipertensi merupakan masalah kesehatan utama pada lansia, dan angka yang ditemukan pada sekolah lansia di Lampung utara meskipun sedikit lebih rendah dari rata-rata nasional, tetap perlu menjadi perhatian serius. Ranzane (2022) menunjukkan bahwa prevalensi hipertensi di wilayah rural/semi-urban secara konsisten lebih rendah dibandingkan urban. semi-rural dapat menjelaskan mengapa angkanya (45%) lebih rendah dari rata-rata nasional (63,2%) (Ranzani et al. 2022). Secara patofisiologis, Oliveros et al. (2020) menjelaskan bahwa hipertensi pada

lansia erat kaitannya dengan kekakuan arteri yang progresif, disfungsi neurohormonal, dan penurunan fungsi ginjal — perubahan yang terjadi secara alami seiring bertambahnya usia dan berdampak langsung pada peningkatan tekanan darah sistolik (Oliveros et al. 2020).

Laporan WHO (2023) mencatat bahwa beban hipertensi di kawasan Asia Tenggara meningkat dramatis dalam tiga dekade terakhir, dengan angka penderita yang hampir dua setengah kali lipat sejak 1990. Temuan ini menegaskan bahwa hipertensi pada lansia merupakan masalah kesehatan masyarakat yang mendesak tidak hanya di tingkat nasional, tetapi juga global (Mohammed Nawi et al. 2021).

Di sisi lain, meskipun hanya 1,25% lansia mengalami hipotensi, kondisi ini juga perlu diperhatikan. Hipotensi pada lansia berpotensi menyebabkan gejala seperti pusing, jatuh, bahkan risiko fraktur, yang dapat menurunkan kualitas hidup. Beberapa faktor yang dapat menyebabkan hipotensi pada lansia antara lain penggunaan obat antihipertensi berlebihan, dehidrasi, gangguan sistem saraf otonom, atau penyakit penyerta (Mayo Clinic, 2022).

Secara keseluruhan, temuan ini memperlihatkan bahwa lansia pada Sekolah Lansia di Lampung Utara lebih banyak menghadapi masalah hipertensi dibandingkan hipotensi. Oleh karena itu, program Sekolah Lansia perlu mengintegrasikan edukasi kesehatan mengenai pola hidup sehat, manajemen diet rendah garam, aktivitas fisik teratur, serta pemantauan tekanan darah berkala. Selain itu, pendampingan medis diperlukan untuk lansia yang sudah mengalami hipertensi agar risiko komplikasi seperti stroke, gagal ginjal, dan penyakit jantung koroner dapat diminimalisir.

Dengan demikian, hasil pemeriksaan tekanan darah ini menjadi dasar penting untuk merancang intervensi kesehatan yang lebih terarah dan berkelanjutan, guna meningkatkan kualitas hidup lansia di wilayah tersebut.

Gambaran Pemahaman tentang Kesehatan Reproduksi masa Menopause dan AI Waris

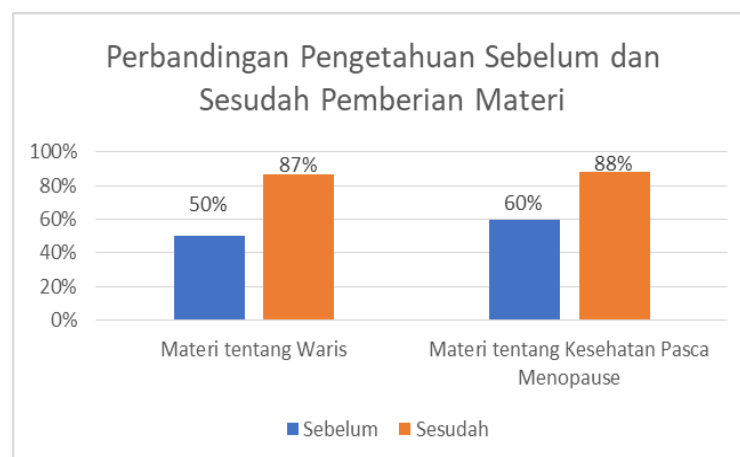
Hasil evaluasi kegiatan pengabdian kepada masyarakat menunjukkan adanya peningkatan signifikan terhadap pengetahuan lansia pada dua aspek utama, yaitu kesehatan pasca

menopause dan pemahaman mengenai pembagian warisan (Al-Waris).

