

# **Peran Pesantren Lansia Darus Syifa' Jombang Dalam Meningkatkan Kesejahteraan Fisik Dan Mental Lansia**

**Erisa Veriany Nur Annisa<sup>1</sup>, Ita Rahmania Kusumawati<sup>2</sup>, Muhammad Dzikirullah H. Noho<sup>3</sup>**

**<sup>123</sup>Universitas Hasyim Asy'ari Tebuireng Jombang**

[erisaverianynurannisa@gmail.com](mailto:erisaverianynurannisa@gmail.com)

## **Abstrack**

Senior Islamic boarding schools represent an innovative approach to elderly empowerment that can enhance the quality of life for older adults. This study aims to explore the role of Darus Syifa' Senior Islamic Boarding School in Jombang in improving the physical and mental well-being of elderly individuals. Using a qualitative research approach with a case study method, the research involved elderly participants. Data was collected through in-depth interviews, participatory observation, and documentation. The findings reveal that Darus Syifa' Senior Islamic Boarding School significantly contributes to improving elderly welfare through religious guidance programs, social activities, and holistic health support. The boarding school's programs effectively enhance the elderly's quality of life across spiritual, psychological, and social dimensions. The research concludes that the Islamic boarding school-based elderly empowerment model can serve as an effective alternative for improving elderly well-being in Indonesia.

**Keywords:** *senior Islamic boarding school, elderly welfare, empowerment, quality of life.*

## **Abstrak**

Pesantren lansia merupakan salah satu inovasi pemberdayaan lanjut usia yang dapat meningkatkan kualitas hidup lansia. Penelitian ini bertujuan mengeksplorasi peran Pesantren Lansia Darus Syifa' Jombang dalam meningkatkan kesejahteraan fisik dan mental lansia. Penelitian menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode studi kasus, melibatkan lansia sebagai subjek penelitian. Pengumpulan data dilakukan melalui wawancara mendalam, observasi partisipatif, dan dokumentasi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa Pesantren Lansia Darus Syifa' memberikan kontribusi signifikan dalam meningkatkan kesejahteraan lansia melalui program pembinaan keagamaan, aktivitas sosial, dan pendampingan kesehatan holistik. Program pesantren terbukti mampu meningkatkan kualitas hidup lansia, baik dari aspek spiritual, psikologis, maupun sosial. Kesimpulan penelitian ini menunjukkan bahwa model pemberdayaan lansia berbasis pesantren dapat menjadi alternatif efektif dalam meningkatkan kesejahteraan lansia di Indonesia.

**Kata kunci:** *pesantren lansia, kesejahteraan lansia, pemberdayaan, kualitas hidup.*

## Pendahuluan

Penuaan adalah fase alamiah dalam perjalanan hidup manusia yang ditandai dengan berbagai perubahan kompleks pada aspek fisik, psikologis, dan sosial. Seiring meningkatnya usia harapan hidup di Indonesia, populasi lansia terus mengalami pertumbuhan signifikan. Berdasarkan data Badan Pusat Statistik (BPS), pada tahun 2020 tercatat lebih dari 29 juta penduduk Indonesia berusia di atas 60 tahun, yang menandakan kebutuhan akan perhatian komprehensif terhadap kesejahteraan lansia menjadi semakin krusial.<sup>1</sup>

Seseorang yang berusia lanjut akan mengalami perubahan-perubahan akibat penurunan fungsi tubuh. Salah satu perubahan tersebut adalah perubahan secara psikologis yang akan mempengaruhi kesehatan mentalnya. Kesehatan mental adalah kondisi seseorang yang berkaitan dengan penyesuaian diri yang aktif dalam menghadapi dan mengatasi masalah dengan mempertahankan stabilitas diri, juga ketika berhadapan dengan kondisi baru, serta memiliki penilaian nyata baik tentang kehidupan maupun keadaan diri sendiri.<sup>2</sup>

Kesehatan mental sangat penting di semua tahap kehidupan, dimulai dari masa kanak-kanak, remaja, dewasa hingga lanjut usia (lansia). Lebih lanjut, kesehatan mental telah menjadi salah satu masalah kesehatan yang mencolok di dunia, termasuk di Indonesia.<sup>3</sup> Bertambahnya usia juga menyebabkan terjadinya perubahan struktur pada sistem Endokrin. Proses menua akan membawa kerusakan organ tubuh terutama pada pankreas yang memproduksi insulin, keadaan ini ditunjang oleh gaya hidup yang kurang baik.<sup>4</sup>

Pesantren lansia merupakan konsep inovatif yang muncul sebagai respons terhadap tantangan kompleks dalam pemberdayaan dan perawatan lansia.<sup>5</sup> Secara khusus, Pesantren Lansia Darus Syifa' di Jombang telah mengembangkan pendekatan unik yang mengintegrasikan aspek keagamaan, kesehatan, dan pemberdayaan sosial. Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi peran strategis pesantren lansia dalam meningkatkan kesejahteraan holistik para lanjut usia, dengan fokus utama pada dimensi fisik dan mental.

Pesantren Lansia Darus Syifa tidak hanya menyediakan tempat tinggal, tetapi juga menawarkan program-program yang dirancang untuk meningkatkan kualitas hidup lansia. Program-program ini mencakup penguatan aspek spiritual melalui pengajian rutin, kesehatan fisik melalui olahraga ringan, dan kesehatan mental melalui interaksi sosial yang terarah. Pesantren ini

---

<sup>1</sup> Direktorat Ststistik Kependudukan dsn Ketenagakerjaan, "Proyeksi Penduduk Indonesia 2020-2050 Hasil Sensus Penduduk 2020" (Badan Pusat Statistik, n.d.), 36.

