

Batasan Usia Dewasa Akhir (Lansia) dan Keadaan Penduduk Lansia di Indonesia

Fauziah Nasution¹, Ifa Maulida Rambe², Siti Vidian Ramadani³,
Nurul Afifah Tanjung⁴, Nahbila Anjani⁵, Wandi Arputra Fanani⁶

^{1,2,3,4,5,6} Universitas Islam Negeri Sumatera Utara, Indonesia

Email : fauziahnasution@uinsu.ac.id¹, ifamaulidarambe@gmail.com²,
sitividianramadani@gmail.com³, nurulafifahtanjung@gmail.com⁴,
anjaniabila114@gmail.com⁵, wandi.arputrafanani21@gmail.com⁶

Abstrak

Dalam beberapa dekade terakhir, kualitas hidup yang lebih baik, akses ke layanan kesehatan, dan penurunan angka kelahiran telah menyebabkan peningkatan yang signifikan dalam jumlah orang tua di Indonesia. Namun, batasan usia lansia sering menjadi perdebatan, terutama dalam kebijakan kesehatan, sosial, dan ekonomi. Berdasarkan standar internasional, regional, dan nasional, artikel ini bertujuan untuk mempelajari definisi usia lansia dan memberikan gambaran menyeluruh tentang kondisi demografis usia di Indonesia. Selain itu, penelitian ini menekankan betapa pentingnya kerja sama antara pemerintah, masyarakat, dan sektor swasta untuk membuat lingkungan yang mendukung orang tua secara fisik dan psikologis. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk memeriksa batasan usia dewasa akhir, juga dikenal sebagai lansia, berdasarkan standar lokal dan internasional. Selain itu, penelitian ini akan melihat kondisi penduduk lansia di Indonesia dari perspektif sosial-ekonomi dan demografis. Metode studi kasus kualitatif deskriptif digunakan dalam penelitian ini. Penelitian ini dilakukan secara menyeluruh dan menyeluruh, dan tujuan penelitian adalah untuk mendapatkan informasi yang selengkap-lengkapnya tentang batasan usia dewasa akhir dan kondisi orang tua di Indonesia. Penelitian ini mengumpulkan data dari peristiwa, aktivitas, dan perilaku yang berkaitan dengan tujuan penelitian. Hasil penelitian menunjukkan bahwa proporsi orang tua di Indonesia terus meningkat, dengan batas usia lansia mengikuti standar internasional, yaitu usia 60 tahun ke atas. Sekitar 12% dari populasi Indonesia akan menjadi lansia pada tahun 2023. Fenomena ini menimbulkan masalah seperti peningkatan kebutuhan layanan kesehatan, perlindungan sosial, dan pemberdayaan ekonomi orang tua. Untuk memenuhi kebutuhan populasi yang semakin tua, Indonesia perlu memperkuat kebijakan dan program inklusif.

Kata Kunci: *Batasan Usia, Lansia, Populasi Lansia.*

The Limits of Late Adulthood (Elderly) and the State of the Elderly Population in Indonesia

Abstract

In recent decades, better quality of life, access to healthcare, and declining birth rates have led to a significant increase in the number of older people in Indonesia. However, the age limit of the elderly is often debated, especially in health, social and economic policies. Based on international, regional, and

national standards, this article aims to study the definition of old age and provide a comprehensive overview of the age demographic conditions in Indonesia. In addition, this study emphasizes the importance of cooperation between the government, society, and the private sector to create an environment that supports the elderly physically and psychologically. The purpose of this study is to examine the age limit of late adulthood, also known as the elderly, based on local and international standards. In addition, this research will look at the condition of the elderly population in Indonesia from a socio-economic and demographic perspective. A descriptive qualitative case study method was used in this research. The research was conducted thoroughly and thoroughly, and the purpose of the research was to obtain as much information as possible about the age limit of late adulthood and the condition of parents in Indonesia. This research collects data from events, activities, and behaviors related to the research objectives. The results showed that the proportion of older people in Indonesia is increasing, with the age limit of the elderly following the international standard of 60 years old and above. Around 12% of Indonesia's population will be elderly by 2023. This phenomenon raises issues such as the increasing need for health services, social protection, and economic empowerment of the elderly. To meet the needs of an aging population, Indonesia needs to strengthen inclusive policies and programs.

