

ANALYSIS OF THE QUALITY OF LIFE AMONG ELDERLY PARTICIPANTS ACTIVELY ENGAGED IN LIFELONG LEARNING PROGRAMS

ANALISIS KUALITAS HIDUP LANSIA DENGAN TINGKAT PARTISIPASI DALAM PROGRAM PENDIDIKAN LANJUT USIA

Fuadah Fahrudiana^{1*} Dian Asih²

¹ Fakultas Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Pringsewu

² Fakultas Kesehatan, Universitas Malahayati

fuadahfahrudiana@umpri.ac.id

Abstract: *The increasing population of older adults has led to various issues, particularly related to quality of life, which is influenced by physical, psychological, social, and environmental conditions. This study aimed to analyze the relationship between participation in lifelong learning programs and the quality of life of older adults. A mixed methods approach with a convergent parallel design was employed, involving 41 respondents selected through total sampling. Data were collected using a quality of life questionnaire, interviews, and attendance documentation. Data analysis was conducted descriptively and using linear regression, while qualitative analysis was performed through data reduction, data display, and conclusion drawing. The results showed that all respondents had a good quality of life, and the majority actively participated in the educational program. There was a significant relationship between participation and quality of life, where increased attendance was associated with improved quality of life. Qualitative findings indicated that the program provided benefits across physical, psychological, social, and environmental aspects. It can be concluded that participation in lifelong learning programs contributes positively to the overall quality of life of older adults. It is recommended that such programs be further developed with activities tailored to the needs of older adults to enhance participation and well-being.*

Keywords: quality of life, older adults, participation, lifelong learning.

Abstrak: Peningkatan jumlah lanjut usia menimbulkan berbagai permasalahan terutama terkait kualitas hidup yang dipengaruhi oleh kondisi fisik, psikologis, sosial, dan lingkungan. Penelitian ini bertujuan menganalisis hubungan antara partisipasi dalam program pendidikan lanjut usia dengan kualitas hidup lansia. Penelitian menggunakan metode campuran dengan desain paralel konvergen, melibatkan 41 responden yang dipilih secara total sampling. Pengumpulan data dilakukan melalui kuesioner kualitas hidup, wawancara, dan dokumentasi kehadiran. Analisis data dilakukan secara deskriptif dan regresi linier serta analisis kualitatif melalui reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan. Hasil menunjukkan seluruh responden memiliki kualitas hidup baik dan sebagian besar aktif mengikuti program pendidikan. Terdapat hubungan signifikan antara keaktifan partisipasi dengan kualitas hidup, di mana peningkatan kehadiran diikuti peningkatan kualitas hidup. Secara kualitatif, program memberikan manfaat pada aspek fisik, psikologis, sosial, dan lingkungan. Disimpulkan bahwa partisipasi dalam program pendidikan lanjut usia berkontribusi positif terhadap kualitas hidup lansia secara menyeluruh. Disarankan agar program pendidikan lanjut usia terus dikembangkan dengan kegiatan yang sesuai kebutuhan lansia untuk meningkatkan partisipasi dan kesejahteraan.

Kata Kunci : kualitas hidup, lansia, partisipasi, pendidikan lanjut usia.

PENDAHULUAN

Fenomena struktur penduduk tua (ageing population) saat ini menjadi isu global yang tidak hanya berdampak pada aspek struktur demografi, tetapi juga beragam aspek lain salah satunya kualitas hidup lansia. Kualitas hidup lansia merupakan konsep multidimensional yang mencakup domain fisik, psikologis, sosial, dan lingkungan. Fenomena yang banyak ditemukan saat ini yaitu lansia mengalami penurunan kualitas hidup akibat berbagai faktor seperti penyakit degeneratif, keterbatasan aktivitas, isolasi sosial, serta penurunan fungsi kognitif. Masalah kesehatan kronis yang sering dialami lansia berdampak langsung pada kesejahteraan mereka secara keseluruhan (Susanto et al., 2022). Selain itu, perubahan peran sosial akibat pensiun dan kehilangan pasangan hidup juga berkontribusi terhadap menurunnya kualitas hidup lansia sehingga perlu perhatian khusus untuk menjaga kesejahteraan lansia secara holistik.

