



Improving the quality of life of the elderly through productive activities and healthy lifestyles at PCA Ngampilan, Yogyakarta

Adhianty Nurjanah¹, Tri Pitara Mahanggoro¹, Riski Apriliani²

¹ Universitas Muhammadiyah Yogyakarta, Yogyakarta, Indonesia

² Universitas Muhammadiyah Surakarta, Surakarta, Indonesia

 adhianty@umy.ac.id

 <https://doi.org/10.31603/ce.13247>

Abstract

Indonesia faces demographic challenges with a significant increase in the elderly population, particularly in the PCA Ngampilan area of Yogyakarta. To comprehensively improve the quality of life for the elderly, this community service program aims to provide training and mentoring in productive activities and healthy lifestyles. The method used adopts a community-based empowerment approach, with activities carried out through several stages, namely an initial assessment of the main problems faced by the elderly, enhancing knowledge about the importance of productive activities and a healthy lifestyle, practical skills training, and providing grants in the form of guidebooks and health equipment. The results of the activity showed a significant increase in the understanding and skills of participants, with an improvement in understanding of productive activities by 85% and of healthy lifestyles by 88%.

Keywords: Quality of life; Elderly; Healthy lifestyles

Peningkatan kualitas hidup lansia melalui aktivitas produktif dan gaya hidup sehat pada PCA Ngampilan, Yogyakarta

Abstrak

Indonesia menghadapi tantangan demografi dengan peningkatan populasi lansia yang signifikan, khususnya di wilayah PCA Ngampilan, Yogyakarta. Untuk meningkatkan kualitas hidup lansia secara komprehensif, program pengabdian ini bertujuan memberikan pelatihan dan pendampingan dalam aktivitas produktif serta gaya hidup sehat. Metode yang digunakan mengacu pada pendekatan pemberdayaan berbasis komunitas dengan pelaksanaan kegiatan dilakukan melalui beberapa tahapan, yaitu penilaian awal terhadap permasalahan utama lansia, peningkatan pengetahuan tentang pentingnya aktivitas produktif dan gaya hidup sehat, pelatihan keterampilan praktis, serta pemberian hibah berupa buku panduan dan alat kesehatan. Hasil kegiatan menunjukkan peningkatan signifikan dalam pemahaman dan keterampilan peserta, dengan peningkatan pemahaman aktivitas produktif sebesar 85% dan gaya hidup sehat sebesar 88%.

Kata Kunci: Peningkatan kualitas hidup; Lansia; Gaya hidup sehat

1. Pendahuluan

Indonesia sedang menghadapi tantangan demografi serius dengan peningkatan populasi lanjut usia (lansia). Data Badan Pusat Statistik (BPS) menunjukkan bahwa

Contributions to
SDGs

3 GOOD HEALTH
AND WELL-BEING



8 DECENT WORK AND
ECONOMIC GROWTH



Article History

Received: 28/02/25

Revised: 21/06/25

Accepted: 18/09/25

persentase lansia mencapai 10,8% dari total populasi pada tahun 2022, menempatkan Indonesia pada ambang struktur penduduk menua (*aging population*) ([Badan Pusat Statistik, 2021](#)). Perubahan demografi ini menuntut perhatian khusus terhadap pemenuhan kebutuhan lansia agar mereka dapat menjalani kehidupan yang sehat, produktif, dan bermakna. Namun, di banyak wilayah, termasuk di Pimpinan Cabang Aisyiyah (PCA) Ngampilan, Yogyakarta, lansia seringkali menghadapi berbagai masalah. Isu-isu utamanya meliputi masalah kesehatan fisik dan mental, keterbatasan akses terhadap fasilitas kesehatan yang memadai, serta perasaan kesepian dan isolasi sosial ([Nurjanah et al., 2024](#)). Kondisi ini krusial untuk ditangani karena kualitas hidup lansia yang buruk secara langsung memengaruhi kesejahteraan mereka secara keseluruhan, mencakup aspek fisik, mental, sosial, dan ekonomi ([Steptoe et al., 2015](#)).

