

Pemberdayaan Menuju Lansia Tangguh Vokasional dengan Aktivitas Produktif

Aniek Puspitosari^{1*}, Ninik Nurhidayah¹

¹Program Studi Okupasi Terapi, Poltekkes Kemenkes Surakarta, Surakarta, Indonesia

Article Information

Article history:

Received Mei 15, 2025

Approved Juni 18, 2025

Keywords:

Kualitas Hidup Lansia; Kader Kesehatan; Penyuluhan; Pelatihan

ABSTRAK

Peningkatan jumlah penduduk lanjut usia di sisi lain dapat memberikan dampak positif apabila diberdayakan dengan baik karena dalam diri mereka terdapat potensi yang masih mungkin untuk didayagunakan. Lansia tangguh vokasional adalah para lansia yang memiliki keahlian masing-masing. Dengan mengembangkan keahlian, para lansia akan merasa tetap berguna dan merasa bangga dengan tetap eksis atas keahliannya di masyarakat. Mengembangkan keahlian lansia salah satunya dengan memberdayakan lansia dengan aktifitas produktif. Lansia produktif memiliki kegiatan yang lebih bermanfaat dalam mengisi waktu luang sehingga memiliki kualitas hidup yang lebih baik. Pandangan selama ini bahwa lansia merupakan kelompok rentan yang menjadi beban keluarga, masyarakat, dan negara harus diubah. Program pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan kualitas hidup lansia dengan memberikan penyuluhan dan pelatihan aktivitas produktif membuat telur asin. Pengabdian ini dilaksanakan di Desa Sringin, Jumantono, Karanganyar, Jawa Tengah dengan peserta 30 lansia. Kegiatan ini dilakukan dengan memberikan penyuluhan dan pelatihan. Penyuluhan berupa cara untuk mempertahankan kemampuan kognitif dengan aktifitas produktif dan selanjutnya diberi pelatihan pembuatan telur asin sebagai bagian dari aktifitas produktif. Kegiatan ini disukseskan oleh kader kesehatan di wilayah Desa Sringin. Hasil kegiatan berupa peningkatan pemahaman tentang pentingnya melakukan aktivitas produktif khususnya membuat telur asin untuk menjaga kualitas hidup lansia.

© 2025 JGEN

*Corresponding author email: aniekpuspitosari@gmail.com

PENDAHULUAN

Menua bukanlah suatu proses yang harus ditakutkan, karena menua sendiri adalah proses alamiah yang akan terjadi pada setiap manusia. Lansia merupakan individu yang telah memasuki usia 60 tahun keatas. Sehingga dikatakan lansia adalah individu pada

kelompok umur yang telah memasuki tahapan akhir pada fase kehidupannya (Puspitosari & Nurhidayah, 2023).

Proyeksi penduduk Indonesia 2015-2045 yang terdapat pada tahun 2045 penduduk lansia Indonesia diperkirakan akan mencapai hampir seperlima dari seluruh penduduk Indonesia. Pada tahun 2021, proporsi lansia di Indonesia telah mencapai 10,82 % atau 29,3 juta orang. Terdapat delapan provinsi yang telah memasuki fase struktur penduduk tua karena persentase penduduk lansia yang sudah diatas 10 persen. Hal ini disampaikan pada buku pegangan kader lansia tangguh oleh BKKBN.

Lansia tangguh menurut buku pegangan kader lansia tangguh oleh BKKBN adalah seseorang atau kelompok lansia yang sejahtera dalam 7 dimensi lansia tangguh yaitu spiritual, fisik, intelektual, emosional, sosial kemasyarakatan, vokasional dan lingkungan. Lansia tangguh adalah seseorang atau sekelompok lansia yang tetap sehat secara fisik, sosial maupun mental. Serta tak lupa aktif dan juga produktif. Dan dari ke 7 dimensi lansia tangguh tersebut yang akan dibahas adalah dimensi vokasional (Apriyan dkk, 2024).