Keywords: *Age Limits, Elderly, Elderly Population.*

PENDAHULUAN

Fenomena penuaan populasi yang sedang terjadi di Indonesia saat ini ditandai dengan meningkatnya jumlah penduduk usia lanjut. Perbaikan kualitas hidup, peningkatan akses ke layanan kesehatan, dan penurunan angka kelahiran adalah beberapa penyebabnya. Data dari Badan Pusat Statistik (2023) menunjukkan bahwa pada tahun 2023, sekitar 12% dari populasi Indonesia adalah lansia. Angka ini diproyeksikan akan terus meningkat hingga 20% pada tahun 2045. Fenomena ini menunjukkan bahwa Indonesia tengah mengalami transisi demografi, dengan peningkatan persentase usia produktif dibandingkan dengan usia tua. Lansia menghadapi tantangan seperti penyakit jangka panjang, penurunan kemampuan fisik, dan isolasi sosial seiring bertambahnya usia. Namun, banyak orang yang tetap produktif dan berkontribusi dalam kehidupan sosial jika mereka menerima dukungan kesehatan yang memadai dan lingkungan sosial yang inklusif.

Salah satu negara dengan populasi terbesar di dunia, Indonesia melihat peningkatan signifikan dalam jumlah orang tua. Jumlah orang tua di Indonesia terus meningkat setiap tahunnya, menurut data dari Badan Pusat Statistik (BPS). Diperkirakan pada tahun 2020, sekitar 10% penduduk Indonesia adalah lansia. Proyeksi menunjukkan bahwa persentase ini akan terus meningkat hingga Indonesia memasuki era aging, ketika proporsi lansia melebihi 10% dari populasi. Jumlah orang tua yang meningkat ini menyebabkan banyak masalah di bidang kesehatan, ekonomi, dan sosial. Penduduk tua lebih rentan terhadap diabetes, hipertensi, dan penyakit jantung.

Pemerintah Indonesia telah merespons kondisi ini dengan berbagai program, seperti pelayanan kesehatan khusus lansia di Puskesmas, jaminan kesehatan untuk lansia, serta program-program kesejahteraan sosial lainnya. Namun, tantangan besar tetap ada dalam memberikan akses yang adil dan merata terhadap layanan ini, terutama di daerah-daerah terpencil. Dengan semakin meningkatnya jumlah penduduk lansia, dibutuhkan strategi

yang lebih komprehensif untuk memastikan bahwa lansia dapat menikmati hidup yang sehat, aktif, dan bermartabat di masa tua (Fathoni, 2018).

Banyak aspek kehidupan dipengaruhi oleh penuaan populasi, terutama sektor sosial dan ekonomi. Batasan usia dewasa akhir atau lansia adalah masalah utama yang muncul. Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) mengatakan bahwa orang yang berusia 60 tahun ke atas dianggap lansia. Undang-Undang Nomor 13 Tahun 1998 tentang Kesejahteraan Lansia juga menetapkan batasan ini di Indonesia. Namun, definisi ini bukan hanya angka; itu memiliki dampak besar pada kebijakan perlindungan sosial, layanan kesehatan, dan pemberdayaan ekonomi pemerintah.

Dengan meningkatnya jumlah orang tua, ada tantangan besar untuk menyediakan layanan kesehatan, sistem pensiun, dan perlindungan sosial yang berkelanjutan. Di sisi lain, pengalaman, keahlian, dan kontribusi yang masih dapat diberikan oleh orang tua dapat menjadi aset berharga bagi masyarakat. Akibatnya, diperlukan kebijakan dan pendekatan yang tidak hanya dapat menangani masalah tetapi juga memanfaatkan potensi yang dimiliki populasi lansia (Mulyatno, *et.al.*, 2023).

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menganalisis batasan usia dewasa akhir menurut standar nasional dan internasional serta mengevaluasi kondisi demografis orang dewasa di Indonesia. Hasilnya diharapkan dapat memberikan panduan yang lebih mendalam untuk membangun kebijakan yang inklusif dan relevan untuk menangani masalah populasi yang menua.

