



Pembinaan warga gereja untuk lansia di HKBP Ressort Paniaran

Rida gultom, Enjelina Togatorop, Mawarni Hutagalung, Samuel Aritonang

ridagultom1@gmail.com, enjelinatogatorop123@gmail.com,

mawarnihutagalung131@gmail.com, samuelaritonang55@gmail.com

***Abstract.** This article examines training for church members, especially the elderly. The elderly are a group of people who are vulnerable to facing various challenges, both from physical, psychological and social health aspects. The aging process is often accompanied by a decline in body function, an increased risk of chronic disease, and social isolation which can affect their quality of life. Therefore, coaching for the elderly is important to support a healthy, active and productive life in old age. The elderly training program includes health education, social empowerment and skills training that suits their needs. Apart from that, training also plays a role in improving mental well-being through emotional support and activities involving the community. With structured training, seniors can maintain independence, strengthen social relationships, and improve overall well-being. This not only provides benefits for the elderly themselves, but also encourages the creation of a society that is inclusive and caring for all age groups.*

Kata kunci: Pembinaan, lansia

Abstrak. Artikel ini mengupas tentang pembinaan terhadap warga gereja khususnya bagi lansia. Lansia merupakan kelompok masyarakat yang rentan menghadapi berbagai tantangan, baik dari aspek kesehatan fisik, psikologis, maupun sosial. Proses penuaan sering kali disertai dengan penurunan fungsi tubuh, peningkatan risiko penyakit kronis, serta isolasi sosial yang dapat memengaruhi kualitas hidup mereka. Oleh karena itu, pembinaan lansia menjadi penting untuk mendukung kehidupan yang sehat, aktif, dan produktif di usia lanjut. Program pembinaan lansia mencakup edukasi kesehatan, pemberdayaan sosial, dan pelatihan keterampilan yang sesuai dengan kebutuhan mereka. Selain itu, pembinaan juga berperan dalam meningkatkan kesejahteraan mental melalui dukungan emosional dan aktivitas yang melibatkan komunitas. Dengan adanya pembinaan yang terstruktur, lansia dapat mempertahankan kemandirian, memperkuat hubungan sosial, dan meningkatkan kesejahteraan secara keseluruhan. Hal ini tidak hanya memberikan manfaat bagi lansia itu sendiri, tetapi juga mendorong terciptanya masyarakat yang inklusif dan peduli terhadap semua kelompok usia.

PENDAHULUAN

Orang lanjut usia (lansia) adalah orang yang telah mencapai umur 60 tahun ke atas dan mempunyai **O**persamaan hak dalam hidup bermasyarakat, bernegara, dan bernegara (UU RI N0 13 Tahun 1998). Menurut WHO (Word Health Organization), lansia digolongkan menjadi sebagai berikut:

- a) Usia 45 sampai dengan 60 tahun disebut paruh baya (paruh baya atau A-teda madya).
- b) 60-75 tahun, tahun, disebut Alderly (usia atau utama Wreda).
- c) Usia 75 sampai 90 tahun disebut tua atau pravasana.
- d) Di atas 90 tahun disebut tua (sangat tua atau wreda wasana) (Andarmayo, 2018).

Pembinaan warga gereja untuk lansia di HKBP Ressor Paniaran

Usia di atas 60 tahun merupakan tahap akhir dari proses penuaan yang mempengaruhi tiga aspek: biologis, ekonomi, dan sosial. Secara biologis, lansia mengalami proses penuaan berkelanjutan yang ditandai dengan menurunnya daya tahan fisik dan meningkatnya kerentanan terhadap kekambuhan penyakit. Jumlah penduduk lanjut usia di Indonesia mencapai 20,24 juta jiwa atau berjumlah 4.444 jiwa atau 8,03% dari total penduduk Indonesia.