<sup>2</sup> Zurratul Muna and Liza Adyani, "Analisis Kesehatan Mental Pada Lansia (Memahami Kebersyukuran Pada Lansia Muslim di Aceh Utara)," *Jurnal Psikologi Terapan (JPT)* 3, no. 1 (February 9, 2021): 7, <https://doi.org/10.29103/jpt.v3i1.3636>.

<sup>3</sup> Frans Judea Samosir, S Psi, and Unpri Press, "Kesehatan Mental Pada Usia Dewasa dan Lansia," n.d., 5.

<sup>4</sup> Andis Pratama, Iwan Shalahuddin, and Titin Sutini, "Gambaran Masalah Kesehatan Jiwa Pada Lansia Di Panti Werdha: Narrative Review" 11, no. 2 (2023): 332.

<sup>5</sup> Tika Handayani, "Pesantren Lansia Sebagai Upaya Meminimalkan Risiko Penurunan Fungsi Kognitif Pada Lansia Di Balai Rehabilitasi Sosial Lansia Unit II Pucang Gading Semarang" 1, no. 1 (n.d.): 56.

berupaya menciptakan lingkungan yang mendukung lansia untuk tetap merasa berdaya dan dihargai.

Sebuah ungkapan mengatakan “Menuntut ilmu itu dari Mahdi (buaian) hingga lahdī (liang lahat)”. Maka menuntut ilmu wajib dari manusia lahir hingga wafat. Dalam kata lain, tidak ada batasan usia belajar. Akan tetapi jika dilihat dari jenjang pendidikan sekolah formal umumnya hanya ada jejang Taman Kanak-Kanak, Sekolah Dasar, Sekolah Menengah Pertama, Sekolah Mengenah Atas, dan Perguruan Tinggi. Dari jenjang-jenjang tersebut usia peserta didik terbilang di usia-usia muda. Tidak ada yang diperuntukkan untuk kaum lanjut usia (lansia).<sup>6</sup>

Pentingnya kajian ini terletak pada beberapa pertimbangan kritis. Pertama, Indonesia menghadapi transisi demografis yang memerlukan model pembinaan lansia yang komprehensif dan berkelanjutan. Kedua, pendekatan pesantren yang berbasis kearifan lokal dan nilai-nilai keislaman memiliki potensi signifikan dalam membangun sistem dukungan sosial yang efektif. Ketiga, penelitian tentang pesantren lansia masih relatif terbatas, sehingga studi ini diharapkan dapat memberikan kontribusi teoritis dan praktis dalam pengembangan model pemberdayaan lansia.<sup>7</sup>

Tinjauan literatur menunjukkan bahwa penelitian sebelumnya lebih fokus pada aspek medis atau sosial secara terpisah. Misalnya, penelitian Nugroho (2018) membahas kesehatan fisik lansia, sementara Hidayat (2019) mengkaji aspek psikologis. Namun, kajian komprehensif yang memadukan pendekatan religious, kesehatan, dan sosial masih sangat terbatas. Artikel ini akan mengisi celah tersebut dengan menyelidiki bagaimana Pesantren Lansia Darus Syifa' mengintegrasikan berbagai dimensi pemberdayaan.

Struktur artikel akan dibangun melalui beberapa tahapan sistematis. Setelah pendahuluan, akan dipaparkan metodologi penelitian yang menjelaskan pendekatan penelitian, teknik pengumpulan data, dan analisis yang digunakan. Selanjutnya, akan diuraikan temuan-temuan lapangan terkait program-program pesantren lansia, diikuti dengan analisis mendalam tentang kontribusi intervensi tersebut dalam meningkatkan kesejahteraan lansia.

Motivasi personal penulis untuk mengangkat topik ini berakar dari observasi langsung akan kompleksitas tantangan yang dihadapi lansia di Indonesia. Ketertarikan terhadap model pemberdayaan berbasis kearifan lokal, dikombinasikan dengan kepedulian terhadap kesejahteraan generasi lanjut usia, mendorong dilakukannya penelitian komprehensif ini.

Artikel ini tidak sekadar mendokumentasikan praktik di Pesantren Lansia Darus Syifa', melainkan juga berupaya memetakan potensi model pemberdayaan serupa yang dapat diterapkan dalam konteks yang lebih luas. Dengan demikian, diharapkan artikel ini dapat memberikan kontribusi teoritis dan praktis dalam pengembangan model pembinaan lansia di Indonesia.

<sup>6</sup> Zaki Zakaria, Diningrum Citraningsih, and Rz Ricky Satria Wiranata, “Pendidikan Islam Lansia : Memotret Metode Pembelajaran Di Pesantren Lansia Ahsanu ‘Amala,” *Jurnal Kajian Pendidikan Islam*, July 21, 2023, 169, <https://doi.org/10.58561/jkpi.v2i2.92>.

<sup>7</sup> Mahyuni, “Transisi Demografis dan Implikasinya Terhadap Kebijakan Sosial di Indonesia”, *Jurnal Kependudukan Indonesia*, vol. 14 no. 1, (2019): 25

Penelitian ini mengajukan sebuah perspektif yang berpotensi menyimpang dari mainstream gerontologi: bahwa intervensi berbasis spiritual dalam kerangka pesantren lansia dapat memberikan dampak terapeutik yang lebih komprehensif dibandingkan pendekatan medis konvensional.<sup>8</sup> Hipotesis ini menantang paradigma dominan yang memandang proses penuaan sebagai fenomena murni biologis dan psikologis.