Jumlah populasi lansia di dunia dan Indonesia terus mengalami peningkatan signifikan juga perlu menjadi perhatian bersama. Data secara global dari Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) memperkirakan bahwa proporsi lansia akan meningkat dari sekitar 12% menjadi 22% pada tahun 2050, dengan jumlah mencapai sekitar 2 miliar jiwa (Pangribowo, 2022). Di Indonesia, peningkatan ini juga sangat nyata, dimana jumlah lansia mencapai sekitar 33,94 juta jiwa atau 11,93% dari total populasi pada tahun 2025 (Badan Pusat Statistik, 2025). BPS dalam laporannya juga menyebutkan bahwa Indonesia telah memasuki era ageing population sejak 2021 ketika proporsi lansia melebihi 10%. Pada

tingkat daerah, termasuk di Provinsi Lampung yang memiliki persentase penduduk 11,36% dari total penduduknya tahun 2025, peningkatan jumlah lansia juga mengikuti tren nasional, sehingga menuntut kesiapan sistem kesehatan dan sosial dalam menghadapi kebutuhan lansia yang semakin kompleks.

Masalah kualitas hidup lansia yang buruk apabila tidak segera ditangani, maka akan menimbulkan berbagai dampak serius, baik bagi individu, keluarga, maupun masyarakat. Lansia dengan kualitas hidup rendah cenderung mengalami peningkatan risiko penyakit kronis, ketergantungan dalam aktivitas sehari-hari, hingga penurunan kesehatan mental seperti depresi dan kecemasan. Data dari Badan Pusat Statistik (2025) menyebutkan adanya peningkatan rasio ketergantungan lansia tahun 2025 sebesar 11,00 yang sebelumnya 8,88 ditahun 2020. Artinya, setiap 100 penduduk usia produktif harus menanggung 11 penduduk lansia. Kondisi ini dapat meningkatkan beban ekonomi keluarga serta beban sistem pelayanan kesehatan. Dalam skala yang lebih luas, meningkatnya jumlah lansia dengan kualitas hidup rendah dapat berdampak pada produktivitas masyarakat dan menambah beban negara dalam penyediaan layanan kesehatan dan sosial, sehingga diperlukan intervensi yang komprehensif dan berkelanjutan.

Berbagai upaya telah dilakukan untuk meningkatkan kualitas hidup lansia, baik oleh pemerintah maupun organisasi non-pemerintah. Pemerintah Indonesia melalui Kementerian Kesehatan dan Kementerian Sosial telah mengembangkan berbagai program seperti posyandu lansia, program pengelolaan penyakit kronis (Prolanis), serta

pemberdayaan lansia berbasis komunitas. Selain itu, pendekatan promotif dan preventif seperti edukasi kesehatan, peningkatan aktivitas fisik, serta dukungan sosial juga terus digalakkan. Di sisi lain, organisasi non-pemerintah dan komunitas masyarakat turut berperan dalam menyediakan kegiatan sosial, keagamaan, dan edukatif bagi lansia sebagai upaya meningkatkan kesejahteraan mereka. Salah satu inovasi yang mulai berkembang adalah program pendidikan lanjut usia yang bertujuan untuk meningkatkan kapasitas intelektual, sosial, dan emosional lansia.

Program pendidikan lanjut usia merupakan salah satu strategi penting dalam meningkatkan kualitas hidup lansia. Program ini dirancang untuk memberikan kesempatan kepada lansia agar tetap aktif secara kognitif dan sosial melalui kegiatan pembelajaran sepanjang hayat (lifelong learning). Melalui program ini, lansia dapat memperoleh pengetahuan baru, meningkatkan keterampilan, serta memperluas interaksi sosial, yang pada akhirnya berdampak positif terhadap kesehatan mental dan kesejahteraan mereka. Urgensi program ini semakin tinggi seiring dengan meningkatnya jumlah lansia, karena pendidikan tidak hanya berfungsi sebagai sarana peningkatan pengetahuan, tetapi juga sebagai media pemberdayaan dan peningkatan kualitas hidup secara menyeluruh.

