



Peningkatan Literasi Kesehatan Tulang melalui Edukasi dan Pendampingan Holistik pada Lansia di GKII Mustika Jaya

Lydia Weniati Augustiana¹, Ekawati Rini Wulansari^{2,*}

¹Universitas Kristen Immanuel, Yogyakarta, Indonesia

²Universitas Sultan Ageng Tirtayasa, Serang, Indonesia

Informasi Artikel

Sejarah Artikel:

Submit: 01 Oktober 2025

Revisi: 05 Oktober 2025

Diterima: 17 Oktober 2025

Diterbitkan: 30 Oktober 2025

Kata Kunci

Lansia, Kesehatan Tulang, Osteoarthritis, Iman Kristen, Pengabdian Masyarakat, Osteoporosis

Correspondence

E-mail: paklopedia@gmail.com*

A B S T R A K

Kesehatan tulang merupakan aspek penting yang menentukan kualitas hidup lansia, khususnya dalam mencegah dan mengelola *Osteoarthritis* (OA) dan *Osteoporosis* yang umum dialami pada usia lanjut. Gereja sebagai komunitas iman memiliki peran strategis dalam mendampingi lansia melalui pelayanan yang bersifat holistik, mencakup aspek fisik, psikologis, sosial, dan spiritual. Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PkM) bertema "Tulang Kuat, Iman Teguh: Peduli Kesehatan Tulang Lansia di dalam Tuhan" dilaksanakan bersama 20 jemaat lansia GKII Mustika Jaya, Bekasi, dengan tujuan memberikan edukasi tentang kesehatan tulang, mendorong gaya hidup sehat, serta meneguhkan iman lansia agar tetap berbuah di masa tua. Metode kegiatan meliputi ceramah interaktif, diskusi kelompok kecil, demonstrasi olahraga ringan, pembagian leaflet edukasi, serta refleksi firman Tuhan dan doa bersama. Hasil kegiatan menunjukkan peningkatan pengetahuan peserta mengenai pentingnya menjaga kesehatan tulang, peningkatan motivasi untuk melakukan aktivitas fisik sederhana, serta kesadaran spiritual bahwa tubuh adalah bait Roh Kudus (1 Kor. 6:19-20). Kegiatan ini menegaskan pentingnya sinergi antara pendekatan medis dan iman Kristen dalam pelayanan gereja, sehingga lansia dapat menikmati masa tua dengan tubuh yang sehat dan iman yang teguh.

Abstract

Bone health is a crucial aspect determining the quality of life for the elderly, particularly in preventing and managing osteoarthritis (OA) and Osteoporosis, which are common in older adults. The church, as a faith community, plays a strategic role in supporting the elderly through holistic services, encompassing physical, psychological, social, and spiritual aspects. The Community Service (PkM) activity was themed "Strong Bones, Strong Faith: Caring for the Bone Health of the Elderly in God" was held with 20 elderly members of the GKII Mustika Jaya congregation in Bekasi, with the aim of providing education on bone health, encouraging a healthy lifestyle, and strengthening the faith of the elderly so that they remain fruitful in old age. The activity methods included interactive lectures, small group discussions, light exercise demonstrations, distribution of educational leaflets, as well as reflections on God's word and group prayer. The results of the activity showed an increase in participants' knowledge about the importance of maintaining bone health, increased motivation to engage in simple physical activities, and spiritual awareness that the body is the temple of the Holy Spirit (1 Cor. 6:19-20). This activity emphasized the importance of synergy between medical approaches and Christian faith in church services, so that the elderly can enjoy old age with healthy bodies and strong faith.