Masa tua atau masa tua (old age) merupakan masa akhir dalam hidup seseorang, suatu masa dimana seseorang telah berpindah jauh dari masa sebelumnya yang lebih nyaman, atau menjauh dari suatu jangka waktu, manfaat diperoleh. Masyarakat modern kita memandang lansia sebagai orang yang kurang produktif, kurang menarik, kurang energik, lebih pelupa, dan mungkin kurang berharga dibandingkan mereka yang masih dalam kondisi kesehatan prima (Kroll dan Hawkins, 1999). Dalam konteks pembangunan nasional, pemerintah telah mampu mencapai hasil positif dalam berbagai cara.¹

Menurut pendapat Darminta (2006:16) pembinaan rohani merupakan usaha untuk hidup iman, sebab pada dasarnya hidup merupakan penyerahan diri penuh kepada Tuhan. Sedangkan menurut Hagen (2006:171), “pembinaan rohani adalah pembinaan hati, yakni pembinaan yang bersifat menyeluruh, dapat berlangsung hanya jika dilaksanakan terus menerus oleh semua pihak dengan mengembangkan sekaligus daya-daya kemampuan jasmani dan rohani”.²

Pentingnya pembinaan lansia

1. Tumbuhkanlah jiwa keimanan dan ketaqwaan yang sehat kepada Tuhan Yang Maha Esa dan jangan merasa ketentraman jiwa diganggu.
2. Mewujudkan manusia yang berakhlak mulia sehingga mampu mengendalikan perbuatan, perbuatan dan sikapnya dalam kehidupan.
3. Menyampaikan peraturan moral yang berlaku pada lingkungan tempat tinggal masyarakat.
4. Menumbuhkan pikiran yang dapat memanfaatkan ilmu dan pengetahuan yang ada dengan cara yang membawa kebahagiaan dan kedamaian bagi umat manusia (Lina, 2015).³

METODE

Artikel ini merupakan artikel konseptual yang dikembangkan berdasarkan wawancara. Wawancara, juga disebut wawancara, adalah percakapan yang dilakukan secara tatap muka antara orang yang diwawancarai dan orang yang diwawancarai dengan tujuan mendapatkan informasi yang tepat. Beberapa tujuan wawancara adalah untuk mendapatkan informasi secara langsung, menyelesaikan penelitian ilmiah, mendapatkan data, dan menyelesaikan tahap proses melamar pekerjaan. Juga dengan tinjauan pustaka dilakukan untuk mengembangkan konsep yang relevan.

¹ Akbar Fredy dkk, Pelatihan dan Pendampingan Kader Posyandu Lansia di Kecamatan Wonomulyo. JURNAL ABDIDAS Volume 2 Nomor 2 Tahun 2021 Halaman 392 – 397.

² Siahaan desi dkk, PENTINGNYA PROGRAM PEMBINAAN ROHANI BAGI JEMAAT LANJUT USIA, : Jurnal Pendidikan Sosial dan Humaniora. Vol. 1, No.4 Oktober 2022

³ Siahaan desi dkk, PENTINGNYA PROGRAM PEMBINAAN ROHANI BAGI JEMAAT LANJUT USIA, : Jurnal Pendidikan Sosial dan Humaniora. 2022

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Peran lansia dalam keluarga

Berdasarkan berbagai literatur, peran lansia di dalam keluarga dapat dibedakan ke dalam beberapa bentuk, yakni peran sebagai peran lansia di dalam keluarga terdiri dari peran sebagai pengasuh anggota keluarga, peran sebagai pengatur rumahtangga, peran sebagai penasehat keluarga, peran sebagai pemecah masalah keluarga, peran sebagai pelindung anggota keluarga, dan dan peran sebagai pendidik.

-Peran lansia sebagai Pengasuh Anggota

Keluarga Peran sebagai pengasuh di dalam keluarga adalah sangat penting, sebab di dalam keluarga terdapat anggota keluarga yang memiliki tingkat ketergantungan lebih tinggi sehingga membutuhkan perawatan dan pejagaan dari anggota keluarga lainnya.

-Peran sebagai Pengatur Rumahtangga

Sebagai warga senior, yang telah melewati hampir semua fase kehidupan, sosok Lansia kaya akan pengalaman hidup dibandingkan anggota keluarga yang lebih junior. Sehingga peran lansia sebagai penasehat, tentu sangat memungkinkan dan akan sangat membantu Lansia sebagai senior di dalam keluarga bertindak sebagai guru yang membimbing anggota keluarga yang lebih muda, untuk memilih jalan hidup yang benar dan juga mencoba untuk menanamkan nilai-nilai, kebiasaan, budaya dan norma-norma yang berlaku di masyarakat.

-Peran lansia sebagai Pemecah Masalah

Lansia juga memainkan peran membantu memecahkan masalah anggota keluarga dengan bertindak sebagai konselor, dimana lansia mempersembahkan dirinya untuk memberikan atau menyediakan dukungan emosional.