Sejumlah penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa partisipasi lansia dalam kegiatan edukatif dan sosial memiliki pengaruh positif terhadap kualitas hidup mereka. Studi menunjukkan bahwa keterlibatan dalam kegiatan komunitas dapat meningkatkan

aspek psikologis, sosial, dan lingkungan dari kualitas hidup lansia (Arjuna et al., 2024). Selain itu, penelitian lain juga menegaskan bahwa kualitas hidup lansia dipengaruhi oleh faktor fisik, psikologis, dan sosial yang dapat ditingkatkan melalui intervensi edukatif dan aktivitas sosial yang terstruktur (Chendra et al., 2020). Kajian literatur oleh (Jariah & Kusbaryanto (2019) tentang efektivitas program pendidikan lanjut usia terhadap kualitas hidup lansia di komunitas didapatkan hasil bahwa program pendidikan lansia efektif dalam meningkatkan kualitas hidup lansia dan kehidupan lanjut usia yang dinamis setelah kegiatan sosial, kelompok konseling, program pro-balance, pendidikan kesejahteraan kesehatan, dan pendidikan gaya hidup sehat dilaksanakan. Dengan demikian, program pendidikan lanjut usia menjadi salah satu pendekatan yang potensial dan relevan dalam upaya meningkatkan kualitas hidup lansia, sehingga penting untuk dikaji lebih lanjut dalam penelitian ini.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode campuran (mixed method) dengan desain paralel konvergen (Creswell and Plano Clark, 2018). Penelitian kuantitatif dilakukan dengan metode cross sectional dan desain kualitatifnya menggunakan deskriptif kualitatif. Ruang lingkup penelitian ini adalah bidang keperawatan komunitas dengan fokus pada lansia yang aktif mengikuti program pendidikan lanjut usia. Variabel kualitas hidup lansia diukur menggunakan instrumen WHOQOL-BREF yang teruji validitas dan reliabilitasnya dalam berbagai penelitian. Data variabel keaktifan berpartisipasi

dalam program pendidikan lanjut usia didapatkan dari wawancara dan rekap dokumen absensi.

Penelitian ini dilaksanakan di *Daycare Lansia Aisyiyah Pringsewu Barat Lampung* yang memiliki program pendidikan lanjut usia yaitu *Senior School* yang berbasis di masyarakat. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh lansia yang terdaftar sebagai peserta dalam program tersebut dan tingkat kehadiran diatas 80% yaitu 41 orang. Sampel penelitian diambil menggunakan total sampling karena jumlah populasi relatif kecil yaitu kurang dari 100.

Teknik analisis data kuantitatif dilakukan secara bertahap meliputi analisis univariat, bivariat menggunakan uji regresi linier sesuai dengan jenis data. Adapun pengolahan data kualitatif dilakukan dengan 3 cara yaitu reduksi data (*data reduction*), penyajian data (*data display*) dan menarik kesimpulan (*conclusion drawing and verification*) (Yusuf, 2017).

Metode penelitian ini diharapkan mampu memberikan gambaran yang komprehensif mengenai hubungan antara partisipasi dalam program pendidikan lanjut usia dan kualitas hidup lansia serta memvalidasi maupun kolaborasi skala-skala kuantitatif dengan kualitatif.

HASIL

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Umur Lansia

Umur	Frekuensi	Persentase (%)
Pra Lansia	8	19,51
Lansia Muda	28	68,29
Lansia Madya	5	12,20

*kategori lansia menurut kemenkes

Tabel 1 menunjukkan bahwa sebagian besar Program Pendidikan Lanjut Usia diikuti oleh kategori lansia muda yaitu 60-69 tahun.

Tabel 2 Distribusi Frekuensi Kualitas Hidup Lansia

Kualitas Hidup Lansia	Frekuensi	Persentase (%)
Baik	41	100
Buruk	0	0

Tabel 2 menunjukkan bahwa seluruh lansia memiliki kualitas hidup yang baik yaitu memiliki rentang nilai 66-130 dalam empat domain.

Tabel 3 Distribusi Frekuensi Keaktifan Berpartisipasi Dalam Program pendidikan lanjut usia

Keaktifan Berpartisipasi dalam program Pendidikan	Frekuensi	Persentase (%)
Aktif	36	87,8
Tidak Aktif	5	12,2

Tabel 3 menunjukkan keaktifan mengikuti program Pendidikan dengan kehadiran lebih dari 9 kali (87,8%).