This is an open access article under the CC-BY-SA license





1. Pendahuluan

Peningkatan angka harapan hidup di Indonesia membawa konsekuensi terhadap bertambahnya jumlah penduduk lanjut usia (lansia). Data Badan Pusat Statistik [1] menunjukkan bahwa jumlah lansia terus meningkat signifikan, di mana pada tahun 2022 tercatat lebih dari 10,48% dari total penduduk Indonesia tergolong sebagai lansia, dan angka ini diprediksi akan terus bertambah hingga mencapai 19,9% pada tahun 2045. Lanjut usia (lansia) merupakan tahap kehidupan yang secara universal ditandai dengan proses menua (aging). Menurut World Health Organization [2], lansia adalah individu yang berusia 60 tahun ke atas, di mana terjadi perubahan fisiologis, psikologis, dan sosial yang signifikan. Menurut Undang-Undang Nomor 13 Tahun 1998 tentang Kesejahteraan Lanjut Usia [3], lansia didefinisikan sebagai seseorang yang telah mencapai usia 60 tahun atau lebih. Pertumbuhan jumlah lansia di Indonesia terus meningkat dari tahun ke tahun. Data BPS [1] (2023) menyebutkan bahwa pada tahun 2022 terdapat sekitar 29,3 juta jiwa lansia di Indonesia atau 10,48% dari total populasi. Peningkatan ini berdampak positif karena menunjukkan keberhasilan pembangunan kesehatan, tetapi juga menimbulkan tantangan baru dalam hal pelayanan sosial, kesehatan, dan keberlanjutan kualitas hidup. Pertumbuhan populasi lansia ini menjadi tantangan besar dalam bidang kesehatan masyarakat karena seiring bertambahnya usia, tubuh manusia mengalami perubahan fisiologis yang memengaruhi kualitas hidup, salah satunya adalah penurunan kekuatan tulang dan sendi. Secara fisiologis, lansia mengalami penurunan fungsi organ, sistem kardiovaskular, respirasi, otot, saraf, dan tulang. Perubahan ini dapat memengaruhi kemampuan beraktivitas, kemandirian, serta meningkatkan risiko penyakit degeneratif [4].

Secara empiris, gangguan kesehatan tulang pada lansia telah menjadi isu global. World Health Organization [5] mencatat bahwa lebih dari 200 juta orang di seluruh dunia menderita *Osteoporosis*, dengan prevalensi lebih tinggi pada perempuan pascamenopause. Di Indonesia, prevalensi *Osteoporosis* mencapai 19,7% pada perempuan dan 7,6% pada laki-laki usia lanjut [6]. Selain *Osteoporosis*, osteoarthritis juga menjadi salah satu penyakit degeneratif sendi yang paling banyak dialami oleh lansia. Bagian tubuh yang sering terdampak osteoarthritis meliputi lutut, pinggul, tangan (jari-jari), dan tulang belakang. Akibatnya, lansia sering mengalami keterbatasan dalam bergerak, nyeri kronis, dan risiko jatuh yang tinggi, sehingga menurunkan kemandirian dan meningkatkan ketergantungan pada orang lain. Keterbatasan ini tidak hanya berdampak pada kesehatan fisik, tetapi juga memengaruhi aspek mental dan sosial. Lansia yang mengalami kesulitan bergerak cenderung merasa terisolasi, kehilangan peran sosial, bahkan rentan mengalami depresi [7]. Dengan demikian, menjaga kesehatan tulang pada lansia tidak hanya bertujuan mencegah penyakit, tetapi juga untuk mempertahankan kualitas hidup secara menyeluruh. Dari sisi psikososial, lansia juga menghadapi perubahan peran sosial, berkurangnya interaksi, bahkan risiko isolasi. Oleh sebab itu, upaya menjaga kesehatan lansia harus bersifat menyeluruh, tidak hanya berfokus pada aspek fisik, melainkan juga mental, sosial, dan spiritual.

Dalam konteks lokal, di jemaat PERSIMAS GKII Mustika Jaya terdapat 20 orang lansia yang menjadi bagian penting dari komunitas gereja. Namun, sebagaimana umumnya lansia, mereka juga menghadapi risiko kesehatan tulang yang dapat mengurangi kualitas hidup mereka. Oleh karena itu, penting untuk menghadirkan program pengabdian masyarakat yang memberikan edukasi dan pendampingan kesehatan tulang secara komprehensif. Kegiatan pengabdian masyarakat ini relevan dengan kebutuhan lansia di jemaat PERSIMAS GKII Mustika Jaya. Dengan jumlah lansia sebanyak 20 orang, program edukasi kesehatan tulang ini diharapkan dapat meningkatkan kesadaran,

pengetahuan, dan keterampilan mereka dalam menjaga kesehatan. Lebih jauh, kegiatan ini dapat menjadi model pelayanan lansia berbasis gereja yang mengintegrasikan ilmu kesehatan dan spiritualitas.

Dalam konteks ilmu pengetahuan, kegiatan ini memberikan kontribusi pada literasi kesehatan masyarakat, khususnya terkait pencegahan penyakit degeneratif pada lansia [8]. Dari sisi gereja, program ini meneguhkan peran komunitas iman sebagai wadah yang memperhatikan kesejahteraan jemaat secara holistik [9]. Sedangkan bagi lansia sendiri, kegiatan ini memberikan penguatan fisik, rohani, dan sosial sehingga mereka tetap segar, berbuah, dan menjadi teladan bagi generasi berikutnya [10]. Seperti yang difirmankan Tuhan dalam Yesaya 46:4: "Sampai masa tuamu Aku tetap Dia, dan sampai masa putih rambutmu Aku menggendong kamu". Firman ini menjadi dasar keyakinan bahwa pelayanan bagi lansia adalah bagian dari karya Allah yang menyeluruh. Tuhan tidak hanya memperhatikan jiwa, tetapi juga tubuh manusia hingga akhir hayat. Oleh karena itu, seminar lansia ini merupakan upaya nyata untuk menyatakan kasih Tuhan dalam bentuk edukasi kesehatan, pendampingan komunitas, dan penguatan iman [11].