METODE

Dengan menggunakan metodologi kualitatif deskriptif, penelitian ini bertujuan untuk memperoleh pemahaman yang lebih mendalam tentang kondisi demografis penduduk lansia di Indonesia serta batasan usia dewasa akhir, juga dikenal sebagai lansia. Metode ini dipilih karena dapat mengeksplorasi fenomena sosial dan demografi secara menyeluruh dan menemukan hubungan antara kebijakan, kondisi populasi, dan masalah sosial-ekonomi. Studi literatur ini terdiri dari analisis data sekunder dari berbagai sumber yang dapat diandalkan. Fokus penelitian ini adalah untuk memeriksa batasan usia lansia berdasarkan kebijakan nasional, regional, dan internasional; selain itu, kondisi demografi dan dampak sosial-ekonomi dari bertambahnya jumlah orang tua di Indonesia akan dievaluasi.

Berdasarkan kredibilitas sumber, relevansi dengan tujuan penelitian, dan keaktualan informasi, metode studi literatur dan analisis dokumen digunakan selama proses pengumpulan data. Data yang dikumpulkan mencakup informasi tentang batas usia lansia, tren demografis, kondisi kesehatan lansia, dan kesulitan dan peluang yang muncul sebagai akibat dari menjadi lebih banyak orang tua. Data dianalisis untuk mengidentifikasi tema-tema utama, seperti batas usia lansia, masalah demografi, kondisi sosial-ekonomi lansia, dan peluang untuk pemberdayaan lansia. Setelah dikelompokkan, data diinterpretasikan untuk memahami hubungan antara kebijakan, kondisi populasi lansia, dan kebutuhan masyarakat.

Metode kualitatif deskriptif dipilih karena cocok untuk menjawab pertanyaan penelitian yang bersifat eksploratif dan membutuhkan analisis mendalam terhadap data non-numerik. Studi literatur dipilih sebagai metode utama karena memungkinkan integrasi berbagai perspektif dan informasi yang lebih luas dalam analisis. Penelitian ini diharapkan

dapat memberikan gambaran menyeluruh tentang batas usia lansia, serta dampak demografis dan sosial-ekonomi dari peningkatan populasi lansia di Indonesia. Penelitian ini juga diharapkan dapat memberikan dasar untuk saran kebijakan yang inklusif dan berbasis bukti.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menyelidiki pengalaman orang tua dalam menghadapi perubahan fisik, sosial, dan masalah kesehatan yang dihadapi seiring bertambahnya usia. Selain itu, penelitian ini juga mengeksplorasi kualitas hidup dan interaksi sosial yang dialami orang tua. Hasil penelitian ini mencakup beberapa temuan penting tentang penyesuaian diri orang tua terhadap penuaan, termasuk keluhan fisik yang sering dialami orang tua, yang biasanya mengalami berbagai masalah kesehatan, seperti nyeri sendi, terutama saat cuaca dingin.

Tekanan darah tinggi yang perlu dipantau secara teratur penurunan stamina, yang menyebabkan lelah setelah aktivitas Untuk tetap sehat, orang tua melakukan hal-hal berikut: (1) Menyesuaikan pola hidup, (2) Mengonsumsi makanan sehat dengan mengurangi garam dan lemak, (3) Mengatur waktu tidur, sehingga orang tua memastikan cukup tidur dan tidak memaksakan diri untuk merasa lelah, dan (4) Konsumsi obat sesuai anjuran dokter untuk menjaga kondisi tubuh stabil.

Cara orang tua mengatasi masalah psikologis adalah dengan mengisi waktu dengan kegiatan positif, seperti melakukan hobi seperti berkebun atau belajar. Berhubungan dengan cucu atau anggota keluarga lainnya dapat membantu Anda menjaga kedamaian batin dengan berdoa dan bersyukur atas keadaan Anda saat ini. Keluarga memberikan dukungan emosional, seperti perhatian dan komunikasi yang teratur, agar orang tua merasa lebih dihargai dan bahagia saat mereka menerima perubahan yang terjadi sebagai bagian dari kehidupan.