Tabel 4 Analisa Regresi Kualitas Hidup Lansia dengan Keaktifan Berpartisipasi Dalam Program pendidikan

Variabel	R ²	Persamaan Garis	P value
Kualitas Hidup (KH)	0,031	KH=112,92+0,075 Kehadiran	0,001

Tabel 4 menunjukkan persamaan regresi, kualitas hidup lansia diperkirakan bertambah 0,075% bila keaktifan lansia dalam berpartisipasi dalam program pendidikan bertambah setiap satu kali kehadiran. Hasil uji statistik didapatkan ada hubungan signifikan antara kualitas hidup lansia dengan kehadiran dalam program Pendidikan (*pvalue*: 0,001).

Tabel 5. Distribusi Domain Kualitas Hidup Lansia

Domain Kualitas Hidup	Frekuensi	Persentase (%)
Fisik		
Baik	38	92,68
Sedang	3	7,32
Buruk	0	0

Psikologis		
Baik	41	100
Sedang	0	0
Buruk	0	0
Sosial		
Baik	38	92,68
Sedang	3	7,32
Buruk	0	0
Lingkungan		
Baik	40	97,56
Sedang	1	2,44
Buruk	0	0

Tabel 5 menunjukkan bahwa lansia memiliki kualitas hidup yang baik dari empat domain yaitu fisik, psikologis, social dan lingkungan.

PEMBAHASAN

1. Karakteristik responden berdasarkan usia

Berdasarkan hasil penelitian ini sebagian besar responden berada pada kategori lansia muda (60–69 tahun) yaitu sebanyak 68,29%, diikuti pra lansia sebesar 19,51%, dan lansia madya sebesar 12,20%. Secara deskriptif, distribusi ini menunjukkan bahwa mayoritas peserta program pendidikan lanjut usia berada pada tahap awal masa lanjut usia.

Dominasi lansia muda dalam penelitian ini dapat dijelaskan karena kelompok usia tersebut umumnya masih memiliki kondisi fisik yang relatif baik, mobilitas yang tinggi, serta motivasi yang lebih besar untuk mengikuti berbagai aktivitas sosial dan pendidikan. Lansia muda cenderung masih aktif secara produktif dan memiliki kemampuan adaptasi yang lebih baik terhadap kegiatan pembelajaran dibandingkan kelompok usia yang lebih tua.

Selain itu, lansia pada rentang usia ini biasanya sedang berada dalam fase transisi dari usia produktif menuju usia lanjut, sehingga kebutuhan untuk tetap merasa bermakna, mandiri, dan terlibat dalam aktivitas sosial menjadi sangat penting. Hal ini mendorong mereka untuk berpartisipasi aktif dalam program pendidikan lanjut usia.

Karakteristik usia ini penting untuk diperhatikan karena usia merupakan salah

satu determinan utama kualitas hidup lansia. Semakin bertambah usia, umumnya terjadi penurunan fungsi fisik dan kognitif yang dapat mempengaruhi berbagai domain kualitas hidup (Bowling, 2005). Namun, keterlibatan dalam aktivitas seperti program pendidikan dapat menjadi faktor protektif yang membantu mempertahankan kualitas hidup tetap optimal.

2. Pembahasan Kuantitatif

Hasil penelitian menunjukkan bahwa seluruh responden (100%) memiliki kualitas hidup dalam kategori baik. Temuan ini memberikan indikasi kuat bahwa lansia yang tergabung dalam program pendidikan lanjut usia berada dalam kondisi kesejahteraan yang optimal. Secara deskriptif, kondisi ini tidak hanya mencerminkan status kesehatan, tetapi juga mencakup kepuasan hidup, hubungan sosial, serta persepsi terhadap lingkungan yang mendukung kehidupan sehari-hari.

a. Hubungan Keaktifan Partisipasi dengan Kualitas Hidup

Hasil analisis regresi menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara keaktifan berpartisipasi dalam program pendidikan dengan kualitas hidup lansia (p -value = 0,001). Secara deskriptif, hal ini dapat diinterpretasikan bahwa semakin sering lansia mengikuti kegiatan dalam program pendidikan, semakin baik pula persepsi mereka terhadap kualitas hidup yang dimiliki.