Salah satu pendekatan efektif untuk meningkatkan kualitas hidup lansia adalah melalui integrasi aktivitas produktif dan penerapan gaya hidup sehat ([Davidson et al., 2020](#)). Aktivitas produktif yang disesuaikan dengan kemampuan lansia terbukti dapat menjaga kemandirian, meningkatkan rasa percaya diri, dan mencegah rasa keterasingan yang sering dialami ([Netuveli & Blane, 2008](#)). Penelitian menunjukkan bahwa lansia yang aktif dalam kegiatan produktif, seperti kerajinan tangan atau usaha kecil, cenderung memiliki tingkat kepuasan hidup yang lebih tinggi dan risiko depresi yang lebih rendah ([Santrock, 2019](#)). Sayangnya, peluang untuk terlibat dalam pendampingan lansia produktif masih minim di PCA Ngampilan karena keterbatasan fasilitas dan belum adanya program pendampingan yang pernah dilakukan.

Sejalan dengan aktivitas produktif, penerapan gaya hidup sehat, meliputi pola makan bergizi, olahraga teratur, dan pengelolaan stres, sangat penting untuk meminimalisir risiko penyakit kronis dan meningkatkan kesejahteraan lansia secara menyeluruh ([Edvinsson et al., 2015](#)). Aktivitas fisik ringan, pola makan seimbang, dan dukungan emosional yang memadai terbukti menurunkan risiko penyakit degeneratif seperti hipertensi, diabetes, dan osteoporosis ([Kementrian Kesehatan RI, 2020](#)). Meskipun demikian, gaya hidup sehat sering kali belum menjadi prioritas utama di kalangan lansia, sebagian besar karena minimnya pemahaman dan bimbingan yang memadai.

PCA Ngampilan, sebagai bagian dari Aisyiyah, memiliki komitmen kuat dalam pemberdayaan masyarakat dan berperan strategis dalam meningkatkan kesejahteraan lansia, mengingat terdapat sejumlah lansia terlantar di DIY. Melalui program pengabdian kepada masyarakat ini, kami bertujuan memberikan pemahaman dan memfasilitasi lansia agar dapat mengadopsi pola hidup sehat dan terlibat dalam aktivitas produktif ([Hwang et al., 2017](#)). Program ini tidak hanya diharapkan memperbaiki kondisi fisik dan mental lansia, tetapi juga memperkuat ikatan sosial dan memberikan dampak positif bagi keluarga serta lingkungan sekitar. Program ini menjadi relevan secara lokal maupun nasional, sejalan dengan Sustainable Development Goals (SDGs), khususnya tujuan ke-3 (kesehatan yang baik dan kesejahteraan) dan ke-8 (pekerjaan layak dan pertumbuhan ekonomi) ([Fielding et al., 2011](#)).

PCA Ngampilan sebagai bagian dari Aisyiyah, yang memiliki komitmen kuat dalam pemberdayaan masyarakat, berperan penting dalam meningkatkan kesejahteraan lansia, sebagaimana terdapat 1.759 lansia atau 3,80 % dari lansia terlantar di DIY. Melalui kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini, diharapkan dapat diberikan pemahaman dan fasilitasi kepada lansia untuk mengadopsi pola hidup sehat dan terlibat dalam aktivitas yang produktif, sehingga kualitas hidup mereka dapat meningkat secara signifikan. Program ini diharapkan tidak hanya memperbaiki kondisi

fisik dan mental lansia, tetapi juga memberikan dampak positif bagi keluarga dan lingkungan sekitar, serta memperkuat ikatan sosial antar generasi dalam masyarakat.

Oleh karena itu, program pengabdian masyarakat ini berfokus pada peningkatan kualitas hidup lansia di PCA Ngampilan, Yogyakarta, melalui pelatihan dan pendampingan aktivitas produktif dan gaya hidup sehat. Tujuan utamanya adalah untuk memberikan pelatihan pendampingan lansia produktif dan hidup sehat. Secara lebih luas, program ini diharapkan dapat memperkuat ketahanan ekonomi keluarga, menciptakan lansia yang lebih produktif dan sehat, serta menjadikan PCA Ngampilan sebagai model pengembangan kualitas hidup lansia berbasis komunitas yang berkelanjutan, selaras dengan misi Aisyiyah dalam pemberdayaan perempuan dan keluarga.