Pertama, terjadi kenaikan jumlah lansia yang memahami tentang kesehatan pasca menopause sebesar 28%, dari semula 60% menjadi 88% (gambar 3). Hal ini menandakan bahwa kegiatan edukasi mampu memberikan pemahaman yang lebih komprehensif mengenai perubahan fisiologis dan psikologis yang dialami lansia perempuan pada masa menopause. Edukasi yang diberikan dengan pendekatan partisipatif, menggunakan bahasa sederhana, serta dilengkapi contoh kasus nyata, terbukti efektif meningkatkan literasi kesehatan. Peningkatan ini sejalan dengan penelitian Rahmawati & Puspitasari (2021), yang menyatakan bahwa edukasi kesehatan reproduksi dapat meningkatkan pengetahuan lansia secara signifikan, terutama dalam hal pengelolaan gejala menopause dan upaya promotif-preventif. Dengan meningkatnya

pemahaman tersebut, diharapkan lansia lebih mampu menjaga kesehatan diri, mengurangi kecemasan, serta meningkatkan kualitas hidup.

Kedua, pemahaman lansia mengenai pembagian warisan (Al-Waris) juga mengalami kenaikan yang lebih besar, yaitu 37%, dari 50% menjadi 87% (gambar 3). Hasil ini menunjukkan bahwa edukasi berbasis spiritual dan hukum Islam dapat diterima dengan baik oleh lansia, mengingat relevansinya dengan kehidupan mereka dan keluarga. Lansia pada umumnya memiliki motivasi tinggi untuk memahami hukum waris agar tidak menimbulkan konflik dalam keluarga di kemudian hari. Hal ini sejalan dengan temuan Nasution (2020) yang menjelaskan bahwa edukasi hukum waris Islam di kalangan masyarakat dapat meningkatkan pemahaman, mengurangi potensi perselisihan, serta menanamkan nilai keadilan dan ukhuwah dalam keluarga.



Gambar 3. Grafik Perbandingan Pengetahuan Sebelum dan Sesudah Pemberian Materi Kesehatan Pasca Menopause dan Al Waris

Secara keseluruhan, peningkatan pemahaman lansia pada kedua aspek tersebut (28% pada kesehatan menopause dan 37% pada pembagian warisan) membuktikan bahwa program Sekolah Lansia berbasis kesehatan dan spiritual efektif dalam meningkatkan kualitas hidup lansia secara holistik, sesuai dengan dimensi kesehatan fisik, psikologis, sosial, dan spiritual dalam kerangka 7 dimensi lansia tangguh. Selain itu, capaian ini juga mendukung target WHOQOL (*World Health Organization Quality of Life*), yaitu meningkatkan kesejahteraan lansia melalui

intervensi edukasi yang berfokus pada kesehatan dan makna hidup.

Refleksi peserta merupakan salah satu indikator penting dalam menilai keberhasilan kegiatan pengabdian masyarakat, karena menggambarkan sejauh mana lansia merasakan manfaat langsung dari program. Berdasarkan hasil refleksi, tingkat kepuasan dan penerimaan lansia terhadap kegiatan Edukasi Kesehatan Pasca Menopause dan Al-Waris berada pada kategori tinggi (>75%), yang menunjukkan bahwa kegiatan ini relevan dengan kebutuhan mereka.

Sebanyak 90% peserta menyatakan bahwa edukasi Al-Waris memberikan wawasan baru. Hal ini menunjukkan bahwa materi hukum waris Islam masih relatif jarang disosialisasikan secara mendalam kepada masyarakat, khususnya lansia. Edukasi Al-Waris memberikan kesempatan bagi lansia untuk memahami hak dan kewajiban dalam pembagian harta sesuai syariat Islam, sehingga diharapkan mampu mencegah konflik keluarga serta menumbuhkan nilai keadilan dan keharmonisan. Temuan ini sejalan dengan penelitian Siregar (2019) yang menyebutkan bahwa pemahaman masyarakat terhadap hukum waris Islam masih rendah, sehingga diperlukan pendekatan edukatif untuk meningkatkan literasi hukum syariah di kalangan lansia.