2. Metode Pelaksanaan

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan dengan pendekatan edukasi kesehatan berbasis komunitas melalui metode seminar interaktif dan pendampingan partisipatif. Pendekatan ini dipilih karena sesuai dengan karakteristik peserta lanjut usia (lansia) yang membutuhkan pengetahuan praktis, sederhana, dan mudah diterapkan dalam kehidupan sehari-hari. Melalui model ini, peserta tidak hanya menjadi penerima informasi, tetapi juga berpartisipasi aktif dalam proses pembelajaran, berbagi pengalaman, dan saling memberi dukungan dalam komunitasnya. Desain kegiatan ini menekankan pendekatan holistik yang mencakup dimensi fisik, psikologis, sosial, dan spiritual. Perspektif ini selaras dengan prinsip pelayanan berbasis iman Kristen yang memandang manusia sebagai makhluk utuh – tubuh, jiwa, dan roh – di mana tubuh adalah bait Roh Kudus sebagaimana tertulis dalam 1 Korintus 6:19-20. Dengan demikian, pemeliharaan kesehatan dipahami bukan semata tanggung jawab medis, melainkan juga sebagai wujud ketaatan dan penghargaan terhadap karya Allah dalam tubuh manusia.

Program ini tidak hanya bertujuan meningkatkan pengetahuan dan kesadaran tentang kesehatan tulang, tetapi juga memperkuat motivasi rohani, rasa syukur, dan solidaritas komunitas jemaat. Kegiatan ini dirancang bukan sekadar sebagai seminar kesehatan, melainkan juga sebagai sarana pelayanan rohani yang memberdayakan lansia untuk hidup aktif dan bermakna. Firman Tuhan dalam Mazmur 92:13-15 menegaskan bahwa masa tua adalah kesempatan untuk tetap berbuah, segar, dan hijau. Nilai ini diintegrasikan dengan prinsip kesehatan modern bahwa lansia yang tetap aktif secara fisik dan menjaga pola makan seimbang akan memiliki kualitas hidup yang lebih baik. Demikian pula, Yesaya 46:4 memberikan penghiburan bahwa Tuhan senantiasa menyertai hingga masa tua, sehingga setiap lansia diajak untuk menghayati pemeliharaan kesehatan tubuh sebagai bagian dari perjalanan iman dan ibadah. Dengan demikian, metode pelaksanaan kegiatan ini mengintegrasikan aspek bio-psiko-sosio-spiritual, menjadikan kegiatan edukasi kesehatan lebih bermakna dan aplikatif. Pendekatan integratif ini tidak hanya meningkatkan pengetahuan peserta, tetapi juga menumbuhkan kesadaran spiritual bahwa menjaga kesehatan merupakan bagian dari panggilan iman untuk memuliakan Tuhan melalui kehidupan yang sehat, aktif, dan penuh syukur.

2.1. Lokasi dan Waktu Pelaksanaan

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan di PERSIMAS GKII Mustika Jaya, Bekasi, yang merupakan salah satu pusat pelayanan jemaat Gereja Kemah Injil Indonesia. Lokasi ini dipilih karena terdapat sekitar 20 orang jemaat lansia yang secara rutin mengikuti kegiatan gereja, namun sebagian besar belum memiliki pemahaman yang memadai mengenai pentingnya kesehatan tulang pada usia lanjut. Kegiatan berlangsung pada 13 Mei 2025 dengan total durasi sekitar 3-4 jam,

meliputi sesi edukasi, diskusi kelompok, praktik aktivitas fisik, dan refleksi rohani. Pelaksanaan kegiatan dilakukan secara terstruktur dengan prinsip partisipatif agar lansia dapat terlibat aktif, baik dalam menerima pengetahuan maupun dalam berbagi pengalaman.

2.2. Sasaran Kegiatan

Sasaran utama kegiatan ini adalah 20 orang lansia jemaat PERSIMAS GKII Mustika Jaya dengan rentang usia di atas 60 tahun. Kondisi kesehatan peserta bervariasi; sebagian mengalami keluhan umum seperti nyeri lutut, kaku sendi, dan keterbatasan gerak akibat degenerasi tulang. Selain itu, beberapa peserta menyampaikan kekhawatiran akan kehilangan kemandirian dalam menjalankan aktivitas sehari-hari. Berdasarkan hasil observasi awal, diketahui bahwa sebagian besar peserta belum memahami perbedaan antara *Osteoarthritis* dan *Osteoporosis*, serta belum terbiasa menerapkan pola makan bergizi seimbang dan latihan fisik ringan secara rutin. Oleh karena itu, kegiatan ini dirancang untuk memenuhi kebutuhan edukatif lansia sekaligus membangun dukungan komunitas berbasis gereja yang bersifat memberdayakan.