Interaksi sosial sangat penting untuk menjaga kualitas hidup orang tua, seperti memiliki hubungan sosial dengan keluarga, terutama cucu (Khairat, 2017). Ada lebih banyak program khusus untuk lansia, seperti olahraga atau pelatihan keterampilan ringan (Yudiar, 2021). Tetangga dan komunitas memberikan dukungan melalui kegiatan seperti arisan, pengajian, atau senam lansia. Harapan Lansia Tempat tinggal yang ramah dan mendukung orang tua membantu mencegah isolasi sosial dan menjaga kesehatan mental orang tua

Tabel 1. Hasil Wawancara dengan Nenek Berusia 63 Tahun

No.	Pertanyaan	Jawaban
1.	Bagaimana cara nenek menyesuaikan diri dengan perubahan fisik yang terjadi seiring bertambahnya usia?	Seiring bertambahnya usia, nenek mulai menerima bahwa tubuh nenek tidak sekuat dulu. nenek lebih banyak beristirahat, menjaga pola makan, dan rutin berjalan pagi untuk tetap aktif. nenek juga belajar untuk tidak terlalu memaksakan diri.
2.	Apakah nenek merasa ada perubahan dalam peran sosial nenek setelah pensiun?	Iya, tentu saja. Sebelumnya nenek merasa sangat sibuk dengan pekerjaan, tetapi setelah pensiun, nenek merasa peran nenek lebih banyak di rumah. nenek mencoba tetap berguna dengan membantu cucu belajar dan

		mengikuti kegiatan di posyandu lansia.
3.	Apa tantangan kesehatan yang paling sering nenek hadapi?	Nenek sering menghadapi masalah sendi, terutama saat cuaca dingin. Selain itu, tekanan darah nenek kadang naik. nenek rutin memeriksa kesehatan di puskesmas agar kondisinya tetap terkendali.
4.	Bagaimana pendapat nenek tentang pelayanan kesehatan untuk lansia di wilayah nenek?	Menurut nenek, pelayanan kesehatan sudah cukup baik, tetapi terkadang antriannya panjang. Mungkin kalau ada lebih banyak fasilitas untuk lansia, itu akan sangat membantu.
5.	Apakah nenek memiliki teman-teman seusia untuk berbagi pengalaman?	Nenek punya beberapa teman lama yang masih sering nenek temui. Kami biasanya bertemu di acara senam lansia atau pengajian. Bercerita dengan mereka membuat nenek merasa lebih bahagia.
6.	Bagaimana nenek menjaga hubungan dengan keluarga dan komunitas di sekitar nenek?	Nenek sering menghabiskan waktu bersama cucu-cucu nenek. Nenek juga ikut arisan dan kegiatan lingkungan agar tetap aktif di komunitas.
7.	Apa momen yang paling berkesan dalam hidup nenek?	Salah satu momen paling berkesan adalah ketika nenek melihat anak-anak nenek lulus kuliah. Itu adalah buah dari kerja keras nenek selama bertahun-tahun.
8.	Apa yang nenek pelajari dari tantangan yang nenek hadapi selama bertahun-tahun?	Nenek belajar bahwa kesabaran adalah kunci. Semua masalah pasti ada jalan keluarnya, asal kita tidak menyerah dan tetap berdoa.
9.	Dukungan apa yang nenek harapkan dari keluarga atau masyarakat untuk meningkatkan kualitas hidup nenek?	Nenek berharap keluarga selalu memberikan perhatian, meski hanya melalui telepon. Dari masyarakat, nenek berharap ada lebih banyak kegiatan untuk lansia agar kami tidak merasa kesepian.
10.	Apa saran nenek untuk generasi muda dalam mempersiapkan diri menghadapi masa tua?	Mulailah hidup sehat sejak muda, jaga hubungan baik dengan keluarga, dan siapkan tabungan untuk masa tua. Jangan lupa juga untuk selalu bersyukur dengan apa yang dimiliki.

Penelitian ini bertujuan untuk memahami bahwa kondisi dan kebutuhan orang tua adalah langkah penting dalam mendukung kualitas hidup mereka. Mendapatkan dukungan fisik, emosional, sosial, dan memenuhi kebutuhan khusus adalah kunci utama untuk menjaga kesehatan dan kebahagiaan orang tua.