Lansia tangguh vokasional adalah para lansia yang memiliki keahlian masing-masing. Dengan mengembangkan keahlian, para lansia akan merasa tetap berguna sehingga merasa bangga dengan tetap eksis atas keahliannya di masyarakat (Widyasari dkk, 2024). Menjadi lansia tangguh vokasional artinya para lansia akan terus merasa bahwa dirinya bisa tetap produktif dalam setiap aktifitas yang ia lakukan. Sekitar 80 % lansia masih aktif di kegiatan-kegiatan sosial kemasyarakatan, dan sekitar 60% lansia laki-laki masih bekerja mencari nafkah (Susenas 2012). Kondisi ini menunjukkan bahwa lansia Indonesia masih berperan dari segi profesional dan vokasional untuk mencapai derajat kemandirian dan kualitas hidup yang prima (Apriyan dkk, 2024).

Pentingnya upaya mewujudkan lansia tangguh dapat diwujudkan melalui tindakan: promotif (promosi), preventif (pencegahan), kuratif, dan (pengobatan), rehabilitatif (pemulihan) sehingga lansia bisa tetap sehat, aktif, produktif, dan mandiri (Suhariyanti, 2025). Sehingga para lansia akan tetap merasa berguna dalam kehidupannya. Banyak kegiatan yang dapat lansia lakukan dalam pengembangan dimensi vokasional seperti merajut, menganyam, berkebun, menghias tanaman, memasak. Hal tersebut tentunya akan menjadikan para lansia tetap sehat dan produktif dalam menjalani hari tuanya (Raudhoh & Pramudiani, 2021).

Lansia produktif memiliki kegiatan yang lebih bermanfaat dalam mengisi waktu luang sehingga memiliki kualitas hidup yang lebih baik. Pandangan selama ini bahwa lansia merupakan kelompok rentan yang menjadi beban keluarga, masyarakat, dan negara harus diubah. Peningkatan jumlah penduduk lanjut usia di sisi lain dapat memberikan dampak positif apabila diberdayakan dengan baik karena dalam diri mereka terdapat potensi yang masih mungkin untuk didayagunakan (Purnama, 2017).

Lansia produktif adalah konsep di mana orang lanjut usia tetap aktif dan berkontribusi dalam berbagai bidang, meskipun sudah memasuki usia tua, dengan tetap menjaga kesehatan fisik dan mental, serta terus belajar dan beradaptasi. Lansia produktif adalah lansia yang tetap aktif, sehat, mandiri, dan berkontribusi bagi diri sendiri, keluarga, dan masyarakat. Lansia produktif dapat meningkatkan kualitas hidup lansia, mengurangi beban bagi keluarga dan negara, serta berkontribusi pada pertumbuhan ekonomi (Rivaldan

& Galang, 2024). Kesehatan fisik dan mental sangat penting bagi lansia produktif. Lansia perlu menjaga pola makan sehat, berolahraga secara teratur, dan melakukan aktivitas yang menstimulasi otak. Lansia produktif dapat terlibat dalam berbagai aktivitas, seperti bekerja, berwirausaha, belajar, mengajar, atau menjadi sukarelawan. Pemerintah dan masyarakat perlu mendukung lansia produktif melalui berbagai program dan kegiatan, seperti pelatihan, pendampingan, dan akses terhadap informasi dan teknologi (Indrayogi dkk, 2022).

Lansia di Desa Sringin memiliki budaya gotong royong yang disebut *rewang* dimana para lansia baik perempuan ataupun laki-laki melakukan aktifitas produktif diwaktu luang untuk memasak dan berkumpul bersama, namun kegiatan ini bersifat insidental. Para lansia tidak dapat berpartisipasi secara rutin dan berkala untuk melakukan aktifitas produktif tersebut, sehingga perlu adanya pemberdayaan lansia melalui aktivitas yang di setting serupa agar para lansia dapat lebih produktif dengan mempertahankan unsur budaya yang ada (Sari & Wellis, 2022). Setting aktivitas yang dimaksud adalah para lansia dapat melakukan aktifitas produktif membuat telur asin yang berbahan dasar hasil komoditas telur di Desa Sringin (Mahammadun, 2019).