2.3. Tahapan Kegiatan

1. Ceramah Interaktif dengan Bahasa Sederhana

Metode ceramah digunakan sebagai sarana utama untuk menyampaikan pengetahuan dasar mengenai kesehatan tulang. Namun, pendekatan yang diterapkan bersifat interaktif, bukan satu arah. Fasilitator melibatkan peserta melalui pertanyaan reflektif, contoh konkret, dan umpan balik singkat. Materi yang disampaikan mencakup pengertian *Osteoarthritis* dan *Osteoporosis*, faktor risiko, gejala yang perlu diwaspadai, serta langkah pencegahan melalui aktivitas fisik, pola makan sehat, dan pengendalian berat badan. Ceramah juga dikaitkan dengan nilai-nilai iman Kristen, dengan menegaskan bahwa tubuh manusia adalah bait Roh Kudus (1 Korintus 6:19-20), sehingga merawat tubuh merupakan bagian dari tanggung jawab iman. Untuk memperjelas pemahaman, digunakan alat bantu visual berupa gambar tulang normal dan tulang yang mengalami pengeroposan. Setelah penyampaian materi utama, dilakukan sesi tanya jawab singkat agar peserta dapat mengklarifikasi hal-hal yang belum dipahami. Pendekatan ini terbukti efektif karena lansia merasa terlibat, tidak terbebani, dan mendapatkan pengetahuan yang relevan dengan kehidupan sehari-hari.



Gambar 1. Kegiatan penyuluhan kesehatan tulang

2. Diskusi Kelompok Kecil

Metode diskusi kelompok kecil dipilih untuk menciptakan suasana yang lebih intim, nyaman, dan partisipatif. Lansia sering kali memiliki pengalaman pribadi terkait kesehatan tulang, seperti nyeri sendi, kesulitan berjalan, atau keterbatasan aktivitas. Melalui diskusi kelompok, mereka memiliki ruang untuk berbagi pengalaman, saling memberi dukungan, dan belajar bersama. Peserta dibagi ke dalam kelompok beranggotakan 3-4 orang, masing-masing didampingi satu fasilitator. Pertanyaan pemantik yang digunakan antara lain:

- a. "Apa tantangan terbesar yang Bapak/Ibu alami terkait kesehatan tulang?"
- b. "Kebiasaan apa yang sudah dilakukan untuk mengurangi nyeri sendi?"

Diskusi ini mendorong keterbukaan dan rasa dihargai, sekaligus memperkuat solidaritas dan empati di antara peserta. Prinsip ini sejalan dengan teori andragogi, yang menekankan bahwa orang dewasa belajar lebih efektif ketika materi dikaitkan dengan pengalaman hidupnya. Diskusi kelompok kecil juga berfungsi sebagai wadah pembentukan dukungan sosial yang sangat penting bagi kesejahteraan psikologis lansia.

3. Demonstrasi Gerakan Olahraga Ringan

Kegiatan dilanjutkan dengan demonstrasi gerakan olahraga ringan sebagai bentuk penerapan praktis dari materi yang telah dipelajari. Banyak lansia mengetahui pentingnya olahraga, tetapi belum memahami jenis gerakan yang aman dan sesuai dengan kondisi tubuh mereka. Fasilitator memperagakan serangkaian gerakan sederhana, antara lain: Peregangan otot tangan dan kaki secara perlahan, Latihan duduk-berdiri dari kursi untuk melatih kekuatan otot tungkai, Jalan di tempat selama beberapa menit untuk melancarkan peredaran darah, Gerakan melingkar pada pergelangan tangan dan kaki untuk menjaga fleksibilitas sendi, Setiap gerakan diperagakan dengan tempo lambat sambil dijelaskan manfaatnya bagi kesehatan tulang dan sendi. Peserta kemudian diajak mempraktikkan bersama secara aman dengan pendampingan langsung. Kegiatan ini menumbuhkan semangat baru bagi lansia – bahwa olahraga bukanlah beban, melainkan kegiatan sederhana dan menyenangkan yang dapat dilakukan secara mandiri di rumah.