Kontroversialnya terletak pada asumsi bahwa praktik keagamaan yang selama ini dianggap sebagai aktivitas marginal dalam intervensi Kesehatan sesungguhnya memiliki potensi signifikan sebagai mekanisme pemulihan dan penguatan kesejahteraan lansia. Kami mengajukan argumen bahwa dimensi spiritual tidak sekadar pelengkap, melainkan dapat menjadi core intervention dalam penanganan kompleksitas tantangan di usia lanjut.<sup>9</sup>

Dengan demikian, tujuan utama penelitian ini difokuskan untuk: Pertama, mengidentifikasi mekanisme spesifik bagaimana praktik keagamaan dalam konteks pesantren lansia berkontribusi terhadap pemulihan dan penguatan kesehatan fisik dan mental.<sup>10</sup> Kedua, mengevaluasi secara sistematis dampak intervensi holistik terhadap indikator kesejahteraan lansia. Ketiga, mengeksplorasi potensi replikasi model pemberdayaan ini dalam konteks sosial yang berbeda.

Prinsip fundamental yang kami ajukan adalah bahwa kesejahteraan lansia merupakan ekosistem kompleks yang tidak dapat dipahami sekadar melalui pendekatan reduktif. Kesehatan fisik, mental, dan spiritual adalah sistem yang saling terhubung, di mana gangguan pada satu dimensi akan berimplikasi signifikan pada dimensi lainnya.<sup>11</sup>

## Tinjauan Pustaka

Lansia (lanjut usia) didefinisikan sebagai kelompok individu yang telah mencapai usia 60 tahun atau lebih, sesuai dengan Undang-Undang Nomor 13 Tahun 1998 tentang Kesejahteraan Lanjut Usia. Lansia mengalami perubahan fisik, psikologis, dan sosial yang dapat memengaruhi kesejahteraan mereka. Penurunan kemampuan fisik, seperti kekuatan otot dan fungsi organ, serta tantangan mental, seperti depresi dan kesepian, sering kali menjadi masalah utama yang dihadapi kelompok ini. Dalam konteks ini, pendekatan holistik diperlukan untuk memenuhi kebutuhan mereka.

Menurut penelitian oleh Santrock (2012), aspek psikologis lansia sangat dipengaruhi oleh interaksi sosial, dukungan emosional, dan aktivitas keagamaan yang dapat memberikan rasa makna hidup. Dengan demikian, program-program berbasis komunitas, seperti pesantren lansia, menjadi relevan untuk mendukung kesejahteraan fisik dan mental mereka.

---

<sup>8</sup> Hasan, Suryanto. "Pendekatan Holistik Dalam Kesejahteraan Lansia: Mengintegrasikan Pendekatan Intervensi Medis dan Spiritual.", Jurnal Kesehatan Masyarakat Indonesia, vol. 14 no. 1 (2019): 37

<sup>9</sup> Aziz et al., "Intervensi Spiritual Dalam Perawatan Lansia: Tinjauan Komprehensif", Jurnal Gerantologi dan Studi Geriatri, vol. 15 no 2 (2021): 48

<sup>10</sup> H. Nugroho. "Intervensi Kesehatan Fisik Pada Lansia", Jurnal Gerontologi Medis, vol. 18 no. 4 (2019): 65

<sup>11</sup> "Ageing and Health," accessed November 27, 2024, <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/ageing-and-health>.

Penelitian Nugroho (2019) mengidentifikasi lima dimensi utama pemberdayaan lansia, yaitu dimensi fisik sebagai pemeliharaan Kesehatan dan kebugaran, dimensi psikologis sebagai dukungan mental dan emosional, dimensi sosial sebagai integrasi dalam komunitas dimensi spiritual sebagai penguatan makna hidup, dan dimensi ekonomi sebagai kemandirian finansial. Sementara penelitian Aziz et al. menekankan pentingnya pendekatan kpm[rehensif yang tidak sekadar memperhatikan aspek media namun juga konteks sosial-budaya lansia.<sup>12</sup>

Penelitian WHO (2019)<sup>13</sup> menunjukkan bahwa spiritualitas memiliki korelasi signifikan dengan kesehatan mental dan fisik lansia. Rahmawati & Pratiwi (2018) menemukan bahwa praktik keagamaan berdampak untuk menurunkan Tingkat depresi, meningkatkan ketahanan psikologis dan memperlambat penurunan fungsi kognitif.<sup>14</sup>

Hasan & Suryanto (2019) mengidentifikasi tiga model utama pemberdayaan lansia, yaitu model media tradisional yang berfokus pada penanganan penyakit, model sosial yang menekankan pada integrasi sosial, dan model holistik yakni pendekatan komprehensif yang mengintegrasikan berbagai dimensi.<sup>15</sup>

Konsep pesantren lansia merupakan inovasi unik dalam konteks Indonesia. Menurut Widodo (2017), model ini mengintegrasikan praktik keagamaan, invensi Kesehatan, pemberdayaan sosial, dan juga pengembangan kapasitas spiritual.<sup>16</sup>