Dengan setting aktifitas produktif yang memanfaatkan komoditas telur di Desa Sringin diharapkan dapat meningkatkan kualitas hidup para lansia. Kualitas hidup yang dimaksud adalah sebagai persepsi lansia tentang posisi mereka dalam kehidupan dalam konteks budaya dan sistem nilai di mana mereka hidup dan dalam kaitannya dengan tujuan, harapan, standar, dan masalah hidup mereka (Hidayati dkk, 2023). Mengacu pada konsep *active aging* yang dikemukakan oleh World Health Organization (WHO), lanjut usia sehat berkualitas adalah proses penuaan yang tetap sehat secara fisik, sosial dan mental sehingga dapat tetap sejahtera sepanjang hidup dan tetap berpartisipasi dalam aktivitas yang produktif untuk meningkatkan kualitas hidup (Puspitosari & Nurhidayah, 2023).

METODE PELAKSANAAN

Pemberdayaan lansia dengan aktifitas produktif dilaksanakan dengan metode pendampingan berbentuk praktik langsung kepada masyarakat. Kegiatan ini dilaksanakan pada bulan April-Mei 2025 di Desa Sringin, Jumantono, Karanganyar, Jawa Tengah. Kegiatan ini merupakan kegiatan aktif yang dilakukan oleh kader kesehatan dan lansia. Langkah awal dari kegiatan ini dilakukan pada bulan April 2025 yaitu pengabdian berkoordinasi dengan kader tentang rencana pelaksanaan pengabdian yang meliputi penyuluhan tentang pemberdayaan lansia dengan aktifitas produktif. Setelah dilakukan observasi dan survey oleh pengabdian pada minggu pertama bulan Mei 2025, disepakati bahwa aktifitas produktif yang akan dilaksanakan adalah pembuatan telur asin. Program pengabdian masyarakat dilanjutkan pada minggu kedua Mei 2025 dengan pemberian penyuluhan tentang menjaga lansia tetap produktif agar terhindar dari masalah kesehatan, menjaga tetap produktif agar kualitas hidup lansia tetap terjaga. Tahap selanjutnya pembuatan telur asin. Pada tahap ini, lansia diberi penjelasan alat dan bahan apa saja yang dibutuhkan dalam pembuatan telur asin serta beberapa alternatif alat dan bahan apabila lansia tidak memiliki dirumah, cara pembuatan dan durasi waktu penyimpanan sampai

tahap penyajian telur asin yang sudah jadi. Dalam tahap ini, semua bahan dan alat telah disiapkan oleh kader kesehatan setempat meliputi wadah plastik, air, garam dan telur mentah. Sesi pembuatan telur asin berlangsung selama 2 jam. Setelah telur asin berhasil dibuat, telur akan disimpan selama 3 minggu oleh kader. Kegiatan diakhiri dengan menginstruksikan kepada lansia untuk mengulangi kembali proses pembuatan telur asin di rumah. Tahap akhir dari pengabdian ini dilakukan pada minggu keempat bulan Mei 2025 dengan agenda *focus group discussion* membahas kendala apa saja yang ditemui lansia saat beraktifitas produktif membuat telur asin secara mandiri dirumah. Kegiatan pengabdian ditutup dengan pembagian telur asin yang sudah jadi untuk dibawa pulang.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian masyarakat telah dilaksanakan selama 4 minggu dari bulan April-Mei 2025 dengan diikuti oleh 40 peserta lansia, 5 kader kesehatan, dan melibatkan 5 mahasiswa dari Jurusan Okupasi terapi Poltekkes Surakarta.