-Peran Lansia sebagai pelindung Anggota Keluarga

Ayoob (2020), menemukan bahwa lansia lebih dipercaya oleh anggota keluarga untuk diberikan tanggungjawab menjaga dan merawat cucunya. Anggota keluarga merasa jauh lebih nyaman ketika anak-anak mereka dijaga oleh lansia, sebagai kakek/nenek, ketimbang anak-anak mereka dijaga atau dirawat oleh orang lain. Terutama ketika orang tua harus meninggalkan anak di rumah untuk urusan – urusan tertentu seperti untuk bekerja atau berbelanja, perjalanan, liburan dan sebagainya.

-Peran sebagai Pendidik

Lansia mengajarkan tentang berbagai hal seperti bagaimana seharusnya orang berperilaku santun, berbudi luhur, memegang kredibilitas dan integritas, nilai-nilai kebaikan, kehormatan.

Berikut adalah analisis SWOT yang terperinci untuk materi pembinaan lansia di gereja dengan judul "Peran Lansia dalam Keluarga."

-Strengths (Kekuatan)

Pengalaman Hidup yang Luas: Lansia memiliki pengalaman hidup yang kaya, sehingga mereka dapat membagikan banyak nilai-nilai, seperti ketekunan, tanggung jawab, dan kejujuran, kepada generasi muda. Pengetahuan Spiritual: Lansia biasanya memiliki pengetahuan yang dalam tentang nilai-nilai rohani dan ajaran agama yang dapat membantu memperkuat iman dan karakter keluarga. Peran sebagai Pemersatu Keluarga: .

Pembinaan warga gereja untuk lansia di HKBP Ressor Paniaran

-Weaknesses (Kelemahan)

Keterbatasan Fisik dan Kesehatan: Usia lanjut membawa berbagai keterbatasan fisik dan kesehatan yang bisa menghambat peran aktif lansia dalam keluarga. Kemungkinan

Keterbatasan Teknologi: Banyak lansia yang kurang familiar dengan teknologi sehingga komunikasi dengan generasi muda yang lebih digital- bisa terbatas. Perubahan Peran dalam

Keluarga: Lansia mungkin merasa kehilangan kendali atau tidak berdaya karena peran dalam keluarga lebih banyak diambil alih oleh generasi muda.

-Opportunities (Peluang)

Dukungan dari Gereja dan Komunitas: Gereja dapat menyediakan dukungan sosial dan spiritual yang kuat bagi lansia, sehingga mereka merasa lebih dihargai dan didukung dalam menjalankan peran mereka.

Peluang Pengembangan Diri untuk Lansia: Melalui pembinaan, lansia memiliki peluang untuk belajar lebih banyak tentang diri mereka sendiri, memperdalam pemahaman spiritual, dan menemukan peran baru yang bermakna dalam keluarga.

-Threats (Ancaman)

Kurangnya Dukungan Keluarga: Lansia mungkin merasa kesulitan menjalankan peran mereka jika tidak mendapat dukungan penuh dari anggota keluarga lain.

Stigma Usia: Lansia sering menghadapi stereotip negatif yang meremehkan kemampuan mereka.

Perubahan Sosial dan Budaya: Perubahan dalam nilai dan norma keluarga modern, seperti gaya hidup yang lebih individualistis, bisa membuat peran lansia dalam keluarga semakin tersisih.

Kurangnya Kesadaran di Kalangan Lansia: Tidak semua lansia menyadari pentingnya peran mereka dalam keluarga, sehingga mereka mungkin merasa tidak perlu berkontribusi atau bahkan menarik diri.

Kesenjangan Antar-Generasi: Perbedaan pandangan antara lansia dan generasi muda tentang cara mendidik atau menjalani kehidupan bisa menjadi penghalang untuk komunikasi yang efektif dan kerjasama.⁴

Amsal 20:29: "Hiasan orang muda ialah kekuatannya, dan keindahan orang tua ialah uban."

Lansia dipandang sebagai sumber keindahan dan kebijaksanaan, sehingga mereka memiliki peran penting dalam menuntun keluarga melalui hikmat yang mereka miliki.