Pesantren lansia merupakan inovasi dalam lembaga pendidikan berbasis agama yang dirancang untuk memenuhi kebutuhan spesifik lansia. Pesantren ini mengintegrasikan nilai-nilai Islam dengan kegiatan yang mendukung kesejahteraan fisik, mental, dan spiritual lansia. Penelitian oleh Mubarok (2020) menunjukkan bahwa pesantren lansia memiliki peran strategis dalam mengatasi isolasi sosial dan meningkatkan kebahagiaan lansia melalui kegiatan keagamaan seperti pengajian, dzikir, dan pelatihan ibadah.<sup>17</sup>

Di Indonesia, pesantren lansia menjadi model yang unik karena menggabungkan pendekatan tradisional pesantren dengan kebutuhan modern lansia. Pesantren Lansia Darus Syifa' di Jombang, misalnya, telah mengembangkan program-program yang berfokus pada kesehatan fisik (senam lansia, pemeriksaan kesehatan rutin) dan mental (pendampingan psikologis dan konseling agama). Program-program ini bertujuan untuk memberikan dukungan holistik yang sesuai dengan kebutuhan lansia.

---

<sup>12</sup> H. Nugroho. "Intervensi Kesehatan Fisik Pada Lansia.", *Jurnal Gerontologi Medis*, vol. 18 no. 4 (2019): 64

<sup>13</sup> "Ageing and Health."

<sup>14</sup> Rahmawati, Pratiwi. "Spiritualitas dan Kesehatan Mental Pada Lansia.", *Psychological Studies Review*, vol. 22 no. 3 (2018): 115

<sup>15</sup> Hasan, Suryanto. "Pendekatan Holistik Dalam Kesejahteraan Lansia: Mengintegrasikan Pendekatan Intervensi Medis dan Spiritual.", *Jurnal Kesehatan Masyarakat Indonesia*, vol. 14 no. 1 (2019): 34

<sup>16</sup> A. Widodo. "Penanganan Lansia Berbasis Pesantren: Pendekatan Inovatif.", *Jurnal Pekerjaan Sosial*, vol. 11 no. 2 (2017): 48

<sup>17</sup> Mubarok, A. (2020). "Peran Pesantren Lansia dalam Meningkatkan Kesejahteraan Mental Lansia". *Jurnal Ilmu Sosial*, 18(1), 45-58.

Kesejahteraan fisik lansia mencakup pemeliharaan kesehatan tubuh, kebugaran, dan pencegahan penyakit. Aktivitas fisik, seperti olahraga ringan, senam, dan berjalan kaki, memiliki manfaat signifikan dalam meningkatkan kualitas hidup lansia. Menurut American College of Sports Medicine (2011), olahraga teratur dapat membantu mengurangi risiko penyakit kronis, seperti hipertensi, diabetes, dan osteoporosis, yang sering dialami lansia.

Kesejahteraan lansia merupakan konsep multidimensional yang mencakup aspek fisik, psikologis, sosial, dan spiritual. Menurut Havighurst dalam teori tugas perkembangan, lansia memiliki tantangan unik dalam mempertahankan integritas diri dan mencapai kepuasan hidup. Maryam et al. (2020) menjelaskan bahwa kesejahteraan lansia tidak sekadar terpenuhinya kebutuhan dasar, melainkan kemampuan adaptasi terhadap perubahan kompleks di usia lanjut.<sup>18</sup>

Pesantren Lansia Darus Syifa' menyediakan fasilitas senam rutin yang dirancang khusus untuk lansia. Program ini tidak hanya meningkatkan kebugaran fisik tetapi juga memberikan kesempatan bagi peserta untuk bersosialisasi, yang pada gilirannya dapat mendukung kesejahteraan mental mereka. Penelitian oleh Wahyuni (2019) menunjukkan bahwa aktivitas fisik yang dilakukan dalam lingkungan yang mendukung secara sosial dapat meningkatkan motivasi lansia untuk menjaga kesehatan.<sup>19</sup>

Selain itu, pesantren juga memberikan edukasi tentang pola makan sehat yang penting untuk mencegah malnutrisi dan penyakit terkait usia. Program seperti pelatihan memasak sehat atau konsultasi nutrisi menjadi bagian integral dari layanan di pesantren lansia. Nutrisi yang baik membantu mempertahankan fungsi kognitif dan mengurangi risiko penyakit degeneratif seperti Alzheimer.

Kesejahteraan mental mencakup aspek psikologis, emosional, dan sosial. Lansia sering menghadapi tantangan seperti depresi, kecemasan, dan rasa kesepian akibat kehilangan pasangan hidup atau pengurangan interaksi sosial. Menurut World Health Organization (WHO, 2017), sekitar 15% lansia di seluruh dunia mengalami gangguan mental, dengan depresi menjadi salah satu yang paling umum.

Pesantren lansia memberikan pendekatan berbasis agama yang dapat mengurangi tekanan mental melalui kegiatan spiritual. Ziarah, dzikir, shalat berjamaah, dan ceramah agama menjadi metode yang efektif untuk memberikan rasa kedamaian dan makna hidup bagi lansia. Menurut penelitian oleh Yuliawati (2018), kegiatan berbasis spiritual membantu lansia menemukan kembali rasa percaya diri dan tujuan hidup mereka.<sup>20</sup>

Selain itu, pendekatan psikoterapi berbasis agama yang dilakukan di pesantren lansia, seperti konseling berbasis nilai-nilai Islam, membantu lansia mengatasi trauma atau masalah

---

<sup>18</sup> Maryam et.al., :Dimensi Spiritual dan Sosial Dalam Kesejahteraan Lansia.", Jurnal Studi Usia Lanjut Indonesia, vol. 12 no.2 (2020): 88

<sup>19</sup> Wahyuni, N. (2019). "Pengaruh Aktivitas Fisik terhadap Kesejahteraan Lansia di Pesantren Lansia". Jurnal Kesehatan Masyarakat, 14(2), 123-130.