2. Metode

Program pengabdian masyarakat ini didasarkan pada konsep Pembangunan Berpusat pada Rakyat (*People-Centred Development*) yang dicetuskan oleh Korten (2002). Konsep ini menempatkan inisiatif masyarakat sebagai sumber daya pembangunan utama dengan tujuan mencapai kesejahteraan material dan spiritual. Dalam konteks ini, upaya pembangunan diwujudkan melalui pemberdayaan masyarakat, yang bertujuan untuk meningkatkan kemandirian, produktivitas, dan kesejahteraan masyarakat.

Program spesifik ini berfokus pada peningkatan kualitas hidup lansia melalui aktivitas produktif dan promosi gaya hidup sehat. Pelaksanaan program pemberdayaan ini dilakukan pada tanggal 23 Januari 2025 di Masjid Taqwa Suronatan. Sesuai dengan hasil identifikasi masalah mengenai perlunya peningkatan kualitas hidup lansia di lingkungan Pimpinan Cabang Aisyiyah (PCA) Ngampilan, program ini disusun melalui empat tahapan utama:

2.1. Penilaian awal (*initial assessment*)

Tahap awal ini bertujuan untuk mengidentifikasi permasalahan secara mendalam melalui kegiatan *Focus Group Discussion* (FGD) yang melibatkan Ketua PCA Ngampilan dan perwakilan anggota lansia. Hasil dari tahap ini adalah pemetaan isu-isu utama, yaitu minimnya aktivitas produktif, rendahnya pemahaman mengenai gaya hidup sehat, serta kurangnya dukungan terkait manajemen stres dan kesehatan mental bagi lansia.

2.2. Sosialisasi

Tahap ini bertujuan untuk meningkatkan pemahaman lansia dan anggota PCA Ngampilan tentang pentingnya menjaga kesehatan fisik, mental, dan sosial. Materi yang diberikan mencakup manfaat aktivitas produktif bagi lansia, pentingnya pola makan sehat, teknik sederhana untuk mengelola stres, serta panduan gaya hidup sehat yang berdasar Islam.

2.3. Pelatihan dan pendampingan

Pelatihan diberikan untuk membekali lansia dengan keterampilan praktis dalam menjalani kehidupan yang lebih sehat dan produktif. Kegiatan pelatihan meliputi:

- a. Pendampingan keterampilan produktif seperti pengarahan pembuatan kerajinan tangan dan pertanian urban.
- b. Senam lansia dan pelatihan aktivitas fisik ringan.

- c. Penyuluhan pola makan sehat dan pengelolaan stres melalui meditasi ringan.

Selama pendampingan, peserta juga diberikan simulasi untuk mempraktikkan keterampilan yang telah dipelajari. Dengan pelatihan ini, PCA Ngampilan diharapkan dapat menjadi fasilitator aktif dalam mendukung lansia menjalani gaya hidup sehat.

2.4. Evaluasi program

Evaluasi dilakukan untuk mengukur dampak program terhadap peningkatan kualitas hidup lansia di PCA Ngampilan. Penilaian dilakukan melalui *pre-test* dan *post-test* untuk mengetahui peningkatan pemahaman dan keterampilan peserta. Tingkat keberhasilan program ditargetkan mencapai 85%-88%, diukur dari indikator seperti peningkatan keterlibatan dalam aktivitas produktif, pemahaman tentang gaya hidup sehat, dan kemampuan mengelola stres.

3. Hasil dan Pembahasan

Permasalahan yang dihadapi oleh Pimpinan Cabang Aisyiyah (PCA) Ngampilan yang notabene merupakan pegiat dari lansia menjadi perhatian lebih untuk menjaga kualitas hidup yang baik. PCA Ngampilan sebagai organisasi perempuan memiliki peran penting dalam menjaga kesejahteraan perempuan. Berdasarkan hasil observasi, kegiatan pemberdayaan lansia di PCA Ngampilan belum memadai, terutama terkait dengan kurangnya program yang terstruktur untuk mendukung kesehatan mental dan fisik lansia. Selain itu, belum ada pelatihan atau program yang mendukung mereka untuk menjalani gaya hidup sehat dan produktif.