2. kesehatan jasmani dilansia

Kebugaran adalah kemampuan untuk memenuhi kebutuhan mempertahankan kehidupan sehari-hari yang aman dan produktif tanpa merasa lelah namun memiliki energi untuk melakukan kegiatan rekreasi dan lainnya. Penting bagi seseorang yang memiliki usia lanjut untuk terus menjaga kesehatannya. Pada lansia, kebugaran dapat dijaga dengan olahraga teratur, dan menerapkan pola hidup sehat (Nuraeni et al., 2019: 121-126). Dengan bertambahnya usia atau proses penuaan kekuatan fisik akan menurun, maka perlu diketahui bagaimana menyikapinya agar kebugaran lansia tetap terjaga. Oleh karena itu, kesehatan dan kesejahteraan lansia harus tetap terjaga. Maka kita perlu mengetahui terlebih dahulu apa yang dimaksud dengan olahraga, pola makan, manfaat melakukan olahraga dan menjaga pola makan, proses penuaan dan lansia serta jenis olahraga dan pola makan yang cocok untuk lansia. (Sumintarsih, 2006: 148).

Berikut adalah analisis SWOT yang terperinci untuk materi kesehatan jasmani lansia

⁴ Syamsuddin. peran lansia dalam keluarga. kajian literatur sosio informat. 2023

dalam konteks gereja:

-Strengths (Kekuatan)

Dukungan dari Komunitas Gereja: : Gereja sering memiliki fasilitas yang dapat dimanfaatkan, seperti aula untuk olahraga ringan dan program relawan untuk membantu lansia yang membutuhkan pendampingan. Kehadiran Pendamping atau Relawan: Banyak gereja memiliki relawan yang siap membantu para lansia, memberikan bantuan fisik atau motivasi untuk berpartisipasi dalam kegiatan kesehatan.

-Weaknesses (Kelemahan)

Keterbatasan Fasilitas yang Memadai: Gereja mungkin tidak memiliki fasilitas atau peralatan kesehatan yang sesuai untuk program kebugaran fisik bagi lansia. Keterbatasan Sumber Daya Profesional:

-Opportunities (Peluang)

Kerjasama dengan Lembaga Kesehatan: Gereja dapat bekerja sama dengan rumah sakit atau pusat kesehatan lansia untuk mendapatkan pendampingan dan sumber daya tambahan, seperti pemeriksaan kesehatan berkala atau penyuluhan. Peningkatan Kepedulian Terhadap Kesehatan Lansia.

-Threats (Ancaman)

Penurunan Kesehatan Lansia yang Cepat: Kondisi kesehatan yang menurun drastis pada lansia dapat membatasi partisipasi mereka dalam kegiatan fisik yang diadakan. Risiko Cedera: Program kesehatan jasmani bisa meningkatkan risiko cedera jika tidak diawasi dengan benar atau jika tidak menggunakan metode yang aman bagi lansia. Kompetisi dengan Lembaga Lain: Lembaga lain seperti pusat kebugaran khusus lansia atau komunitas kesehatan mungkin menawarkan fasilitas yang lebih lengkap dan memadai, membuat beberapa lansia beralih dari program gereja. Perubahan Kebijakan Kesehatan: Jika ada perubahan kebijakan atau peraturan terkait kesehatan masyarakat atau lansia, gereja mungkin harus menyesuaikan program yang telah direncanakan dengan kebijakan baru tersebut.⁵

1 Korintus 6:19-20

"Atau tidak tahukah kamu, bahwa tubuhmu adalah bait Roh Kudus yang diam di dalam kamu, Roh Kudus yang kamu peroleh dari Allah, dan bahwa kamu bukan milik kamu sendiri? Sebab kamu telah dibeli dan harganya telah lunas dibayar: Karena itu muliakanlah Allah dengan tubuhmu!"

Ayat ini mengingatkan bahwa tubuh adalah bait Roh Kudus, sehingga kita perlu menjaga kesehatan jasmani kita sebagai bentuk penghormatan kepada Tuhan

3.kesehatan spritual di lansia

Perkembangan lansia dalam konteks tumbuh kembang manusia, mengalami berbagai permasalahan yang dialaminya. diantaranya yaitu meliputi: kesehatan, sosial, ekonomi, psikologi, dan spiritual (Erichsen, 2013). Permasalahan kesehatan yang muncul pada lansia erat hubungannya dengan pemenuhan kebutuhan berupa pelayanan keperawatan pada lansia itu sendiri. Sebagai seorang perawat, bentuk pelayanan keperawatan. terhadap lansia yang digunakan adalah dengan metode pendekatan secara Bio-Psiko-Sosio-Spiritual (Stuart, 2016 Townsend, 2015). Salah satu pendekatan yang penting dalam pemenuhan kebutuhan lansia adalah aspek spiritual (Hodge. 2010).