Sementara itu, 85% peserta menyatakan bahwa edukasi kesehatan reproduksi pasca menopause sangat bermanfaat. Hasil ini mengindikasikan bahwa lansia perempuan

masih membutuhkan informasi terkait perubahan biologis dan psikologis pada masa menopause, termasuk cara menjaga kesehatan, mengatasi gejala yang muncul, serta meningkatkan kualitas hidup. Tingginya apresiasi ini memperlihatkan bahwa lansia merasa terbantu dengan adanya informasi praktis yang dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari. Penelitian yang dilakukan oleh Wulandari & Astuti (2020) menunjukkan bahwa penyuluhan tentang kesehatan reproduksi pada lansia efektif meningkatkan kesadaran diri, mengurangi kecemasan, dan memperbaiki pola hidup sehat.

Gambaran Refleksi Peserta

Secara keseluruhan, refleksi positif dari peserta ini membuktikan bahwa kegiatan edukasi yang dilaksanakan mampu memenuhi kebutuhan nyata lansia, baik dalam aspek spiritual (Al-Waris) maupun kesehatan (pasca menopause).



Gambar 4. Narasumber, Moderator, Peserta dan Tim Pengabdian Masyarakat

Tabel 2. Refleksi Peserta Terhadap Edukasi Kesehatan Pasca Menopause dan Al Waris

No	Indikator	% Peserta
1	Materi kesehatan reproduksi pasca menopause sangat bermanfaat	85
2	Edukasi Al Waris memberikan wawasan baru	90
3	Peserta berharap kegiatan serupa dilakukan rutin	78
4	Peserta merasa lebih percaya diri menghadapi masa tua	82

Tabel 2 memperlihatkan bahwa refleksi peserta (lansia) pada kegiatan Edukasi Kesehatan Pasca Menopause dan Al Waris adalah tinggi ($> 75\%$), 90% menyatakan bahwa edukasi Al Waris memberikan wawasan baru

dan 85% menyatakan bahwa kesehatan reproduksi pasca menopause sangat bermanfaat. Tingginya tingkat kepuasan ($>75\%$) juga menunjukkan bahwa metode penyampaian edukasi yang interaktif, partisipatif, dan sesuai

dengan konteks lokal berhasil menciptakan suasana belajar yang bermakna bagi lansia. Hal ini sejalan dengan prinsip andragogi, yaitu pendidikan orang dewasa yang menekankan pada pengalaman, relevansi, dan keterlibatan aktif peserta.

Refleksi positif dari peserta ini membuktikan bahwa kegiatan edukasi yang dilaksanakan mampu memenuhi kebutuhan nyata lansia, baik dalam aspek spiritual (Al-Waris) maupun kesehatan (pasca menopause). Temuan ini sejalan dengan hasil pengabdian masyarakat serupa yang dilakukan oleh Passe et al. (2023) di Posyandu Lansia Puskesmas Antang Perumnas, yang menunjukkan peningkatan pengetahuan peserta setelah edukasi perimenopause menggunakan metode pre-test dan post-test yang interaktif (Wahyuningsih 2023). Demikian pula, Kasim dan Firawati dalam pengabdian di Desa Taraweang Kabupaten Pangkep, serta Yusnidar et al. di Kelurahan Salekoe Kota Palopo, sama-sama melaporkan adanya peningkatan pengetahuan yang signifikan pada lansia menopause setelah pemberian penyuluhan kesehatan reproduksi berbasis ceramah, diskusi, dan media audiovisual. (Kasim and Firawati 2022)

Dalam konteks edukasi yang lebih luas, Suciliyana et al. melalui intervensi terapi kelompok berbasis pendekatan partisipatif pada lansia hipertensi di Puskesmas Cilongok 1 menemukan bahwa keterlibatan aktif peserta dalam proses pembelajaran tidak hanya meningkatkan pemahaman, tetapi juga memunculkan motivasi perawatan diri dan terbentuknya kelompok saling dukung yang berkelanjutan (Valinda et al. 2024). Tingginya tingkat kepuasan peserta (>75%) dalam kegiatan ini juga dapat dijelaskan melalui prinsip andragogi yang dikembangkan Knowles (1970), yakni bahwa orang dewasa belajar lebih efektif ketika materi yang diterima relevan dengan pengalaman hidup, kebutuhan nyata, dan keterlibatan aktif mereka dalam proses pembelajaran suatu kondisi yang terpenuhi dalam program Sekolah Lansia ini, mengingat topik Al-Waris dan kesehatan pasca menopause merupakan isu yang sangat kontekstual bagi kelompok lansia (Yahya, Purnama, and Supeno 2023). Dengan demikian, hasil kegiatan ini tidak hanya menunjukkan

keberhasilan program secara kuantitatif, tetapi juga memperkuat aspek kualitatif berupa kepuasan, rasa memiliki, dan kebermaknaan edukasi bagi lansia. Ke depan, temuan ini menegaskan bahwa pendekatan biopsikososial-spiritual dalam program Sekolah Lansia dapat menjadi model pemberdayaan lansia berbasis komunitas yang efektif dan replikatif di Indonesia, terintegrasi secara berkelanjutan dengan program kesehatan, keagamaan, dan sosial kemasyarakatan di tingkat desa.