<sup>20</sup> Yuliawati, R. (2018). "Kegiatan Spiritual dalam Meningkatkan Kesejahteraan Psikologis Lansia". Jurnal Psikologi Islam, 10(3), 55-70.

emosional yang mungkin mereka alami. Program ini menjadi bukti bahwa integrasi antara agama dan psikologi dapat memberikan hasil yang positif bagi kesejahteraan mental lansia.

Lebih jauh, interaksi sosial yang terjalin dalam komunitas pesantren memberikan dukungan emosional yang sangat penting. Hubungan antar peserta menciptakan rasa kebersamaan dan saling pengertian, yang mengurangi risiko isolasi sosial. Hal ini menjadi bukti bahwa kegiatan kolektif berbasis komunitas merupakan salah satu solusi efektif dalam menangani masalah mental lansia.

Pemberdayaan lansia merupakan proses di mana lansia diberikan kesempatan untuk tetap aktif berkontribusi dalam keluarga dan masyarakat. Pesantren lansia berperan sebagai wadah pemberdayaan dengan memberikan pelatihan keterampilan, seperti kerajinan tangan, bercocok tanam, atau kegiatan produktif lainnya. Menurut penelitian oleh Anwar (2021), aktivitas seperti ini tidak hanya meningkatkan rasa percaya diri lansia tetapi juga memberikan peluang untuk mendukung kebutuhan finansial mereka.<sup>21</sup>

Di Pesantren Lansia Darus Syifa', berbagai kegiatan pemberdayaan dilakukan, seperti pelatihan memasak sehat untuk lansia dan pelatihan seni budaya Islam. Kegiatan ini tidak hanya meningkatkan keterampilan mereka tetapi juga menciptakan ruang untuk interaksi sosial yang bermakna.

Selain itu, pesantren juga memberikan pelatihan teknologi dasar, seperti penggunaan ponsel dan internet, yang membantu lansia tetap terhubung dengan keluarga atau teman meskipun berada jauh. Hal ini relevan dalam era digital, di mana akses informasi dan komunikasi sangat penting.

Berbagai studi empiris menunjukkan efektivitas pesantren lansia dalam meningkatkan kesejahteraan fisik dan mental. Penelitian oleh Hidayati (2020) mengungkapkan bahwa lansia yang berpartisipasi dalam program pesantren memiliki tingkat kebahagiaan yang lebih tinggi dibandingkan mereka yang tidak. Faktor-faktor seperti rasa kebersamaan, dukungan sosial, dan kegiatan spiritual memainkan peran kunci dalam meningkatkan kualitas hidup mereka.<sup>22</sup>

Sementara itu, studi oleh Rahmawati (2019) di beberapa pesantren lansia di Jawa Timur menemukan bahwa kegiatan pengajian rutin, senam kesehatan, dan konseling agama secara signifikan meningkatkan kepuasan hidup lansia. Temuan ini memperkuat argumen bahwa pesantren lansia adalah model inovatif yang efektif untuk mendukung kesejahteraan lansia.<sup>23</sup>

Lebih lanjut, penelitian oleh Kurniawati (2022) mengidentifikasi bahwa pesantren lansia yang memiliki akses langsung ke fasilitas kesehatan menunjukkan peningkatan signifikan dalam

---

<sup>21</sup> Anwar, H. (2021). "Pemberdayaan Lansia Melalui Kegiatan Produktif di Pesantren Lansia". *Jurnal Pemberdayaan Masyarakat*, 7(1), 89-101.

<sup>22</sup> Hidayati, S. (2020). "Efektivitas Program Pesantren Lansia dalam Meningkatkan Kualitas Hidup Lansia". *Jurnal Pendidikan Islam*, 15(2), 32-50.

<sup>23</sup> Rahmawati, T. (2019). "Pengaruh Kegiatan Pengajian terhadap Kepuasan Hidup Lansia". *Jurnal Studi Islam*, 22(4), 75-89.

kontrol penyakit kronis seperti hipertensi dan diabetes. Hal ini menyoroti pentingnya integrasi antara program spiritual dan layanan kesehatan dalam pesantren lansia.<sup>24</sup>

Dalam perspektif Islam, kesejahteraan tidak hanya mencakup dimensi fisik dan mental tetapi juga spiritual. Konsep \*rahmatan lil 'alamin\* dalam Islam menekankan pentingnya merawat semua makhluk, termasuk lansia, dengan kasih sayang dan perhatian. Al-Qur'an menyebutkan pentingnya menghormati orang tua dalam Surah Al-Isra' ayat 23, yang menjadi landasan nilai bagi pesantren lansia.

Pesantren Lansia Darus Syifa' mempraktikkan nilai-nilai ini dengan memberikan pelayanan berbasis kasih sayang dan penghormatan kepada para lansia. Pendekatan ini mencerminkan ajaran Islam yang holistik, di mana keseimbangan antara kebutuhan duniawi dan ukhrawi menjadi prioritas.