3.1. Sosialisasi dan pendampingan lansia melalui aktivitas produktif

Salah satu solusi utama untuk meningkatkan kualitas hidup lansia adalah dengan mendorong keterlibatan mereka dalam aktivitas produktif. Aktivitas seperti kerajinan tangan, pertanian urban, atau usaha kecil dapat memberikan rasa pencapaian dan meningkatkan interaksi sosial, yang pada gilirannya dapat memperbaiki kesehatan mental pada lansia. Pada tanggal 23 Januari 2025 dilaksanakan pendampingan bagi lansia di PCA Ngampilan untuk beraktivitas produktif agar lansia tetap sehat dan produktif. Pendampingan ini disampaikan langsung oleh Prof. Dr. Adhianty Nurjanah, S.Sos., M.Si bertempat di Masjid Taqwa Suronatan, DIY yang disajikan pada [Gambar 1](#).



Gambar 1. Sosialisasi materi dan pendampingan lansia melalui aktivitas produktif

Pelatihan ini merupakan pengembangan dari penelitian yang dilakukan oleh [Edvinsson et al. \(2015\)](#). Selain itu, lansia yang terlibat dalam kegiatan produktif menunjukkan penurunan tingkat kecemasan dan depresi, serta merasa lebih bermanfaat dalam kehidupan sehari-hari ([McKee & Schüz, 2015](#)). Setelah penyampaian materi, pengabdian ini dikemas dengan metode *sharing session* and diikuti 30 peserta yang terdiri dari lansia pada Pimpinan Ranting 'Aisyiyah maupun masyarakat di Kecamatan Ngampilan, Yogyakarta. PCA Nampilan menyambut baik dan berterima kasih atas Kerja sama Universitas Muhammadiyah Yogyakarta dan Universitas Muhammadiyah Surakarta dalam melaksanakan pengabdian.

3.2. Pelatihan dan pendampingan kualitas hidup melalui gaya hidup sehat

Pelatihan ini dilakukan untuk mengedukasi lansia mengenai pentingnya gaya hidup sehat melalui memperhatikan pola makan, mengontrol stres dan pentingnya menjaga kebugaran ([Syifa et al., 2025](#)). Menurut [Hwang et al. \(2017\)](#), adanya pendampingan berbasis komunitas akan membudayakan hidup sehat akan mendorong semangat hidup sehat untuk lansia lebih efektif. Pada pelatihan ini disampaikan oleh Dr. Bapak Tri Pitara Mahanggoro, pada tanggal 23 Januari 2025 yang disajikan pada [Gambar 2](#).



Gambar 2. Pelatihan peningkatan kualitas hidup melalui gaya hidup sehat

Pelatihan ini dilakukan untuk mengedukasi lansia mengenai pentingnya gaya hidup sehat dan menyediakan fasilitas untuk melakukan aktivitas fisik yang sesuai dengan kondisi tubuh lansia. Aktivitas fisik ringan dilakukan bersama yakni pelatihan senam lansia. Berdasarkan data [Kementrian Kesehatan RI \(2020\)](#), lansia yang rutin melakukan aktivitas fisik memiliki risiko lebih rendah terhadap penyakit seperti hipertensi dan diabetes. Program ini juga dapat mencakup cek kesehatan. Dengan memfasilitasi aktivitas fisik yang menyenangkan, berpikir positif dan bimbingan mengenai pola makan sehat, program ini diharapkan dapat menciptakan gaya hidup yang lebih sehat di kalangan lansia PCA Ngampilan.

3.3. Hibah barang

Untuk mendukung pelaksanaan program dan keberlanjutan dampaknya, hibah barang yang diberikan berupa buku saku "Panduan Aktivitas Produktif dan Gaya Hidup Sehat bagi Lansia." Buku ini berisi panduan praktis tentang pengelolaan aktivitas harian, pola makan sehat, teknik manajemen stres sederhana, serta doa-doa Islami yang relevan untuk mendukung kesehatan fisik dan mental ([Hudiyawati et al., 2023](#)). Selain itu,

diberikan pula alat kesehatan seperti timbangan dan tensi untuk dilakukan mandiri agar tetap mengukur kesehatan lansia pada PCA Nampilan ([Gambar 3](#)).