Pendekatan spiritual bagi lansia memiliki tujuan memberikan ketenangan dan kepuasan batin dalam berhubungan dengan Tuhan, pada pendekatan spritual ini, setiap lansia akan

⁵ Syamsuddin.peran lansia dalam keluarga.kajian literatur sosio informat.2023

Pembinaan warga gereja untuk lansia di HKBP Ressor Panيران

menunjukkan reaksi yang berbeda-beda dalam menghadapi peristiwa kehilangan ataupun kematian (Nugroho, 2009). Spiritual adalah perasaan yang berkaitan dengan Tuhan, diri sendiri, orang lain, dan lingkungan (Harnid, dalam Rasmita, 2011) Keyakinan spiritual memberikan dampak yang menguntungkan pada kesehatan fisik, dan berhubungan dengan angka kematian yang lebih rendah, misalnya spiritual dan kesehatan, mereka yang memiliki tingkat spiritual yang lebih kematiannya lebih rendah (Dyer, 2007).tinggi angka Sedangkan kesejahteraan spiritual adalah kesesuaian antara perilaku individu, nilai, dan persahabatan dengan Tuhan dan berhubungan erat dengan kesejahteraan psikologis sebagaimana keduanya mewujudkan perasaan kebahagiaan dan harmoni (Diener 2008 dalam Palautzian et al, 2012).

Berikut adalah analisis SWOT untuk program pembinaan dengan materi "kesehatan spiritual lansia" di gereja:

-Strengths (Kekuatan)

1. Dukungan Gereja: Gereja memiliki komunitas yang solid dan sering mendukung program pembinaan untuk meningkatkan spiritualitas jemaatnya.
2. Kesesuaian Materi: Materi kesehatan spiritual lansia sangat relevan dengan kebutuhan lansia yang sering menghadapi pergumulan fisik, emosional, dan spiritual.
3. Tenaga Pembina: Tersedianya pembina atau pemimpin rohani yang berpengalaman dan memahami kebutuhan spiritual lansia.
4. Keterlibatan Keluarga: Program di gereja dapat mengikutsertakan keluarga lansia, sehingga menambah dukungan dari lingkungan terdekat.

- Weaknesses (Kelemahan)

1. Keterbatasan Waktu dan Tenaga: Lansia mungkin memiliki keterbatasan waktu atau fisik, sehingga sulit berpartisipasi secara optimal.
2. Pemahaman yang Beragam: Tingkat pemahaman spiritual tiap lansia berbeda-beda, yang bisa menjadi tantangan dalam memberikan materi yang sesuai untuk semua.
3. Keterbatasan Materi yang Khusus: Materi kesehatan spiritual yang khusus untuk lansia mungkin belum banyak atau sulit diakses, sehingga memerlukan adaptasi khusus.
4. Kesulitan Logistik: Jika pembinaan dilakukan secara tatap muka, ada tantangan dalam memastikan lansia bisa hadir, terutama yang memiliki keterbatasan mobilitas.

-Opportunities (Peluang)

1. Pengembangan Komunitas Lansia: Program ini dapat menjadi ajang untuk membangun komunitas lansia yang saling mendukung secara spiritual dan emosional.
2. Meningkatkan Kesadaran Kesehatan Spiritual: Banyak lansia yang membutuhkan dukungan dalam kesehatan spiritual, dan ini bisa meningkatkan kesadaran mereka akan pentingnya hal tersebut.
3. Kolaborasi dengan Tenaga Kesehatan: Program ini bisa dikolaborasikan dengan ahli kesehatan (misalnya dokter atau psikolog) untuk memberi pemahaman yang lebih komprehensif.
4. Pemanfaatan Teknologi: Pembinaan dapat dilakukan secara daring atau melalui media sosial, sehingga lansia tetap bisa berpartisipasi meski dari rumah.

-Threats (Ancaman)

1. Penurunan Kondisi Fisik Lansia: Lansia rentan terhadap penurunan kesehatan fisik yang dapat menghambat mereka untuk mengikuti pembinaan.
2. Kurangnya Minat: Tidak semua lansia tertarik atau menyadari pentingnya kesehatan

spiritual, sehingga minat partisipasi mungkin beragam.

3. Perubahan Sosial dan Budaya: Generasi muda mungkin kurang memperhatikan kesehatan spiritual lansia, sehingga ada keterbatasan dukungan dari keluarga atau lingkungan.