Gambar 2. Peragaan olahraga ringan

4. Penyebaran Leaflet Edukasi

Untuk memperkuat hasil kegiatan, disebarkan leaflet edukatif yang berisi ringkasan informasi tentang kesehatan tulang, termasuk tips pola makan sehat, contoh olahraga ringan, serta daftar makanan yang perlu dihindari oleh penderita *Osteoarthritis*. Desain leaflet dibuat ramah lansia dengan huruf besar, tata letak sederhana, dan ilustrasi menarik seperti gambar buah, sayur, serta gerakan olahraga. Media ini berfungsi sebagai panduan praktis dan pengingat jangka panjang. Dengan adanya leaflet, peserta memiliki bahan referensi yang dapat dibaca kembali di rumah dan dibagikan kepada keluarga, sehingga keberlanjutan dampak edukasi lebih terjamin.



Gambar 3. Pembagian leaflet

5. Refleksi Firman Tuhan dan Doa Bersama

Sebagai penutup, kegiatan diakhiri dengan refleksi firman Tuhan dan doa bersama sebagai bentuk integrasi antara edukasi kesehatan dan pendalaman iman. Firman yang digunakan diambil dari Mazmur 92:15, "Pada masa tua pun mereka masih berbuah, menjadi gemuk dan segar." Refleksi ini menegaskan bahwa masa tua bukanlah masa kemunduran, melainkan kesempatan untuk tetap berbuah dalam iman dan pelayanan. Para lansia diajak untuk memandang pemeliharaan kesehatan sebagai wujud syukur dan ibadah kepada Tuhan. Doa bersama yang dipimpin oleh pelayan gereja menutup kegiatan dengan suasana syukur dan kebersamaan yang hangat, memperteguh keyakinan bahwa tubuh yang sehat merupakan karunia dan tanggung jawab iman.



Gambar 4. Kegiatan refleksi firman Tuhan

3. Hasil dan Pembahasan

3.1. Hasil

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang bertajuk "Tulang Kuat, Iman Teguh: Peduli Kesehatan Tulang Lansia di dalam Tuhan" berhasil dilaksanakan di PERSIMAS GKII Mustika Jaya dengan melibatkan 20 orang jemaat lansia. Kehadiran para peserta mencerminkan antusiasme yang tinggi terhadap tema kesehatan tulang, yang merupakan salah satu masalah utama pada usia lanjut. Seluruh peserta merupakan jemaat aktif yang secara rutin mengikuti ibadah mingguan, sehingga kegiatan ini dapat terintegrasi dengan baik dalam aktivitas gereja.

Pelaksanaan kegiatan dimulai dengan doa pembukaan dan sambutan dari pengurus gereja yang menekankan pentingnya menjaga tubuh sebagai bait Roh Kudus (1 Korintus 6:19-20). Setelah itu, narasumber menyampaikan materi tentang kesehatan tulang lansia, meliputi anatomi dan fisiologi tulang, proses penuaan tulang, penyakit degeneratif seperti *Osteoporosis* dan *osteoarthritis*, serta strategi pencegahan melalui pola makan bergizi, aktivitas fisik teratur, dan pengelolaan risiko jatuh.

Selain penjelasan medis, kegiatan ini juga diperkaya dengan refleksi firman Tuhan dari Mazmur 92:13-15 yang menggambarkan lansia tetap berbuah seperti pohon korma, segar, dan hijau. Ayat ini memberikan penegasan rohani bahwa masa tua bukanlah akhir dari produktivitas, melainkan kesempatan untuk terus menjadi berkat bagi generasi berikutnya. Firman lain dari Yesaya 46:4 turut menegaskan bahwa Tuhan menyertai hingga masa tua, memberikan penghiburan dan kekuatan bagi para lansia yang kerap mengalami keterbatasan fisik.

Sesi edukasi dilanjutkan dengan praktik aktivitas fisik sederhana yang dipandu instruktur, seperti latihan peregangan, gerakan duduk-berdiri, dan senam ringan untuk melatih kekuatan otot serta menjaga fleksibilitas sendi. Peserta diajak langsung mempraktikkan gerakan tersebut dengan modifikasi sesuai kemampuan masing-masing. Suasana kegiatan menjadi lebih hidup ketika para lansia saling menyemangati untuk menyelesaikan latihan.

Untuk memastikan adanya peningkatan pemahaman, tim pelaksana melakukan *pre-test* dan *post-test* sederhana. Hasil menunjukkan adanya peningkatan skor rata-rata sebesar 35%, terutama terkait pengetahuan tentang perbedaan *Osteoporosis* dan *osteoarthritis*, manfaat vitamin D dan kalsium, serta

pentingnya olahraga ringan. Hal ini menegaskan bahwa metode edukasi interaktif efektif dalam meningkatkan literasi kesehatan tulang pada lansia.