[Gambar 3. Hibah buku saku, timbangan dan alat tensi kesehatan](#)

Target dari hibah ini adalah untuk memperkuat kapasitas PCA Ngampilan dalam memberikan bimbingan kepada lansia secara berkelanjutan, baik dalam komunikasi internal maupun pengabdian eksternal. Solusi ini dirancang tidak hanya untuk memberikan dampak jangka pendek melalui pelatihan dan program intervensi, tetapi juga memastikan keberlanjutan melalui buku saku dan pengetahuan yang dapat diterapkan secara mandiri oleh anggota lansia di masa mendatang. Program ini diharapkan dapat meningkatkan kualitas hidup lansia di PCA Ngampilan secara holistik, sekaligus menanamkan nilai-nilai spiritual dalam menjalani kehidupan yang sehat dan produktif.

[3.4. Evaluasi kegiatan](#)

Pada saat pelatihan, tim pengabdian membuat *pre-test* dan *post-test* terkait pendampingan kualitas hidup produktif dan gaya hidup sehat. Hal tersebut berguna untuk mengukur dan melihat kemampuan peserta pelatihan sehingga setelah adanya pelatihan ini wawasan serta keterampilan peserta dapat bertambah dan meningkat sesuai dengan apa yang menjadi tujuan dari pengabdian ini. Hasil *pre-test* menunjukkan PCA Ngampilan belum mengetahui pentingnya menjaga kualitas hidup lansia melalui aktifitas produktif maupun gaya hidup sehat, sehingga presentasi *pre-test* hanya pada tingkatan 5%. Luaran yang dihasilkan pada program ini yakni adanya peningkatan 85% pemahaman dan penerapan aktivitas produktif bagi lansia. Kemudian meningkatkan pentingnya menjaga gaya hidup sehat bagi lansia sebanyak 88% dari yang sebelumnya belum mengetahui bahaya memiliki gaya hidup yang negatif. Selanjutnya hibah alat berupa buku saku dan alat kesehatan mampu meningkatkan kesadaran lansia 88% untuk tetap menjaga kualitas hidup sehat dan produktif meski di usia lanjut.

[4. Kesimpulan](#)

Hasil dari program pemberdayaan yang dilaksanakan di PCA Ngampilan menunjukkan peningkatan signifikan dalam kesadaran dan partisipasi lansia. Pendampingan dalam aktivitas produktif berhasil meningkatkan pemahaman lansia sebesar 85% dan pelatihan gaya hidup sehat meningkatkan kesadaran mereka hingga 88%. Selain itu,

pemberian hibah berupa buku panduan dan alat kesehatan memberikan manfaat jangka panjang dalam pemantauan kesehatan mandiri lansia.

Meski demikian, program ini menghadapi beberapa tantangan, seperti masalah kesehatan fisik dan mental, keterbatasan akses ke layanan kesehatan, serta perasaan keterisolasian sosial. Oleh karena itu, diperlukan pendekatan yang komprehensif untuk meningkatkan kualitas hidup lansia melalui aktivitas produktif dan gaya hidup sehat secara berkelanjutan.

Berasaskan pendekatan berbasis komunitas, program ini tidak hanya berkontribusi dalam meningkatkan kualitas hidup lansia, tetapi juga mendukung pencapaian *Sustainable Development Goals* (SDGs). Secara khusus, program ini mendukung SDG 3 (kesehatan dan kesejahteraan) dan SDG 8 (pertumbuhan ekonomi yang inklusif). Dengan demikian, program ini diharapkan menjadi model pemberdayaan lansia berbasis komunitas yang dapat diterapkan secara lebih luas, serta memberikan dampak positif bagi keluarga, lingkungan, dan masyarakat secara umum.

Ucapan Terima Kasih

Terima kasih kami ucapkan kepada Lembaga Pengabdian Masyarakat Universitas Muhammadiyah Yogyakarta yang telah mendukung penuh proses pengabdian ini berjalan lancar.