4. Pandemi atau Wabah Penyakit: Jika ada pandemi atau penyakit yang mudah menular, program ini dapat terganggu atau bahkan harus dihentikan untuk menjaga kesehatan lansia.⁶

Yesaya 46:4

Sampai masa tuamu Aku tetap Dia dan sampai masa putih rambutmu Aku menggendong kamu. Aku telah melakukannya dan mau menanggung kamu terus; Aku mau memikul kamu dan menyelamatkan kamu."Ayat ini memberikan penghiburan bahwa Tuhan selalu setia dan peduli terhadap umat-Nya hingga masa tua.

4.Mengatasi kesepian dilansia

-Bentuk kesepian yang dialami lansia adalah kesepian emosional dan kesepian situasional, yang dicetuskan oleh faktor-faktor:

a).tidak memiliki anak kandung, walaupun sudah berusaha melakukan peran sebagai ibu dengan sebaik-baiknya

b).hidup di rumah sendirian

c). merasakan kesehatannya kurang baik sehingga muncul kecemasan yang dapat memicu adanya rasa kesepian

d). merasa diabaikan oleh anak-anaknya,

e). merasa kehilangan pegangan karena ditinggal (meninggal) oleh suaminya.

-Strategi coping yang dilakukannya adalah emotional focused dengan metode positif reappraisal yang ditunjukkan dengan:

a). melakukan pengamanan diri

b). memperhatikan kesehatan

c). bergaul dengan tetangga

d). mengikuti kegiatan PKK davis dan menjadi pengurus, serta belajar mengaji di rumah.

Berikut adalah analisis SWOT untuk program pembinaan "Mengatasi Kesepian Lansia" di gereja:

-Strengths (Kekuatan)

1. Kehadiran Komunitas Gereja: Gereja adalah tempat berkumpul yang nyaman dan mendukung. Dengan adanya komunitas, lansia bisa merasakan kehangatan dan keterikatan sosial.

2.Relasi yang Erat: Gereja memiliki hubungan personal dengan anggotanya, sehingga dapat lebih mudah memahami kebutuhan emosional dan spiritual lansia.

3. Pembimbing Rohani: Adanya pastor atau pembimbing rohani yang siap mendampingi dan memberikan penghiburan bagi lansia dalam mengatasi kesepian.

4. Kegiatan Rutin: Gereja sering mengadakan kegiatan, seperti misa, kelompok doa, atau persekutuan, yang dapat membantu lansia merasa lebih terlibat dan berdaya.

-Weaknesses (Kelemahan)

1. Sumber Daya Terbatas: Tidak semua gereja memiliki dana atau tenaga relawan yang cukup untuk mengadakan program khusus bagi lansia.

2. Keterbatasan Mobilitas Lansia: Beberapa lansia mungkin sulit hadir karena masalah kesehatan atau keterbatasan fisik, sehingga membutuhkan dukungan logistik tambahan.

⁶ Rut & Naftali.kesehatan spiritual dan kesiapan lansia dalam menghadapi kematian,satya wacana,2017

Pembinaan warga gereja untuk lansia di HKBP Ressor Paniaran

3. Kurangnya Pemahaman: Mungkin ada keterbatasan pemahaman di antara anggota gereja tentang kebutuhan psikologis lansia dan cara mendukung mereka dalam mengatasi kesepian.
4. Prioritas Program: Dengan banyaknya program di gereja, program untuk lansia mungkin tidak selalu menjadi prioritas utama.

-Opportunities (Peluang)

1. Kolaborasi dengan Lembaga Sosial: Gereja dapat bekerja sama dengan lembaga sosial atau komunitas lainnya yang memiliki program untuk lansia, memperluas jangkauan layanan dan dukungan.
2. Peningkatan Kesadaran Sosial: Dengan semakin meningkatnya perhatian terhadap kesejahteraan lansia, gereja memiliki peluang untuk menjadi teladan dalam memberikan dukungan kepada mereka yang kesepian.
3. Penggunaan Teknologi: Gereja dapat memanfaatkan teknologi, seperti grup WhatsApp atau platform video call, untuk menyelenggarakan kegiatan daring bagi lansia yang tidak dapat hadir secara fisik.
4. Pembinaan Relawan Khusus: Ada peluang untuk melatih relawan dalam memahami dan mendampingi lansia, sehingga program dapat berjalan dengan lebih efektif.