Gambar 1. Peserta Pengabdian Masyarakat

Productive activities dapat meningkatkan keterampilan (vokasional) lansia dan akan berdampak pada kualitas hidup lansia, hal ini terjadi karena keterlibatan lansia dalam *productive activities* memiliki dampak positif pada kesejahteraan fisik, kognitif, psikologis, dan spiritual (Mbaloto dkk, 2023). Keterlibatan lansia dalam *productive activities* membantu lansia dalam menjalani gaya hidup sehat, produktif, meningkatkan emosi positif, pemenuhan kepuasan, mendapatkan kebahagiaan, meningkatkan interaksi sosial, dan menyesuaikan diri dengan perubahan psikososial (Yen & Lin, 2018).

Productive activities dalam penelitian ini adalah membuat telur asin. Pada tahap awal proses pembuatan telur asin, lansia diberi pengarahan tentang bagaimana tatacara pembuatan telur asin beserta alat dan bahan yang diperlukan. Saat proses pengarahan terjadi interaksi sosial berupa hubungan timbal balik antar lansia dan penyuluh, pada awal pengabdian masyarakat ini penyuluh memberikan kesempatan bagi lansia yang telah berpengalaman dalam proses pembuatan telur asin untuk memaparkan kembali proses pembuatan telur asin sesuai dengan pengalamannya, dan memberikan kesempatan pada lansia untuk bertanya apabila belum memahami proses pembuatan telur asin yang dijelaskan. Adanya proses tanya jawab ini bertujuan untuk meningkatkan interaksi dan komunikasi antar lansia (Febriyati & Suyanto, 2022).

Aktivitas membuat telur asin memiliki manfaat untuk menstimulasi tactile ketika memegang tekstur pada telur, gula dan air, gustatory ketika merasakan hasil telur asin yang telah dibuat, melatih gerakan motorik kasar dan koordinasi pada saat memindahkan wadah yang berisikan air dan telur, mengaduk cairan garam, dan juga melatih motorik halus serta persepsi lansia pada saat mencuci telur yang masih mentah. Selain itu pada proses membuat telur asin ini dapat meningkatkan integrasi proses kognitif dan memory pada saat lansia mengingat kembali tahapan-tahapan serta tatacara pembuatan telur asin yang telah dijelaskan sebelumnya (Ulfiana & Rani, 2022).



Gambar 2. Proses Mencampur Garam ke Dalam Air

Sangherian et al (2020), menyatakan bahwa pemberian *productive activities* pada lansia memberikan keterampilan baru ataupun mengingat kembali keterampilan yang dimiliki lansia, hal ini dapat meningkatkan kualitas hidup. *Productive activities* berupa membuat telur asin ini berpengaruh terhadap keterampilan vokasional lansia karena ketika bekerja sama, bercanda, berkomunikasi dengan lansia lain untuk membuat telur asin, kegiatan tersebut mampu meningkatkan interaksi antar lansia. Lansia produktif memiliki kegiatan yang lebih bermanfaat dalam mengisi waktu luang sehingga memiliki kualitas hidup yang lebih baik karena memiliki keterampilan vokasional.



Gambar 3. Proses Memasukkan Telur Ke Dalam Larutan Garam

Pada proses pelaksanaan aktivitas membuat telur asin, lansia membutuhkan banyak aktivitas fisik seperti mencuci, mengambil, mengaduk, dan memindahkan telur. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Helmi (2020), menyatakan bahwa pemberian aktivitas berupa dapur komunitas pada kelompok lansia dapat membantu para lansia untuk keluar dari gaya hidup yang hanya berdiam diri dan lansia produktif mampu terlibat dalam kegiatan kemasyarakatan.