Meskipun nilai koefisien determinasi ($R^2 = 0,031$) tergolong rendah, hal ini justru memperlihatkan bahwa kualitas hidup lansia merupakan fenomena yang kompleks dan multidimensional. Artinya, partisipasi dalam program pendidikan hanyalah salah satu faktor yang berkontribusi, sementara faktor lain seperti kondisi kesehatan, dukungan keluarga,

pengalaman hidup, dan kondisi sosial ekonomi juga memiliki peran penting. Dengan demikian, program pendidikan dapat dipandang sebagai faktor pendukung (supporting factor) yang memperkuat kualitas hidup lansia.

b. Pembahasan tiap domain kualitas hidup
1) Domain Fisik

Sebagian besar lansia berada dalam kategori baik (92,68%), sementara sebagian kecil berada pada kategori sedang (7,32%). Secara deskriptif, kondisi ini menunjukkan bahwa mayoritas lansia masih memiliki kemampuan fisik yang memadai untuk menjalankan aktivitas sehari-hari.

Partisipasi dalam program pendidikan lanjut usia kemungkinan memberikan kontribusi melalui aktivitas yang melibatkan gerak tubuh, seperti senam lansia, kegiatan praktik, atau mobilitas menuju lokasi kegiatan. Aktivitas tersebut secara tidak langsung membantu mempertahankan kebugaran, meningkatkan daya tahan tubuh, serta memperlambat proses degeneratif (Taylor et al., 2004). Selain itu, keterlibatan dalam kegiatan rutin juga dapat membentuk pola hidup aktif yang berdampak positif terhadap kesehatan fisik.

Namun demikian, masih adanya lansia dengan kategori sedang menunjukkan bahwa tidak semua individu memiliki kondisi fisik yang optimal. Hal ini dapat disebabkan oleh faktor usia, penyakit kronis, atau keterbatasan fisik tertentu.

2) Domain Psikologis

Seluruh responden (100%) berada dalam kategori baik pada

domain psikologis. Secara deskriptif, hal ini menunjukkan bahwa lansia memiliki kondisi mental yang stabil, termasuk perasaan bahagia, kepuasan hidup, serta kemampuan dalam mengelola emosi.

Kondisi ini dapat dijelaskan melalui keterlibatan lansia dalam aktivitas pendidikan yang memberikan stimulasi kognitif dan rasa pencapaian. Lansia yang tetap belajar cenderung merasa lebih bermakna, memiliki tujuan hidup, serta mengalami peningkatan rasa percaya diri. Selain itu, kegiatan yang terstruktur juga dapat mengurangi perasaan kesepian dan kejenuhan, yang sering dialami pada usia lanjut (Justo-Henriques et al., 2025).

Tingginya kualitas pada domain psikologis ini menjadi indikator penting bahwa program pendidikan tidak hanya berdampak pada aspek kognitif, tetapi juga pada kesejahteraan emosional lansia.

3) Domain Sosial

Sebagian besar lansia memiliki kualitas sosial yang baik (92,68%), dan sebagian kecil berada pada kategori sedang (7,32%). Secara deskriptif, hal ini menunjukkan bahwa lansia memiliki hubungan interpersonal yang baik dan dukungan sosial yang memadai.

Program pendidikan lanjut usia berfungsi sebagai wadah interaksi sosial yang efektif. Lansia memiliki kesempatan untuk bertemu, berkomunikasi, dan berbagi pengalaman dengan sesama. Interaksi ini dapat memperkuat rasa kebersamaan dan mengurangi risiko isolasi sosial.

Adanya lansia dengan kategori sedang menunjukkan bahwa tidak semua individu memiliki tingkat keterlibatan sosial yang sama. Hal ini dapat dipengaruhi oleh faktor kepribadian, keterbatasan mobilitas, atau kondisi sosial keluarga (Holt-Lunstad et al., 2010).

4) Domain Lingkungan

Mayoritas lansia berada dalam kategori baik (97,56%), dengan sebagian kecil kategori sedang (2,44%). Secara deskriptif, hal ini menunjukkan bahwa lansia memiliki persepsi positif terhadap lingkungan tempat mereka beraktivitas.

Lingkungan program pendidikan yang aman, nyaman, dan mudah diakses menjadi faktor penting dalam mendukung kualitas hidup. Lansia merasa mendapatkan fasilitas yang memadai, akses informasi, serta suasana yang mendukung proses belajar. Lingkungan yang kondusif ini juga memberikan rasa aman dan meningkatkan partisipasi aktif dalam kegiatan (Lawton, 1991).