Program-program seperti kajian tafsir Al-Qur'an yang difokuskan pada tema-tema kehidupan lansia, serta pelatihan ibadah khusus seperti tata cara ibadah dalam kondisi fisik terbatas, menunjukkan perhatian terhadap kesejahteraan spiritual yang mendalam. Lansia diajarkan untuk tetap merasa dekat dengan Tuhan, bahkan dalam keterbatasan fisik atau usia mereka.

Meskipun pesantren lansia menawarkan banyak manfaat, tantangan seperti keterbatasan sumber daya, kurangnya tenaga profesional, dan stigma sosial terhadap lansia sering menjadi kendala. Menurut Wahyudin (2020), dukungan pemerintah dan masyarakat diperlukan untuk mengatasi kendala ini. Dengan meningkatnya jumlah lansia di Indonesia, pesantren lansia memiliki peluang besar untuk berkembang sebagai solusi inovatif dalam mengatasi masalah kesejahteraan lansia.<sup>25</sup>

Pesantren Lansia Darus Syifa' telah menunjukkan bahwa dengan manajemen yang baik dan dukungan masyarakat, tantangan-tantangan ini dapat diatasi. Kesuksesan model ini dapat menjadi inspirasi bagi pengembangan pesantren lansia di daerah lain.

Peluang lain adalah integrasi dengan program pemerintah seperti Jaminan Kesehatan Nasional (JKN) dan kerja sama dengan organisasi non-pemerintah yang bergerak di bidang kesejahteraan lansia. Dengan dukungan lintas sektor, pesantren lansia dapat memperluas jangkauan dan meningkatkan kualitas pelayanan mereka.

Pesantren Lansia Darus Syifa' di Jombang merupakan contoh konkret dari pendekatan holistik dalam meningkatkan kesejahteraan fisik, mental, dan spiritual lansia. Dengan mengintegrasikan program kesehatan, spiritual, dan pemberdayaan, pesantren ini menjadi model inovatif yang dapat direplikasi di berbagai wilayah Indonesia. Meskipun menghadapi tantangan, peluang untuk berkembang tetap besar, terutama dengan dukungan pemerintah, masyarakat, dan berbagai pemangku kepentingan lainnya.

<sup>24</sup> Kurniawati, L. (2022). "Integrasi Layanan Kesehatan di Pesantren Lansia: Studi Kasus di Jawa Timur". *Jurnal Kesehatan Indonesia*, 11(1), 67-82.

<sup>25</sup> Wahyudin, A. (2020). "Tantangan dan Peluang dalam Pengelolaan Pesantren Lansia". *Jurnal Manajemen Islam*, 9(3), 44-60.

## **Metode Penelitian**

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode studi kasus untuk mengeksplorasi peran Pesantren Lansia Darus Syifa' Jombang dalam meningkatkan kesejahteraan fisik dan mental lansia. Pendekatan kualitatif dipilih karena memungkinkan peneliti untuk menggali informasi secara mendalam dan memahami fenomena sosial yang kompleks dalam konteks pemberdayaan lansia di lingkungan pesantren.<sup>26</sup>

Studi kasus dipilih sebagai strategi penelitian yang memungkinkan pengumpulan data secara komprehensif melalui berbagai sumber bukti. Metode ini memungkinkan peneliti untuk memperoleh pemahaman menyeluruh tentang dinamika program pesantren lansia, pengalaman para lansia, dan dampak intervensi yang dilakukan.<sup>27</sup>

Populasi penelitian mencakup seluruh lansia yang terlibat dalam program Pesantren Lansia Darus Syifa' Jombang, yakni 18 lansia. Teknik sampling yang digunakan adalah purposive sampling dan snowball sampling, dengan kriteria responden meliputi lansia berusia 60-75 tahun, aktif mengikuti kegiatan pesantren, dan bersedia berpartisipasi dalam penelitian. Jumlah sampel yang diambil adalah 3 orang lansia, dengan mempertimbangkan kedalaman informasi dan saturasi data.<sup>28</sup>

Pengumpulan data dilakukan melalui tiga metode utama, Pertama, wawancara mendalam yakni Wawancara semi-terstruktur dilakukan untuk mengeksplorasi pengalaman lansia, persepsi mereka tentang program pesantren, dan perubahan kesejahteraan fisik dan mental. Pedoman wawancara dirancang untuk mengungkap informasi secara komprehensif namun fleksibel.<sup>29</sup>

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi teoritis dan praktis dalam memahami model pemberdayaan lansia berbasis pesantren, serta mengeksplorasi strategi peningkatan kesejahteraan lansia melalui pendekatan keagamaan dan sosial. Demikian metodologi penelitian yang diajukan, dengan mempertimbangkan kebutuhan akademis dan konteks penelitian tentang peran Pesantren Lansia Darus Syifa' Jombang dalam meningkatkan kesejahteraan fisik dan mental lansia.

## **Hasil Penelitian dan Pembahasan**

Pesantren Lansia Darus Syifa di Jombang menawarkan pendekatan unik dalam meningkatkan kesejahteraan fisik dan mental para lansia melalui program-program yang terstruktur. Berdasarkan hasil wawancara dan observasi di lapangan, terungkap bahwa para lansia yang mengikuti kegiatan di pesantren ini umumnya berada dalam kondisi fisik yang sehat. Hal ini menjadi prasyarat penting untuk memastikan partisipasi aktif dalam berbagai kegiatan yang

<sup>26</sup> Zuchri Abdussamad, *Metode Penelitian Kualitatif*, 1st ed. (Makassar: Syakir Media Press, 2021), 48, <https://repository.ung.ac.id/get/karyailmiah/8793/Buku-Metode-Penelitian-Kualitatif.pdf>.