Pembahasan

Batasan usia lansia di Indonesia mengacu pada standar internasional yang menetapkan orang berusia 60 tahun ke atas sebagai usia lansia. Hal ini tercantum dalam Undang-Undang Nomor 13 Tahun 1998 tentang Kesejahteraan Lansia, yang mengadopsi ketentuan yang sama dengan yang ditetapkan oleh Organisasi Kesehatan Dunia (WHO). Meskipun demikian, batas usia ini sering menjadi subjek perselisihan karena ada variabel sosial, ekonomi, dan kesehatan yang dapat memengaruhi usia produktif seseorang. Menurut beberapa penelitian, usia kronologis tidak selalu mencerminkan kondisi kesehatan mental dan fisik orang yang lebih tua (Karni, 2018). Akibatnya, batas usia lansia harus lebih fleksibel dengan mempertimbangkan kesehatan, status sosial, dan ekonomi individu.

Dalam beberapa dekade terakhir, populasi Indonesia yang lebih tua telah meningkat pesat. Data dari Badan Pusat Statistik (BPS) tahun 2023 menunjukkan bahwa sekitar 12% dari total populasi Indonesia adalah orang tua. Angka ini diperkirakan akan terus meningkat hingga mencapai 20% pada tahun 2045. Berbagai hal menyebabkan peningkatan ini, seperti perbaikan kualitas hidup, kemajuan dalam teknologi medis, dan penurunan angka kelahiran. Fenomena ini menunjukkan bahwa populasi Indonesia semakin tua, menunjukkan pergeseran demografi.

Peningkatan jumlah orang tua ini menimbulkan banyak masalah. Salah satu yang paling mencolok adalah peningkatan kebutuhan akan layanan kesehatan yang lebih intensif. Orang tua sering mengalami masalah kesehatan yang lebih rumit, seperti penyakit jangka panjang seperti diabetes, hipertensi, dan penyakit jantung, yang membutuhkan akses yang lebih baik ke perawatan medis dan obat-obatan. Selain itu, ada masalah besar bagi sistem pensiun dan perlindungan sosial karena semakin banyak orang yang menjadi tua sementara jumlah orang usia produktif yang mendanai program tersebut semakin berkurang.

Salah satu masalah terbesar bagi orang tua di Indonesia adalah mempertahankan pendapatan mereka setelah pensiun. Banyak orang tua tidak memiliki jaminan pensiun yang memadai, sehingga mereka sering bergantung pada bantuan keluarga atau terpaksa bekerja kembali meskipun sudah memasuki usia tua. Hal ini memperburuk ketimpangan sosial karena tidak semua orang tua memiliki cukup sumber daya untuk mendukung kehidupan mereka di masa lanjut. Orang tua yang tinggal di daerah terpencil di Indonesia menghadapi masalah ini.

Namun, jumlah orang tua yang meningkat juga membuka peluang baru. Program pemberdayaan yang melibatkan lansia yang aktif secara fisik dan mental untuk berpartisipasi dalam kegiatan sosial atau berbagi pengalaman dan keterampilan mereka di dunia kerja dapat meningkatkan kualitas hidup mereka dan mengurangi beban sosial. Pemerintah Indonesia harus menyesuaikan kebijakan dan program mereka untuk menjadi lebih inklusif dan memenuhi kebutuhan mereka karena populasi mereka semakin tua. Memperluas akses ke layanan kesehatan, terutama di daerah terpencil, dan meningkatkan kualitas layanan kesehatan yang sesuai dengan kebutuhan orang tua adalah beberapa tindakan yang dapat diambil. Untuk meningkatkan kesejahteraan dan kesejahteraan orang tua, sistem pensiun dan perlindungan sosial harus lebih adil dan merata. Selain itu, program pemberdayaan ekonomi untuk orang tua harus dibuat, seperti pelatihan keterampilan, pekerjaan paruh waktu, atau kegiatan sosial yang dapat membantu mereka menjadi lebih mandiri.

Dengan meningkatnya jumlah penduduk yang sangat tua, penuaan populasi merupakan salah satu tantangan demografis yang semakin dirasakan oleh Indonesia. Berdasarkan data yang dikumpulkan oleh Badan Pusat Statistik (BPS), diperkirakan pada tahun 2020 sekitar 10% dari populasi Indonesia berusia lanjut. Proyeksi menunjukkan bahwa angka ini akan terus meningkat, dan pada tahun 2045, Indonesia akan memasuki era populasi yang semakin tua. Jumlah orang tua yang meningkat ini memiliki dampak besar pada berbagai aspek kehidupan, termasuk kesehatan, ekonomi, dan sosial.