-Threats (Ancaman)

1. Pandemi dan Pembatasan Kesehatan: Pandemi atau penyakit menular lainnya dapat menghambat pertemuan fisik, yang mungkin penting bagi lansia yang membutuhkan kontak sosial langsung.
2. Stigma Sosial terhadap Kesepian Lansia: Masyarakat mungkin memiliki stigma terhadap lansia yang kesepian atau dianggap kurang produktif, sehingga gereja harus lebih berupaya untuk memberikan pemahaman.
3. Minimnya Partisipasi Anggota Muda: Kesibukan anggota gereja yang lebih muda dalam pekerjaan atau keluarga dapat mengurangi jumlah relawan yang bisa dilibatkan dalam kegiatan pembinaan lansia.
4. Kemunduran Kesehatan Lansia: Lansia rentan terhadap penurunan kesehatan fisik dan mental, yang bisa menjadi tantangan dalam memastikan program pembinaan berjalan secara konsisten.⁷

1 Timotius 5:1-2

“Janganlah keras terhadap orang yang tua, melainkan tegorlah dia sebagai bapa. Terhadap orang-orang muda sebagai saudaramu, terhadap perempuan-perempuan tua sebagai ibu dan perempuan-perempuan muda sebagai adikmu dengan penuh kemurnian.”

Ayat ini mengajarkan bahwa kita harus memperlakukan orang yang lebih tua dengan hormat, layaknya orang tua kita sendiri. Gereja memiliki peran penting dalam memperhatikan kesejahteraan lansia.

5. Persiapan menghadapi akhir kehidupan lansia

Beberapa lansia yang tidak sehat spiritual namun siap menghadapi kematian. Setelah dilakukan wawancara dan observasi pada yang bersangkutan, diketahui bahwa lansia jarang beribadah atau mengikuti kegiatan spiritual lainnya dikarenakan kelemahan fisik, namun tidak takut pada kematian karena tahu bahwa semua makhluk yang bernyawa pasti akan mengalami kematian.

⁷ Septiningsih & Na'imah. kesepian pada lanjut usia :studi tentang bentuk ,factor pencetus dan strategi coping, fakultas psikologi Universitas Muhamadiyah Purwokerto.

Persiapan lansia menghadapi akhir kehidupan bisa dilakukan secara fisik, psikis, sosial, dan spiritual. Berikut beberapa hal yang dapat dilakukan:

- **Fisik**

Lansia perlu menyesuaikan diri dengan perubahan fisik dan menjaga kesehatannya. Lansia bisa menjaga berat badan yang ideal, makan makanan yang sehat dan seimbang, serta mencegah pengeroposan tulang.

- **Psikis**

Lansia perlu menerima dan menyesuaikan diri dengan proses kehilangan dan kematian orang terdekat. Lansia juga perlu menerima kematian sebagai akhir kehidupan.

- **Sosial**

Lansia perlu menerima dan menyesuaikan diri dengan kondisi tanpa pekerjaan. Lansia membutuhkan interaksi sosial dengan teman bicara, keluarga dekat, dan sering dikunjungi.

- **Spiritual**

Lansia bisa mempersiapkan diri secara spiritual dengan banyak beribadah, berdoa, dan memuji Tuhan.

Berikut adalah analisis SWOT dari pembinaan dengan materi "Persiapan Lansia dalam Menghadapi Akhir Kehidupan" di gereja:

Strengths (Kekuatan)

1. Relevansi Spiritual: Pembinaan ini sangat relevan dengan kehidupan rohani lansia yang membutuhkan persiapan mental dan spiritual dalam menghadapi akhir hidup.
2. Dukungan Gereja: Gereja menyediakan wadah untuk berbagi dan mendiskusikan isu-isu kehidupan akhir dengan bimbingan rohani yang dapat membantu menenangkan hati lansia.
3. Meningkatkan Kehidupan Doa dan Iman: Dengan memberikan materi ini, lansia dapat memperdalam iman dan hubungan dengan Tuhan, serta menyiapkan hati untuk menghadapi masa-masa terakhir.
4. Pembinaan Komunitas: Lansia dapat merasakan rasa kebersamaan dan dukungan dari sesama anggota gereja, mengurangi rasa kesepian yang sering dialami pada usia tua.