<sup>27</sup> Abdussamad, 54.

<sup>28</sup> Marinu Waruwu, "Pendekatan Penelitian Pendidikan: Metode Penelitian Kualitatif, Metode Penelitian Kuantitatif dan Metode Penelitian Kombinasi" 7 (2023): 2900.

<sup>29</sup> Fenti Hikmawati, *Metodologi Penelitian* (Depok: Rajawali Pers, 2020), 83.

dirancang oleh pesantren. Program-program tersebut, yang meliputi kegiatan keagamaan seperti mengaji, dzikir, serta kajian-kajian spiritual, memberikan manfaat besar bagi kesehatan mental para lansia.

Dan juga ada hal yang menarik yaitu, para lansia di pesantren ini tidak merasakan adanya unsur keterpaksaan dalam menjalani kegiatan sehari-hari. Sebaliknya, mereka menganggap waktu yang dihabiskan di pesantren ini sebagai "liburan premium" versi mereka. Istilah ini mencerminkan rasa puas dan bahagia mereka dalam menjalani kehidupan di lingkungan pesantren, yang penuh dengan aktivitas bermakna dan atmosfer spiritual. Para lansia merasakan kenyamanan dan ketenangan yang sulit ditemukan di luar pesantren, sehingga keberadaan mereka di pesantren justru menjadi sumber kebahagiaan dan pemulihan mental.

Selain itu, para lansia menyatakan bahwa kegiatan di pesantren ini memberikan banyak pelajaran baru yang sebelumnya belum pernah mereka peroleh. Misalnya, mereka diajarkan cara mendalami ajaran agama secara lebih mendalam, memahami nilai-nilai spiritual, dan mengamalkan kebiasaan-kebiasaan baik dalam kehidupan sehari-hari. Pelajaran-pelajaran ini tidak hanya memperkaya pengetahuan agama mereka tetapi juga membantu menciptakan pola pikir yang lebih positif dalam menghadapi usia lanjut.

Dari segi kesehatan fisik, kegiatan di pesantren ini juga dirancang untuk menjaga vitalitas para lansia. Kegiatan ringan seperti senam pagi atau jalan santai yang dikombinasikan dengan aktivitas spiritual, terbukti mampu meningkatkan kebugaran tubuh mereka. Lingkungan pesantren yang asri dan jauh dari hiruk-pikuk perkotaan juga menjadi salah satu faktor yang mendukung kesehatan fisik dan mental para lansia. Hal ini menunjukkan bahwa pesantren lansia tidak hanya berfokus pada aspek keagamaan tetapi juga memperhatikan keseimbangan antara kebutuhan fisik dan mental.

Secara keseluruhan, keberadaan Pesantren Lansia Darus Syifa memberikan dampak positif yang signifikan bagi para lansia. Dengan suasana yang nyaman dan program-program yang dirancang untuk memenuhi kebutuhan spiritual, fisik, dan mental, pesantren ini menjadi model alternatif yang efektif dalam meningkatkan kesejahteraan lansia. Konsep "liburan premium" yang mereka rasakan adalah bukti bahwa pendekatan pesantren lansia dapat memberikan pengalaman hidup yang bermakna, terutama bagi mereka yang ingin menjalani masa tua dengan kebahagiaan dan kedamaian.

## **Simpulan dan Saran**

Pesantren Lansia Darus Syifa di Jombang telah membuktikan dirinya sebagai tempat yang efektif dalam meningkatkan kesejahteraan fisik dan mental para lansia. Melalui pendekatan holistik yang menggabungkan kegiatan spiritual, fisik, dan sosial, pesantren ini menciptakan lingkungan yang mendukung para lansia untuk menjalani masa tua dengan bahagia dan bermakna. Program-program seperti pengajian Al-Qur'an, kajian keagamaan, senam pagi, jalan sehat, dan hiburan ringan tidak hanya memperkaya pengetahuan dan kedekatan spiritual, tetapi juga menjaga kebugaran fisik serta memperkuat hubungan sosial di antara para santri lansia. Dampaknya terlihat jelas dari testimoni para lansia yang merasa lebih sehat, bahagia, dan terhubung secara emosional.

Dengan konsep unik dan manfaat nyata yang dirasakan oleh para santri lansia, Pesantren Lansia Darus Syifa dapat menjadi model inspiratif untuk pengelolaan kesejahteraan lansia di masa depan. Di tengah tantangan masyarakat Indonesia yang menghadapi penuaan penduduk (aging population), pendekatan holistik ini menawarkan solusi yang tidak hanya memenuhi kebutuhan spiritual, tetapi juga menciptakan pengalaman hidup yang bermakna, penuh rasa syukur, dan kedamaian.

Langkah mulia ini perlu didukung dan direplikasi, baik oleh pemerintah, lembaga keagamaan, maupun masyarakat luas, agar lansia di berbagai daerah dapat merasakan manfaat serupa. Pesantren Lansia Darus Syifa tidak hanya membuktikan bahwa masa tua dapat diisi dengan kebahagiaan dan makna, tetapi juga menginspirasi kita untuk menciptakan lingkungan yang lebih inklusif dan peduli terhadap para lansia. Sudah saatnya kita bersama-sama memperjuangkan inisiatif ini demi kesejahteraan lansia di seluruh Indonesia.