Lansia menghadapi berbagai masalah kesehatan yang signifikan seiring bertambahnya usia. Dengan bertambahnya usia, penyakit kronis seperti diabetes, hipertensi, dan penyakit jantung menjadi lebih umum. Selain itu, penurunan fungsi tubuh dan gangguan mobilitas menjadi masalah yang sering terjadi pada orang tua. Dengan masalah seperti depresi dan demensia yang meningkat, kesehatan mental juga penting.

Sektor kesehatan harus memberikan perhatian khusus pada masalah kesehatan ini. Melalui Puskesmas dan fasilitas kesehatan lainnya, pemerintah Indonesia telah berusaha mengatasi hal ini. Salah satu langkah positif dalam meningkatkan akses layanan kesehatan bagi kelompok usia ini adalah jaminan kesehatan untuk lansia yang diberikan oleh BPJS Kesehatan. Tantangan terbesar tetap pada kesenjangan akses, terutama di daerah terpencil, meskipun kebijakan ini sudah ada. Untuk mendapatkan perawatan yang memadai, orang tua yang tinggal di daerah yang jauh dari fasilitas kesehatan sering kali mengalami kesulitan. Oleh karena itu, untuk menangani lansia di berbagai wilayah Indonesia, perlu ada lebih banyak fasilitas kesehatan dan tenaga medis yang terlatih.

Banyak orang tua menghadapi isolasi sosial, yang dapat terjadi karena berbagai alasan, seperti kehilangan pasangan hidup mereka, anak-anak yang merantau, atau keterbatasan fisik yang menghambat mobilitas mereka. Isolasi sosial ini dapat berdampak buruk pada kesehatan mental dan fisik mereka, meningkatkan risiko depresi, kecemasan, dan penurunan kualitas hidup. Banyak orang tua tetap aktif secara sosial dan berkontribusi pada kehidupan masyarakat meskipun ada masalah ini. Banyak orang tua berpartisipasi dalam kegiatan komunitas, seperti senam lansia, kuliah, atau menjadi relawan di komunitas mereka. Untuk menjaga mereka tetap merasa dihargai dan memiliki peran aktif dalam masyarakat, penting bagi mereka untuk mendapatkan pemberdayaan sosial dan ekonomi. Program pemberdayaan yang melibatkan orang tua dalam kegiatan sosial atau ekonomi dapat meningkatkan kesehatan mereka dan mengurangi isolasi sosial yang sering mereka alami.

Selain itu, kebijakan yang lebih baik untuk perlindungan sosial dan pensiun diperlukan karena jumlah orang tua yang meningkat. Banyak orang tua tidak memiliki jaminan pensiun yang memadai, yang membuat mereka bergantung pada keluarga atau terus bekerja meskipun sudah memasuki usia lanjut. Hal ini menciptakan ketimpangan sosial dan ekonomi karena tidak semua orang tua memiliki kemampuan atau sumber daya yang diperlukan untuk menjalani kehidupan mereka di masa tua. Untuk membantu orang tua, pemerintah Indonesia telah membuat beberapa kebijakan, seperti bantuan sosial dan program jaminan pensiun, tetapi sistem pensiun yang lebih inklusif dan merata serta kebijakan perlindungan sosial yang mampu mencakup seluruh lapisan masyarakat lansia diperlukan untuk memastikan bahwa orang tua terus hidup dengan sehat dan aman.

SIMPULAN

Berdasarkan uraian di atas, disimpulkan bahwa kualitas hidup yang lebih baik, akses yang lebih baik ke layanan kesehatan, dan penurunan angka kelahiran adalah faktor-faktor yang mendorong peningkatan populasi lanjut usia di Indonesia. Batas usia lansia yang diakui secara global di Indonesia adalah 60 tahun ke atas, tetapi ini masih diperdebatkan karena faktor sosial, ekonomi, dan kesehatan yang mempengaruhi kondisi fisik dan mental orang yang lebih tua.