Weaknesses (Kelemahan)

1. Sensitivitas Topik: Pembahasan mengenai akhir kehidupan dapat menjadi topik yang sangat emosional dan sensitif bagi sebagian lansia, yang mungkin merasa takut atau enggan membicarakannya.
2. Keterbatasan Pemahaman: Beberapa lansia mungkin kurang memahami pentingnya persiapan spiritual dan emosional yang tepat karena keterbatasan pendidikan atau pengalaman hidup.
3. Ketergantungan pada Pemandu: Jika tidak didukung oleh pemandu atau pendeta yang berkompeten, materi ini bisa disalahpahami atau tidak efektif dalam menjangkau kebutuhan lansia.

Opportunities (Peluang)

1. Meningkatkan Kualitas Hidup Lansia: Dengan memberikan pemahaman yang lebih baik tentang akhir kehidupan, gereja dapat membantu lansia merasa lebih siap dan damai, yang dapat memperbaiki kualitas hidup mereka.
2. Peningkatan Peran Gereja dalam Kehidupan Lansia: Gereja dapat memperkuat posisinya sebagai tempat dukungan spiritual dan emosional bagi lansia, memberikan mereka rasa aman dan dihargai dalam menghadapi masa tua.

Threats (Ancaman)

1. Penolakan dari Lansia: Sebagian lansia mungkin menolak pembinaan ini karena merasa topik ini menakutkan atau belum waktunya untuk dibicarakan.

Pembinaan warga gereja untuk lansia di HKBP Ressor Paniaran

2. Kurangnya Partisipasi: Lansia mungkin tidak aktif terlibat dalam pembinaan ini karena keterbatasan fisik, keterbatasan transportasi, atau rasa tidak relevansi.
3. Pengaruh dari Lingkungan Luar: Pandangan budaya atau sosial yang menolak pembahasan tentang akhir kehidupan dapat menghambat efektivitas materi yang diberikan oleh gereja.⁸

Mazmur 90:12

"Ajarlah kami menghitung hari-hari kami sedemikian, hingga kami memperoleh hati yang bijaksana."

Ayat ini mengajarkan kita untuk mempersiapkan hidup dengan bijaksana, termasuk memikirkan dan merencanakan akhir kehidupan dengan penuh kebijaksanaan dan persiapan roh.

Kesimpulan

Pembinaan warga untuk gereja adalah penting bagi peran lansia dalam meningkatkan kualitas hidup dan kesejahteraan mereka. Gereja dapat memberikan dukungan sosial, spiritual, dan emosional yang signifikan bagi orang tua melalui berbagai program dan aktivitas yang dirancang khusus untuk mereka. Penelitian menunjukkan bahwa keterlibatan aktif dalam komunitas gereja memperkuat ikatan sosial dan memberi orang tua tujuan dan makna hidup yang lebih besar. Selain itu, upaya pelatihan yang inklusif dan responsif terhadap kebutuhan individu yang lebih tua memiliki potensi untuk mengurangi isolasi sosial dan meningkatkan kesehatan mental mereka. Gereja, sebagai institusi spiritual, memiliki tanggung jawab dan kesempatan besar untuk terus mengembangkan dan menerapkan pendekatan pelatihan yang berhasil. Studi ini betapa pentingnya pentingnya pemimpin gereja, anggota komunitas, dan profesional kesehatan bekerja sama.

REFERENSI

Akbar Fredy dkk, Pelatihan dan Pendampingan Kader Posyandu Lansia di Kecamatan Wonomulyo.

JURNAL ABDIDAS Volume 2 Nomor 2 Tahun 2021 Halaman 392 – 397

Asih purti dkk, hubungan Kesehatan spiritual

Lansia dengan persiapan menghadapi kematian, *proceeding* seminar nasional keperawatan. 2020

Rut& Naftali.kesehatan spiritual dan kesiapan

lansia dalam menghadapi kematian ,satya wacana,2017

Septiningsih &Na'imah.kesepian

pada lanjut usia :studi tentang bentuk ,factor pencetus dan strategi coping,fakultas psikologi Universitas Muhamadiyah Purwokerto.

Siahaan desi dkk, PENTINGNYA PROGRAM PEMBINAAN ROHANI BAGI JEMAAT LANJUT USIA, :

Jurnal Pendidikan Sosial dan Humaniora. Vol. 1, No.4 Oktober 2022

Syamsuddin.peran lansia dalam keluarga:kajian

literatur.sosio informa,2023

⁸ Asih purti dkk.hubungan Kesehatan sprtitual lansia dengan persiapan menghadapi kematian.proceeding seminar nasional keperawatan ,2020