3. Pembahasan Kualitatif

a. Reduksi Data (Data Reduction)

Pada tahap reduksi data, peneliti melakukan proses seleksi dan penyederhanaan terhadap data hasil wawancara. Secara deskriptif, berbagai pernyataan responden yang memiliki makna serupa dikelompokkan menjadi tema-tema utama sesuai dengan domain kualitas hidup.

Hasil reduksi menunjukkan bahwa lansia secara umum merasakan manfaat program pendidikan dalam bentuk:

- 1) Peningkatan aktivitas fisik (lebih aktif dan tidak mudah lelah)
- 2) Peningkatan kesejahteraan psikologis (merasa senang dan tidak kesepian)
- 3) Peningkatan interaksi sosial (memiliki teman dan relasi baru)
- 4) Lingkungan yang mendukung (nyaman dan aman untuk beraktivitas)

Proses reduksi ini membantu memfokuskan analisis pada aspek-aspek yang paling relevan dengan tujuan penelitian (Yusuf, 2017).

b. Penyajian Data (Data Display)

1) Domain Fisik

Secara deskriptif, lansia mengungkapkan bahwa keikutsertaan dalam program membuat mereka lebih sering bergerak dan merasa tubuh lebih bugar. Aktivitas rutin yang dilakukan memberikan efek positif terhadap stamina dan kesehatan secara umum.

2) Domain Psikologis

Lansia menyampaikan bahwa mereka merasa lebih bahagia, memiliki semangat hidup, serta tidak merasa kesepian. Kegiatan belajar memberikan pengalaman baru yang menimbulkan rasa puas dan meningkatkan kepercayaan diri.

3) Domain Sosial

Responden menggambarkan adanya peningkatan hubungan sosial, di mana mereka memiliki kesempatan untuk berinteraksi dengan sesama lansia. Kehadiran teman sebaya menjadi sumber dukungan emosional yang penting.

4) Domain Lingkungan

Lansia menilai bahwa lingkungan program pendidikan sangat mendukung, baik dari segi fasilitas maupun suasana. Lingkungan yang

ramah lansia membuat mereka merasa aman dan nyaman untuk berpartisipasi.

c. Penarikan Kesimpulan dan Verifikasi (Conclusion Drawing and Verification)

Secara deskriptif, hasil analisis kualitatif menunjukkan bahwa program pendidikan lanjut usia memberikan manfaat yang menyeluruh pada kualitas hidup lansia di semua domain. Temuan ini memperkuat hasil kuantitatif yang menunjukkan bahwa seluruh responden memiliki kualitas hidup yang baik.

Proses verifikasi dilakukan melalui triangulasi data, yaitu membandingkan hasil wawancara dengan data kuantitatif. Konsistensi antara kedua data tersebut menunjukkan bahwa partisipasi aktif dalam program pendidikan memiliki kontribusi nyata terhadap peningkatan kualitas hidup lansia.

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa program pendidikan lanjut usia tidak hanya berfungsi sebagai sarana pembelajaran, tetapi juga sebagai intervensi sosial yang efektif dalam meningkatkan kesejahteraan lansia secara holistik.

SIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa lansia yang berpartisipasi dalam program pendidikan lanjut usia memiliki kualitas hidup yang baik pada seluruh domain, yaitu fisik, psikologis, sosial, dan lingkungan. Mayoritas responden berada pada kategori lansia muda, yang secara umum masih memiliki kondisi fisik dan motivasi yang baik untuk mengikuti kegiatan secara aktif. Partisipasi dalam

program pendidikan lanjut usia terbukti berkontribusi positif dalam menjaga aktivitas fisik, meningkatkan kesejahteraan psikologis, memperluas interaksi sosial, serta menciptakan persepsi lingkungan yang mendukung bagi lansia.

Secara keseluruhan, keaktifan lansia dalam mengikuti program pendidikan lanjut usia berperan sebagai faktor yang memperkuat kualitas hidup secara holistik. Temuan ini menunjukkan bahwa program pendidikan lanjut usia tidak hanya berfungsi sebagai sarana pembelajaran, tetapi juga sebagai bentuk intervensi sosial yang efektif dalam meningkatkan kesejahteraan lansia. Dengan demikian, pengembangan dan keberlanjutan program serupa sangat penting dalam mendukung proses penuaan yang sehat dan produktif.