Berdasarkan temuan penelitian, dapat disimpulkan bahwa jumlah orang tua di Indonesia akan terus bertambah, dan pada tahun 2023 akan mencapai sekitar 12% dari populasi. Peningkatan ini membawa sejumlah masalah penting, terutama dalam hal layanan kesehatan, perlindungan sosial, dan pemberdayaan ekonomi untuk orang tua. Dampaknya juga terasa pada sistem pensiun yang ada, yang harus diperbarui untuk menjadi lebih inklusif dan mencakup semua lapisan masyarakat.

Namun, lebih banyak orang tua memiliki kesempatan untuk memanfaatkan pengalaman dan keterampilan mereka dalam berbagai sektor pembangunan, seperti partisipasi sosial dan pemberdayaan ekonomi. Akibatnya, kebijakan yang fleksibel dan berbasis bukti sangat dibutuhkan untuk memastikan bahwa orang tua mendapatkan dukungan yang sesuai secara fisik, psikologis, dan sosial. Untuk membuat lingkungan yang lebih mendukung kesejahteraan lansia, kolaborasi antara pemerintah, masyarakat, dan sektor swasta sangat penting.

Oleh karena itu, untuk mengatasi tantangan demografis yang dihadapi oleh populasi yang menua, Indonesia perlu memperkuat kebijakan dan program-program yang inklusif, seperti meningkatkan akses layanan kesehatan, memperbaiki sistem pensiun, dan mengembangkan program pemberdayaan ekonomi untuk orang tua. Penelitian ini menekankan pentingnya pendekatan komprehensif dengan memperhatikan kebutuhan lansia secara menyeluruh dan berkelanjutan.

DAFTAR PUSTAKA

- Badan Pusat Statistik. (2023). *Statistik Penduduk Lanjut Usia Indonesia 2023*. Jakarta: Badan Pusat Statistik.
- Fathoni, A. (2018). Keluarga Sakinah Perspektif Psikologi (Upaya Mencapai Keluarga Sakinah, Mawaddah Wa Rohmah). *Jurnal Ilmu Pendidikan Islam*, 16(2), 201-209. <https://ejournal.kopertais4.or.id/pantura/index.php/jipi/article/view/3346>.
- Hermalin, A. I. (2020). Aging in Asia: Facing the Challenges of a Graying Population. *Asian Population Studies*, 16(3), 245–262.
- Karni, A. (2018). Subjective well-being pada lansia. *Jurnal Ilmiah Syi'ar*, 18(2), 84-102. <https://ejournal.uinfasbengkulu.ac.id/index.php/syiar/article/view/1683>.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2023). *Strategi Nasional Pelayanan Kesehatan Lansia*. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.
- Khairat, M. (2017). Successful aging: Anak yang berhasil dan berbakti. *Al-Qalb: Jurnal Psikologi Islam*, 8(1), 18-28. <https://ejournal.uinib.ac.id/jurnal/index.php/alqalb/article/view/867>.
- Mulyatno, C. B., Woda, T. A. R., & Tinambunan, L. (2023). Memaknai Hidup Sebagai Persiapan Menyongsong Kematian yang Baik Berdasarkan Pemikiran Seneca. *LOGOS*, 17-28. <https://ejournal.ust.ac.id/index.php/LOGOS/article/view/2545>.

- Nugraha, R., & Astuti, P. (2021). Tantangan dan Peluang Penduduk Lansia di Indonesia. *Jurnal Kependudukan Indonesia*, 16(2), 101–116.
- Setiawan, B., & Dewi, A. (2022). Penuaan Penduduk di Indonesia: Tantangan Kebijakan Sosial dan Ekonomi. *Jurnal Sosial Ekonomi Indonesia*, 18(1), 45–60.
- Susantono, B., Sawada, Y., & Park, C. Y. (Eds.). (2020). *Navigating COVID-19 in Asia and the Pacific*. Asian Development Bank. <https://www.adb.org/sites/default/files/publication/633861/navigating-covid-19-asia-pacific.pdf>.
- Yudiar, N. (2021). Tahapan perkembangan manusia perspektif pendidikan islam. *Al-Idrak: Jurnal Pendidikan Islam dan Budaya*, 1(2), 138-157. <https://jurnal.stitalihsan.ac.id/index.php/alidrak/article/view/20>.