Selain itu, kegiatan juga menghasilkan leaflet edukasi yang berisi panduan praktis tentang cara menjaga kesehatan tulang di rumah, meliputi contoh menu makanan, ilustrasi gerakan senam lansia, serta ayat Alkitab penegasan. Leaflet ini dibagikan kepada seluruh peserta sebagai bahan pengingat sekaligus motivasi untuk menerapkan gaya hidup sehat secara konsisten.

Secara kualitatif, respon peserta sangat positif. Beberapa lansia menyatakan bahwa mereka baru memahami pentingnya membedakan *Osteoporosis* dengan osteoarthritis, serta menyadari perlunya memperhatikan asupan gizi. Ada pula peserta yang menyampaikan rasa syukur karena kegiatan ini menggabungkan pengetahuan kesehatan dengan penguatan iman, sehingga mereka merasa tubuh dan roh diperhatikan secara seimbang.

3.2. Pembahasan

3.2.1. Peningkatan Literasi Kesehatan Tulang pada Lansia

Hasil kegiatan menunjukkan bahwa edukasi kesehatan tulang berbasis komunitas mampu meningkatkan pemahaman lansia secara signifikan [12]. Peningkatan skor pengetahuan *post-test* mendukung temuan Rahmawati dan Widodo [13], yang melaporkan bahwa program literasi kesehatan kelompok efektif dalam meningkatkan pemahaman lansia terhadap gizi serta pencegahan penyakit degeneratif. Pengetahuan yang memadai ini mempengaruhi sikap dan perilaku lansia terhadap kesehatan tulang, seperti meningkatnya konsumsi makanan kaya kalsium dan vitamin D, rutin melakukan aktivitas fisik ringan, serta mengurangi konsumsi kafein atau merokok [14]. Temuan ini sejalan dengan penelitian *Improving Functional Status of Older Adults Through Health Literacy Media: A Systematic Review* oleh Tandilangi, Rekawati, dan Eriska [15], yang menunjukkan bahwa media literasi kesehatan dapat meningkatkan status fungsional lansia lewat edukasi dan intervensi yang mudah diakses. Sementara itu, studi *Limited Health Literacy Increases the Likelihood of Cognitive Frailty Among Older Adults* oleh Hanipah et al. [16] menemukan bahwa literasi kesehatan yang rendah berasosiasi kuat dengan frailty kognitif, yang membatasi kemampuan lansia untuk merawat diri dan mengambil keputusan kesehatan.

3.2.2. Integrasi Iman dan Kesehatan

Kegiatan ini memiliki karakteristik unik karena menggabungkan edukasi kesehatan dengan penguatan iman Kristen. Integrasi iman dalam edukasi kesehatan menjadi bentuk nyata pelayanan holistik yang menempatkan tubuh, jiwa, dan roh sebagai satu kesatuan yang tak terpisahkan. Landasan teologisnya berpijak pada keyakinan bahwa tubuh manusia adalah bait Roh Kudus, sebagaimana dinyatakan dalam 1 Korintus 6:19-20, "Atau tidak tahukah kamu, bahwa tubuhmu adalah bait Roh Kudus yang diam di dalam kamu... oleh karena itu muliakanlah Allah dengan tubuhmu." Ayat ini menjadi dasar bahwa menjaga kesehatan fisik merupakan bagian integral dari ibadah dan bentuk penghormatan kepada Sang Pencipta.

Selain itu, Mazmur 92:13-15 memberikan pandangan positif terhadap kehidupan lanjut usia, menggambarkan bahwa orang benar akan tetap "berbuah pada masa tua, segar dan subur". Pesan ini memperlihatkan bahwa iman memberikan makna spiritual dalam memelihara kehidupan dan kesehatan di masa senja. Dengan demikian, edukasi kesehatan yang disertai refleksi teologis membantu lansia memahami bahwa menjaga tubuh bukan hanya kewajiban medis, tetapi juga tindakan iman yang menumbuhkan rasa syukur dan tanggung jawab spiritual.

Walaupun literatur khusus mengenai integrasi iman Kristen dan kesehatan tulang pada lansia masih terbatas, sejumlah penelitian menunjukkan bahwa dimensi spiritual dan religius berpengaruh positif terhadap perilaku kesehatan dan kesejahteraan lansia [17]. Penelitian Herdian et al. mengenai *Mindfulness Therapy Training: Efforts to Improve Mental Health of the Elderly of Pimpinan Daerah Aisyiyah*

Banyumas Organization menunjukkan bahwa intervensi yang menggabungkan refleksi spiritual dan kesadaran diri mampu memperbaiki keseimbangan emosional dan mental lansia dalam komunitas berbasis iman [18]. Temuan ini memperkuat bukti bahwa dimensi spiritual dapat meningkatkan daya lenting psikologis (*resilience*) dan motivasi dalam menjaga kesehatan.