Program Sekolah Lansia perlu terus dilakukan untuk mempertahankan dan meningkatkan kualitas hidup lansia, terutama melalui kegiatan rutin yang mendorong interaksi sosial, emosional, dan spiritual seperti seni, olahraga ringan, dan diskusi kelompok. Selain itu, tingginya prevalensi hipertensi (45%) menuntut adanya pemantauan kesehatan dan upaya pencegahan penyakit tidak menular secara lebih intensif melalui pemeriksaan berkala, konseling gizi, senam lansia, serta keterlibatan aktif tenaga kesehatan dan kader. Di sisi lain, peningkatan pengetahuan lansia terkait kesehatan pascamenopause (28%) dan Al Waris (37%) menunjukkan bahwa edukasi efektif sebagai strategi pemberdayaan, sehingga perlu dilakukan secara berkelanjutan dengan metode yang variatif dan mudah dipahami. Tingginya respon positif dari peserta (90% pada materi Al Waris dan 85% pada kesehatan pasca menopause) menunjukkan program ini sesuai dengan kebutuhan mereka. Refleksi peserta dapat dijadikan dasar dalam menyusun kurikulum Sekolah Lansia yang lebih kontekstual, sehingga keberlanjutan program semakin kuat dan memberi dampak nyata.

SIMPULAN

Hasil kegiatan pengabdian masyarakat ini secara keseluruhan menunjukkan capaian yang positif dan bermakna. Pengukuran kualitas hidup menggunakan WHOQOL-OLD menunjukkan bahwa lansia di Desa Candimas berada pada kategori baik dengan skor rata-rata 81,08%, dengan dimensi keintiman (88,4%) dan partisipasi sosial (81,25%) sebagai dimensi paling menonjol, yang mencerminkan kuatnya dukungan emosional antarlansia serta keterlibatan aktif mereka dalam

kegiatan sosial. Pada aspek kesehatan, pemeriksaan tekanan darah mengidentifikasi 72 lansia (45%) mengalami hipertensi dan 2 lansia (1,25%) mengalami hipotensi, yang mengindikasikan perlunya pemantauan rutin dan intervensi promotif-preventif berkelanjutan untuk mengendalikan faktor risiko penyakit kardiovaskular. Sementara itu, edukasi kesehatan terbukti efektif meningkatkan pengetahuan lansia secara signifikan, yaitu pemahaman tentang kesehatan pasca menopause meningkat 28% (dari 60% menjadi 88%) dan pemahaman tentang pembagian warisan (Al-Waris) meningkat 37% (dari 50% menjadi 87%).

Evaluasi pelaksanaan kegiatan menunjukkan tingkat partisipasi dan antusiasme peserta yang tinggi, meskipun keterbatasan waktu pertemuan dan heterogenitas tingkat pendidikan peserta menjadi tantangan yang perlu diantisipasi dalam pelaksanaan berikutnya. Secara keseluruhan, temuan ini membuktikan bahwa pendekatan biopsikososial-spiritual dalam program Sekolah Lansia dapat menjadi model pemberdayaan lansia berbasis komunitas yang efektif dan replikatif di Indonesia, khususnya dalam mengintegrasikan aspek kesehatan fisik, spiritual, dan sosial secara holistik untuk meningkatkan kualitas hidup lansia secara berkelanjutan.