Kontribusi Penulis

Pelaksana kegiatan: AN, TPM, RA; Penyiapan dan revisi artikel: AN,RA; Penyajian hasil: TPM, AN; Dokumentasi kegiatan: RA.

Konflik Kepentingan

Seluruh penulis menyatakan tidak ada konflik kepentingan finansial atau non-finansial yang terkait dengan artikel ini.

Pendanaan

Kegiatan dan publikasi artikel didanai oleh LPM Universitas Muhammadiyah Yogyakarta.

Daftar Pustaka

- Badan Pusat Statistika. (2021). *Statistik Penduduk Lanjut Usia 2021*.
- Davidson, K. W., Mogavero, J. N., & Rothman, A. J. (2020). Using early phase studies to advance intervention research: The science of behavior change. *Health Psychology, 39*(9), 731–735. <https://doi.org/10.1037/hea0000897>
- Edvinsson, J., Rahm, M., Trinks, A., & Höglund, P. J. (2015). Senior Alert: A Quality Registry to Support a Standardized, Structured, and Systematic Preventive

- Care Process for Older Adults. *Quality Management in Health Care*, 24(2), 96–101. <https://doi.org/10.1097/QMH.0000000000000058>
- Fielding, R. A., Rejeski, W. J., Blair, S., Church, T., Espeland, M. A., Gill, T. M., Guralnik, J. M., Hsu, F.-C., Katula, J., King, A. C., Kritchevsky, S. B., McDermott, M. M., Miller, M. E., Nayfield, S., Newman, A. B., Williamson, J. D., Bonds, D., Romashkan, S., Hadley, E., & Pahor, M. (2011). Lifestyle interventions and independence for elders. *Journal of Gerontology: Medical Sciences*, 66A(11), 1226–1237. <https://doi.org/10.1093/gerona/qlr123>
- Hudiyawati, D., Muhlisin, Agustina, T., Yuniartika, W., Oktaviana, W., Faozi, E., Marfu'ah, S., & Anjarsari, R. (2023). Empowerment of Aisyiyah cadres in preventing and handling of stroke. *Community Empowerment*, 8(12), 2019–2026. <https://doi.org/10.31603/ce.10154>
- Hwang, H.-L., Tu, C.-T., & Wang, H.-H. (2017). Development and Psychometric Evaluation of the Caring Scale for Institutionalized Elders. *Journal of Nursing Research*, 25(2), 141–149.
- Kementrian Kesehatan RI. (2020). *Profil Kesehatan Indonesia 2020*. Kemenkes RI.
- Korten, D. C. (2002). *Menuju Abad Ke-21; Tindakan Sukarela dan Agenda Global*. Yayasan Pustaka Obor Indonesia.
- McKee, K. J., & Schüz, B. (2015). Psychosocial factors and healthy aging. *Journal of Physical Therapy Science*, 30(6), 607–626. <https://doi.org/10.1080/08870446.2015.1026905>
- Netuveli, G., & Blane, D. (2008). Quality of life in older ages. *British Medical Bulletin*, 85, 113–126. <https://doi.org/10.1093/bmb/ldn003>
- Nurjanah, A., Makkiyah, S. N., & Apriliani, R. (2024). Strengthening the PCA organization's awareness of the importance of mental health. *Community Empowerment Journal*, 9(7), 1002–1009. <https://doi.org/10.31603/ce.11161>
- Santrock, J. W. (2019). *Life-Span Development*, 17th Edition. McGraw.
- Steptoe, A., Deaton, A., & Stone, A. A. (2015). Subjective wellbeing, health, and ageing. *The Lancet*, 385(9968), 640–648. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(13\)61489-0](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(13)61489-0)
- Syifa, F. N., Indratama, I., Sholikhah, T. P., & Japar, M. (2025). Building a mentally healthy generation: Stress management approaches for students at SMPN 13 Surakarta. *Community Empowerment*, 10(3), 701–708. <https://doi.org/10.31603/ce.12364>



This work is licensed under a Creative Commons Attribution Non-Commercial 4.0 International License