Gambar 4. Proses Menutup Larutan Garam Berisi Telur

Pada saat lansia mampu dan berhasil melakukan setiap tahapan membuat telur asin dengan baik dan benar, serta menghasilkan telur asin yang dapat dijual ataupun dikonsumsi dapat meningkatkan kepuasan diri pada lansia. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Hidayati dkk (2023) yang menunjukkan hasil bahwa dengan adanya pemberian aktivitas produktif secara berkelompok pada lansia dapat memunculkan behavioral activation dimana aktivitas tersebut akan meningkatkan kepuasan, memberikan suasana hati yang positif, dan meningkatkan kepercayaan diri atas hasil yang telah dibuat. Hasil dari aktivitas produktif kegiatan pengabdian ini adalah produk jadi telur asin, dimana telur asin bernilai ekonomis dapat dijual ataupun dikonsumsi sendiri sebagai lauk tinggi protein. Kegiatan pengabdian pembuatan telur asin ini akan membuat lansia mandiri secara vokasional dan secara langsung dapat meningkatkan kualitas hidup lansia (Dangeubun dkk, 2024).



Gambar 5. Hasil Akhir Produktivitas Lansia Membuat Telur Asin

KESIMPULAN DAN SARAN

Pemberdayaan lansia yang telah dilaksanakan dengan melibatkan lansia di Desa Sringin Jumantono Karanganyar, mendapat dukungan penuh dari kader kesehatan dan dibantu oleh mahasiswa Jurusan Okupasi Terapi Poltekkes Surakarta ini memberi dampak positif terhadap kehidupan lansia. Aktivitas produktif yang diberikan yaitu aktivitas membuat telur asin. Hasil akhir dari program pengabdian masyarakat ini memberikan keterampilan baru atau mengulang kembali keterampilan pembuatan telur asin yang pernah dilakukan. Kegiatan ini bagian dari mampu memberikan dampak perekonomian karena telur asin dapat dijual ataupun dikonsumsi sendiri sebagai lauk tinggi protein. Kegiatan ini membuat lansia kembali produktif dan terampil dalam mengolah sumber daya alam di sekitar mereka menjadi bahan konsumsi yang lebih bernilai ekonomis.

DAFTAR PUSTAKA

- Apriyan, N., Agustin, D., Suwanto, S., & Hadisaputra, S. (2024). Hubungan 7 Dimensi Lansia Tangguh dengan Kualitas Hidup Lansia di Jakarta, Jawa Barat dan Yogyakarta. *Jurnal Bidang Ilmu Kesehatan*, 14(4), 286-296. DOI: <https://doi.org/10.52643/jbik.v14i4.4532>
- Dangeubun, K. G., Walewangko, E. N., & Tolosang, K. D. (2024). Ketahanan Ekonomi Lansia Dalam Meningkatkan Kesejahteraan Generasi Tua di Kecamatan Mandolang Kabupaten Minahasa. *Jurnal Berkala Ilmiah Efisiensi*, 24(4), 44-60. <https://ejournal.unsrat.ac.id/index.php/jbie/article/view/56689>
- Febriyati, F., & Suyanto, S. (2017). Pemberdayaan Lansia Melalui Usaha Ekonomi Produktif oleh Bina Keluarga Lansia (BKL) Mugi Waras di Kabupaten Sleman. *Jurnal Pemberdayaan Masyarakat: Media Pemikiran Dan Dakwah Pembangunan*, 1(1), 177-192. DOI: <https://doi.org/10.14421/jpm.2017.011-10>
- Helmi. (2020). *Manfaat Aktivitas Memasak pada Lansia*. Jakarta : Trans Info Media.
- Hidayati, S., Baequny, A., & Fauziyah, A. (2023). Pemberdayaan Keluarga Melalui Gerakan Sayangi Lansia (GSL) Dalam Upaya Mewujudkan Lansia (Smart) Sehat, Mandiri, Aktif Dan Produktif. *Jurnal Lintas Pengabdian Masyarakat*, 2(2), 123-132. <https://ejournal.poltekkes-smg.ac.id/ojs/index.php/JLPM/article/view/9881>