SARAN

Berdasarkan hasil penelitian, disarankan agar pengelola program pendidikan lanjut usia dapat mempertahankan dan meningkatkan kualitas kegiatan dengan memperhatikan keberagaman kebutuhan lansia, khususnya pada aspek fisik, psikologis, sosial, dan lingkungan. Pengembangan variasi kegiatan yang lebih inovatif dan adaptif terhadap kondisi kesehatan lansia juga perlu dilakukan untuk mendorong partisipasi yang lebih luas, termasuk bagi lansia dengan keterbatasan fisik.

Bagi tenaga kesehatan dan pemangku kebijakan, diharapkan dapat mendukung keberlanjutan program pendidikan lanjut usia sebagai salah satu upaya promotif dan preventif dalam meningkatkan kualitas

hidup lansia di masyarakat. Selain itu, penelitian selanjutnya disarankan untuk mengkaji faktor-faktor lain yang mempengaruhi kualitas hidup lansia dengan jumlah sampel yang lebih besar dan pendekatan yang lebih mendalam, sehingga diperoleh gambaran yang lebih komprehensif.

DAFTAR PUSTAKA

- Arjuna, A., Fitri, N., Lasmini, L., & Windiani, W. (2024). *Kualitas Hidup Lansia di Komunitas yang Mengikuti Majelis Taklim*.
<https://garuda.kemdiktisaintek.go.id/documents/detail/4762623>
- Badan Pusat Statistik. (2025). *Statistik Penduduk Lanjut Usia 2025*.
<https://www.bps.go.id/id/publication/2025/12/12/868d335b088dcddc3ddee052/statistik-penduduk-lanjut-usia-2025.html>
- Bowling, A. (2005). *Ageing Well: Quality of Life in Old Age*. Bowling, A. (2005) *Ageing Well: Quality of Life in Old Age*. Open University Press, Maidenhead, UK. ISBN 0335215092.
- Chendra, R., Misnaniarti, M., & Zulkarnain, M. (2020). Kualitas Hidup Lansia Peserta Prolanis Penderita Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Kenten Laut. *JUMANTIK (Jurnal Ilmiah Penelitian Kesehatan)*, 5(2), 126–137.
<https://doi.org/10.30829/jumantik.v5i2.6861>
- Holt-Lunstad, J., Smith, T. B., & Layton, J. B. (2010). Social relationships and mortality risk: A meta-analytic review. *PLoS Medicine*, 7(7), e1000316.
<https://doi.org/10.1371/journal.pmed.1000316>
- Jariah, A., & Kusbaryanto, K. (2019). Efektivitas Program Pendidikan Lanjut Usia Terhadap Kualitas Hidup Lansia di Komunitas: A LITERATUR REVIEW. *JURNAL KEPERAWATAN MUHAMMADIYAH*.
<https://doi.org/10.30651/jkm.v4i2.2582>
- Justo-Henriques, S. I., Silva, R. C. G., Carvalho, J. O., Apóstolo, J. L. A., Nogueira, D., & Pereira, T. A. S. (2025). Effectiveness of a Cognitive Stimulation Program in Older Adults with Mild Neurocognitive Disorder: Insights from fNIRS Analysis in a Randomized Controlled Trial. *Neurology International*, 17(7), 108.
<https://doi.org/10.3390/neurolint17070108>
- Lawton, M. P. (1991). A multidimensional view of quality of life in frail elders. In *The concept and measurement of quality of life in the frail elderly* (pp. 3–27). Academic Press.
<https://doi.org/10.1016/B978-0-12-101275-5.50005-3>
- Pangribo, S. (2022). InfoDATIN Pusat Data dan Teknologi Informasi Kementerian Kesehatan RI. *Pusdatin*.
- Susanto, Y., Khildah, K., & Widodo, A. (2022). (PDF) Peningkatan Kualitas Hidup Lansia Melalui Pencegahan dan Pengendalian Penyakit Degeneratif. *ResearchGate*.
<https://doi.org/10.53359/dimas.v4i2.45>
- Taylor, A. H., Cable, N. T., Faulkner, G., Hillsdon, M., Narici, M., & Van Der Bij, A. K. (2004). Physical activity and older adults: A review of health benefits and the effectiveness of interventions. *Journal of Sports Sciences*, 22(8), 703–725.
<https://doi.org/10.1080/02640410410001712421>
- Yusuf, A. M. (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan Penelitian Gabungan* (4th ed.). Kencana.