Tingkat refleksi peserta terhadap kegiatan edukasi tergolong sangat tinggi, dengan lebih dari 75% peserta menyatakan manfaat nyata. Sebanyak 90% lansia merasa memperoleh wawasan baru terkait Al Waris, dan 85% menyatakan edukasi kesehatan pasca menopause sangat bermanfaat bagi kehidupan mereka. Hal ini menegaskan bahwa program pengabdian tidak hanya meningkatkan pengetahuan, tetapi juga memberikan nilai tambah yang dirasakan langsung oleh peserta.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada seluruh pihak yang telah memberikan dukungan atas terselenggaranya kegiatan pengabdian masyarakat ini. Penghargaan setinggi-tingginya penulis juga sampaikan kepada lansia yang tergabung dalam Sekolah Lansia di Wilayah Lampung Utara: Nurul muttaqin, Mawar Candimas, Keluarga Utama, BKL Melati Rejosari Salsa Nurussalam dan Salsa Kalbera atas partisipasi aktif dalam kegiatan penguatan dimensi fisik dan spiritual melalui pemeriksaan kesehatan dan edukasi ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Apriyan, Nur, Dinni Agustin, Suwanto Suwanto, and Sugeng Hadisaputra. 2024. "Hubungan 7 Dimensi Lansia Tangguh Dengan Kualitas Hidup Lansia Di Jakarta, Jawa Barat Dan Yogyakarta." *Jurnal Bidang Ilmu Kesehatan* 14(4): 286–96.
- Chen, Chen et al. 2024. "The Influence of Social Participation and Depressive Symptoms on Cognition among Middle-Aged and Older Adults." *Heliyon* 10(2): e24110. <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2024.e24110>.
- Chen, Yu, Allan Hicks, and Alison E. While. 2014. "Loneliness and Social Support of Older People in China: A Systematic Literature Review." *Health & Social Care in the Community* 22(2): 113–23.
- Jepisa, Tomi, and Ratna Wardani. 2024. "Peningkatan Kualitas Hidup Lanjut Usia Melalui Pemberdayaan Sosial: Tinjauan Pustaka." *Jurnal Ilmu Kesehatan Mandira Cendikia* 3(7): 81–87. <https://journal-mandiracendikia.com/jikmc>.
- Kasim, Jamila, and Firawati Firawati. 2022. "Peningkatan Pengetahuan Kesehatan Reproduksi Pada Lansia Pre-Menopause Di Desa Taraweang Kabupaten Pangkep." *INSAN MANDIRI: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat* 1(2): 55–60.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. 2020. *Kementrian Kesehatan Republik Indonesia Profil Kesehatan Indonesia 2019*. eds. Hardhana Boga, Farida Sibuea, and Winne Widiyanti. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. <https://pusdatin.kemkes.go.id/>.
- Kim, Inhye, Hyunseo An, Sohyeon Yun, and Hae Yean Park. 2024. "Effectiveness of Community-Based Interventions for Older Adults Living Alone: A Systematic Review and Meta-Analysis." *Epidemiology and Health* 46: 1–10.
- Mohammed Nawi, Azmawati et al. 2021. "The Prevalence and Risk Factors of Hypertension among the Urban Population in Southeast Asian Countries: A Systematic Review and Meta-Analysis." *International Journal of Hypertension*

- 2021.
- Oliveros, Estefania et al. 2020. "Hypertension in Older Adults: Assessment, Management, and Challenges." *Clinical Cardiology* 43(2): 99–107.
- Ranzani, Otavio T. et al. 2022. "Urban-Rural Differences in Hypertension Prevalence in Low-Income and Middle-Income Countries, 1990-2020: A Systematic Review and Meta-Analysis." *PLoS Medicine* 19(8): 1–19.
- Valinda, Suciliyana, Atsna Zafria, Angelia Nunik, and Ninuk Angelia. 2024. "Intervensi Terapi Kelompok Dalam Perawatan Diri Lansia Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Cilongok 1." *Abdimas Galuh* 6(2): 2225–31.
- Wahyuningsih, Rosita Passe; Muhammad Janwar; Wahyuningsih. 2023. "Peningkatan Kualitas Hidup Wanita Perimenopouse Melalui Pendampingan Program Sehat Fisik Dan Jiwa (SEHATI) Posyandu Lansia Puskesmas Antang Perumnas." *Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat Nusantara* (Vol. 4 No. 3 (2023): Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat Nusantara (JPkMN)): 2848–55.
<http://ejournal.sisfokomtek.org/index.php/jpkm/article/view/1602/1144>.
- W.H.O. 2025. *Ageing and Health*.
<https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/ageing-and-health>.
- Yahya, Aliya Izet Begovic, Syahfitri Purnama, and Supeno Supeno. 2023. "Eksplorasi Prinsip Andragogi Dalam Pendidikan Orang Dewasa: Sebuah Studi Kualitatif Pada Pendidikan Formal Dan Non-Formal Di STIP Jakarta." *PTK: Jurnal Tindakan Kelas* 5(1): 136–52.