- Indrayogi, I., Priyono, A., & Asyisya, P. (2022). Peningkatan Kualitas Hidup Lansia Melalui Pemberdayaan Lansia Produktif, Gaya Hidup Sehat Dan Aktif. *Indonesian Community Service and Empowerment Journal (IComSE)*, 3(1), 185-191. <https://ojs.unikom.ac.id/index.php/icomse/article/view/5330>
- Mbaloto, F. R., Susanto, D., & Gustini, G. (2023). Terapi Aktivitas Okupasi Untuk Meningkatkan Produktivitas Lansia. *Jurnal Altifani Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat*, 3(1), 155-159. DOI: <https://doi.org/10.25008/altifani.v3i1.348>
- Muhammadun, M. (2019). Peran Gerakan Sewu-Sewu dalam Pembangunan Desa dengan Berbasis Gotong Royong. *Etos: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 1(1), 1-9. DOI: <https://doi.org/10.47453/etos.v1i1.192>
- Purnama, A. (2017). Kegiatan produktif lanjut usia dalam mewujudkan hidup bahagia. *Media Informasi Penelitian Kesejahteraan Sosial*, 41(3), 295-304 <https://lontar.ui.ac.id/detail?id=20496328>
- Puspitosari, A., & Nurhidayah, N. (2023). Sensory Stimulation Activities Improving Quality of Life of Elderly People in Elderly Communities. *Jurnal Penelitian Pendidikan IPA*, 9(12), 11038-11044. DOI: 10.29303/jppipa.v9i12.5572
- Raudhoh, S., & Pramudiani, D. (2021). Lansia Asik, Lansia Aktif, Lansia Produktif. *Medical Dedication (Medic): Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat FKIK UNJA*, 4(1), 126-130. DOI: <https://doi.org/10.22437/medicaldedication.v4i1.13458>
- Rivaldan, M., & Galang, J. (2024). Pemberdayaan Lansia Melalui Peningkatan Aktivitas Produktif di Desa Janggan Kecamatan Ponco; Kabupaten Magetan. (Doctoral dissertation, Universitas Muhammadiyah Malang). <https://eprints.umm.ac.id/id/eprint/7737/>
- Sagherian, K., Rose, K., Zhu, S., & Byon, H. D. (2021). Productive Activities But Not Paid Work Relate to Well-Being in Older Adults. *Research in Gerontological Nursing*, 14(1), 24–32. <https://doi.org/10.3928/19404921-20201124-02>
- Sari, D. N., & Wellis, W. (2022). Lansia Sehat Aktif dan Produktif Melalui Germas dan Pelatihan Industri Kreatif. *Jurnal Pelayanan dan Pengabdian Masyarakat (Pamas)*, 6(2), 118-125. DOI: <https://doi.org/10.52643/pamas.v6i2.1773>
- Suhariyanti, E. (2025). Pelayanan dan Edukasi Kesehatan Menuju SIMADU SIMADU AKTIF (Lansia Maju, Produktif dan Aktif). *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Bidang Ilmu Keperawatan "Optimal"*, 1(2). <https://jurnal.optimaluntuknegeri.com/index.php/pkm-perawat/article/view/131>
- Ulfiana, E., & Rani, Z. (2022). Penerapan Aktivitas Kognitif sebagai Upaya Mewujudkan Lansia Sehat, Mandiri, Aktif, dan Produktif (SMART) di Posyandu Barokah Kelurahan Klampis Ngasem, Kota Surabaya. In *Prosiding Conference on Research and Community Services*, 4 (1), 754-760. <https://ejournal.stkipjb.ac.id/index.php/CORCYS/article/view/2689>
- Widyasari, S., Tukino, T., & Ardiyantika, S. (2024). Peningkatan Kebahagiaan Lanjut Usia Melalui Program Sekolah Lansia Tangguh (SELANTANG) di Desa Tunggoro Kecamatan Jombang Kabupaten Jombang. *Praktik Pekerjaan Sosial dengan Kelompok dan Komunitas*, 2(1). 40-51. prosiding.poltekesos.ac.id
- Yen, H. Y., & Lin, L. J. (2018). Quality of life in older adults: Benefits from the productive engagement in physical activity. *Journal of Exercise Science & Fitness*, 16(2), 49-54. <https://doi.org/10.1016/j.jesf.2018.06.001>