Penelitian Yuningsih, Marpatmawati, Suprapti, dan Rismawan dalam *A Holistic Nursing Approach to Elderly Hypertensive Patients* menegaskan efektivitas pendekatan bio-psiko-sosio-spiritual [19]. Lansia yang mendapatkan pendampingan dengan memperhatikan aspek spiritual cenderung menunjukkan peningkatan kepatuhan pengobatan dan persepsi positif terhadap proses penyembuhan. Pendekatan ini sejalan dengan prinsip pelayanan Kristen yang holistik—bahwa kesembuhan sejati bukan hanya pemulihan tubuh, melainkan juga pembaruan jiwa dan roh [20].

Dalam konteks pelayanan Kristen, integrasi iman dan kesehatan juga ditekankan oleh Nainggolan yang menegaskan bahwa gereja perlu mengembangkan pelayanan health ministry sebagai bagian dari misi diakonia [21]. Pelayanan tersebut tidak hanya menolong jemaat memahami pentingnya gaya hidup sehat, tetapi juga menanamkan nilai rohani bahwa kesehatan adalah anugerah yang harus dikelola dengan tanggung jawab iman. Sejalan dengan itu, Hutagalung dan Marbun menyatakan bahwa spiritualitas berperan sebagai “energi penyembuh batiniah” yang memberi kekuatan bagi lansia menghadapi keterbatasan fisik dan perubahan biologis yang terjadi di usia lanjut [22].

Pendekatan integratif semacam ini mencerminkan paradigma *Christian holistic health*, yang menegaskan bahwa iman dan kesehatan bukan dua entitas terpisah, melainkan dimensi saling menopang [23]. Dalam pengabdian ini, penyampaian edukasi kesehatan yang dikaitkan dengan nilai iman terbukti lebih efektif karena menumbuhkan motivasi internal yang bersumber dari keyakinan religius. Lansia merasa dihargai secara spiritual dan dipandang sebagai pribadi utuh, bukan sekadar individu dengan masalah medis.

Dengan demikian, integrasi iman dan kesehatan menjadi landasan penting dalam pelayanan kepada lansia. Melalui pendekatan ini, kegiatan edukasi tidak hanya meningkatkan literasi kesehatan, tetapi juga memperdalam kesadaran iman bahwa tubuh, jiwa, dan roh merupakan karya Allah yang harus dipelihara [24]. Gereja, sebagai komunitas iman, berperan strategis dalam menjembatani ilmu kesehatan dan nilai-nilai spiritual, menciptakan ekosistem pelayanan yang holistik, penuh kasih, dan berorientasi pada kemuliaan Tuhan [25].

3.2.3. Peran Gereja sebagai Komunitas Pendukung

Keterlibatan gereja sebagai fasilitator kegiatan terbukti menjadi faktor penting dalam keberhasilan program literasi kesehatan lansia. Gereja memiliki peran strategis tidak hanya sebagai tempat ibadah, tetapi juga sebagai pusat pembinaan iman, sosial, dan kesehatan jemaat [26]. Pelayanan gereja yang berorientasi pada kesejahteraan lansia merupakan wujud nyata penerapan iman dalam konteks kehidupan sehari-hari. Melalui pendekatan ini, gereja dapat menjadi wadah yang mendukung terciptanya keseimbangan bio-psiko-sosio-spiritual pada jemaat lanjut usia.

Studi lokal yang dilakukan oleh Afriliani, Berkatni, dan Keloso di Gereja Kalimantan Evangelis (GKE) Eppata dan Eben Ezer Banjarmasin menunjukkan bahwa gereja dapat berfungsi sebagai pusat pelayanan holistik bagi lansia melalui kegiatan senam sehat, pelayanan diakonia, dan kunjungan rutin [27]. Kegiatan tersebut tidak hanya memperhatikan kondisi fisik, tetapi juga memberikan perhatian pada kebutuhan sosial dan spiritual jemaat. Pendekatan seperti ini sejalan dengan konsep health ministry yang menempatkan gereja sebagai agen pembawa damai dan pemulihan (*shalom*) bagi seluruh aspek kehidupan manusia [28].