## DAFTAR PUSTAKA

- Abdussamad, Z. (2021). *Metode Penelitian Kualitatif* (1st ed.). Makassar: Syakir Media Press.
- Anwar, H. (2021). "Pemberdayaan Lansia Melalui Kegiatan Produktif di Pesantren Lansia". *Jurnal Pemberdayaan Masyarakat*, 7(1), 89-101.
- Aziz et al. (2021). Intervensi Spiritual Dalam Perawatan Lansia: Tinjauan Komprehensif. *Jurnal Gerantologi dan Studi Geriatri*, 15(2), 48.
- Direktotat Statistik Kependudukan dan Ketenagakerjaan. (n.d.). *Proyeksi Penduduk Indonesia 2020-2050 Hasil Sensus Penduduk 2020*. Badan Pusat Statistik.
- Handayani, T. (n.d.). Pesantren Lansia Sebagai Upaya Meminimalkan Risiko Penurunan Fungsi Kognitif Pada Lansia Di Balai Rehabilitasi Sosial Lansia Unit II Pucang Gading Semarang, 1(1), 56.
- Hasan, S. (2019). Pendekatan Holistik Dalam Kesejahteraan Lansia: Mengintegrasikan Pendekatan Intervensi Medis dan Spiritual. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 14(1), 34-37.
- Hidayati, S. (2020). "Efektivitas Program Pesantren Lansia dalam Meningkatkan Kualitas Hidup Lansia". *Jurnal Pendidikan Islam*, 15(2), 32-50.
- Hikmawati, F. (2020). *Metodologi Penelitian*. Depok: Rajawali Pers.
- Kurniawati, L. (2022). "Integrasi Layanan Kesehatan di Pesantren Lansia: Studi Kasus di Jawa Timur". *Jurnal Kesehatan Indonesia*, 11(1), 67-82.
- Mahyuni. (2019). Transisi Demografis dan Implikasinya Terhadap Kebijakan Sosial di Indonesia. *Jurnal Kependudukan Indonesia*, 14(1), 25.
- Maryam et al. (2020). Dimensi Spiritual dan Sosial Dalam Kesejahteraan Lansia. *Jurnal Studi Usia Lanjut Indonesia*, 12(2), 88.
- Mubarok, A. (2020). "Peran Pesantren Lansia dalam Meningkatkan Kesejahteraan Mental Lansia". *Jurnal Ilmu Sosial*, 18(1), 45-58.
- Muna, Z., & Adyani, L. (2021). Analisis Kesehatan Mental Pada Lansia (Memahami Kebersyukuran Pada Lansia Muslim di Aceh Utara). *Jurnal Psikologi Terapan (JPT)*, 3(1), 7. <https://doi.org/10.29103/jpt.v3i1.3636>
- Nugroho, H. (2019). Intervensi Kesehatan Fisik Pada Lansia. *Jurnal Gerontologi Medis*, 18(4), 64-65.
- Pratama, A., Shalahuddin, I., & Sutini, T. (2023). Gambaran Masalah Kesehatan Jiwa Pada Lansia Di Panti Werdha: Narrative Review, 11(2), 332.

- Rahmawati, P. (2018). Spiritualitas dan Kesehatan Mental Pada Lansia. *Psychological Studies Review*, 22(3), 115.
- Rahmawati, T. (2019). "Pengaruh Kegiatan Pengajian terhadap Kepuasan Hidup Lansia". *Jurnal Studi Islam*, 22(4), 75-89.
- Samosir, F. J., & Unpri Press. (n.d.). Kesehatan Mental Pada Usia Dewasa dan Lansia, 5.
- Wahyudin, A. (2020). "Tantangan dan Peluang dalam Pengelolaan Pesantren Lansia". *Jurnal Manajemen Islam*, 9(3), 44-60.
- Arifin, Siful. "Revitalisasi Pendidikan Islam Sebagai Pendidikan Berbasis Masyarakat." *Kariman: Jurnal Pendidikan Keislaman* 4.1 (2016): 19-42.
- Wahyuni, N. (2019). "Pengaruh Aktivitas Fisik terhadap Kesejahteraan Lansia di Pesantren Lansia". *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 14(2), 123-130.
- Waruwu, M. (2023). Pendekatan Penelitian Pendidikan: Metode Penelitian Kualitatif, Metode Penelitian Kuantitatif dan Metode Penelitian Kombinasi, 7, 2900.
- Waruwu, M. (2023). Pendekatan Penelitian Pendidikan: Metode Penelitian Kualitatif, Metode Penelitian Kuantitatif dan Metode Penelitian Kombinasi, 7, 2900.
- Widodo, A. (2017). Penanganan Lansia Berbasis Pesantren: Pendekatan Inovatif. *Jurnal Pekerjaan Sosial*, 11(2), 48.
- World Health Organization. (2024). Ageing and Health. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/ageing-and-health>
- Yuliawati, R. (2018). "Kegiatan Spiritual dalam Meningkatkan Kesejahteraan Psikologis Lansia". *Jurnal Psikologi Islam*, 10(3), 55-70.
- Zakaria, Z., Citraningsih, D., & Wiranata, R. R. S. (2023). Pendidikan Islam Lansia: Memotret Metode Pembelajaran Di Pesantren Lansia Ahsanu 'Amala. *Jurnal Kajian Pendidikan Islam*. <https://doi.org/10.58561/jkpi.v2i2.92>