Selain itu, Trifosa dan Herman menegaskan bahwa pelayanan pastoral gereja memiliki peran signifikan dalam membantu lansia menghadapi tantangan kesehatan mental melalui kasih, dukungan

rohani, dan pendidikan agama Kristen [29]. Pelayanan tersebut membantu lansia mempertahankan harga diri, mengatasi rasa kesepian, serta memperkuat pengharapan hidup melalui pendampingan iman yang berkelanjutan [30]. Dengan demikian, dukungan gereja tidak hanya bersifat spiritual, tetapi juga berfungsi sebagai terapi psikologis dan sosial yang menumbuhkan semangat positif.

Lebih lanjut, penelitian Situmorang dan Pasaribu menyoroti pentingnya pemberdayaan lansia dalam pelayanan gereja sebagai bentuk pengakuan bahwa masa tua tetap memiliki makna dan kontribusi dalam kehidupan bergereja [31]. Melalui keterlibatan aktif dalam pelayanan, lansia merasa dihargai dan berguna, yang berdampak pada peningkatan kesejahteraan psikologis dan spiritual [32]. Hal ini memperkuat pandangan bahwa gereja berfungsi sebagai komunitas yang membangun solidaritas dan kebermaknaan hidup pada masa lanjut usia [33].

Dari sisi teologis, pelayanan gereja terhadap lansia sejalan dengan panggilan iman Kristen untuk mengasihi dan melayani sesama. Penelitian Herawati dan Sugiharto menunjukkan bahwa pembinaan iman dan pendampingan pastoral secara signifikan meningkatkan pengharapan hidup lansia [34]. Penguatan iman terbukti mampu menumbuhkan daya tahan mental dan spiritual dalam menghadapi perubahan fisik serta keterbatasan usia [35]. Temuan ini memperkuat peran iman sebagai kekuatan psikospiritual yang menopang kesejahteraan hidup lansia [36].

Aspek spiritualitas juga menjadi elemen utama dalam membangun ketahanan hidup lansia. Hutagalung dan Marbun menekankan bahwa spiritualitas berperan sebagai kekuatan utama di masa tua, membantu lansia menemukan makna hidup, hiburan, dan rasa syukur dalam menghadapi kelemahan fisik [37]. Dalam konteks ini, gereja menjadi tempat yang menyediakan ruang reflektif dan dukungan rohani bagi lansia untuk terus bertumbuh secara iman dan emosi [38].

Dengan demikian, gereja memainkan tiga peran penting dalam membangun dukungan bio-psiko-sosio-spiritual bagi lansia. Pertama, dukungan biologis, dengan menyediakan kegiatan fisik seperti senam sehat atau konsultasi kesehatan jemaat. Kedua, dukungan psikologis dan sosial, melalui pembinaan iman, kunjungan pastoral, dan aktivitas komunitas yang menumbuhkan rasa memiliki serta kebersamaan. Ketiga, dukungan spiritual, yang diwujudkan melalui doa bersama, pelayanan firman, dan penguatan makna hidup berdasarkan iman Kristen. Kombinasi dari ketiga aspek ini menjadikan gereja bukan hanya tempat ibadah, tetapi juga pusat pelayanan yang menyentuh seluruh dimensi kehidupan manusia.

Dengan landasan tersebut, pendekatan pelayanan gereja yang holistik dapat menjadi model keberlanjutan program pengabdian masyarakat berbasis iman. Gereja berperan aktif sebagai mitra strategis dalam meningkatkan kualitas hidup lansia, baik secara fisik maupun spiritual. Pendekatan ini memperkuat pandangan bahwa pelayanan terhadap lansia adalah bagian dari misi diakonia transformatif, yang memampukan jemaat hidup sehat, berdaya, dan tetap berbuah di masa tua (Mazmur 92:13-15).

3.2.4. Tantangan dan Solusi

Tantangan yang muncul meliputi:

1. Keterbatasan fisik peserta lansia, sehingga beberapa gerakan fisik tidak dapat diikuti oleh semua;
2. Kebiasaan lama seperti pola makan kurang sehat yang sulit diubah dalam periode singkat;
3. Fasilitas lokal yang kurang mendukung olahraga lansia secara rutin.

Untuk mengatasi masalah ini diusulkan solusi:

1. Adaptasi gerakan senam sesuai kemampuan individu lansia;
2. Penyusunan jadwal latihan bersama setelah kebaktian mingguan agar ada rutinitas komunal;

3. Penguatan peran keluarga dalam mendukung pola makan sehat;
4. Pengembangan kader kesehatan jemaat yang bisa mendampingi lansia secara berkelanjutan.

3.2.5. Dampak Kegiatan

Secara keseluruhan, kegiatan ini membawa dampak positif di beberapa aspek:

1. Individu lansia: meningkatnya pengetahuan, sikap positif terhadap kesehatan tulang, serta motivasi untuk merawat tubuh secara lebih baik.
2. Komunitas gereja: gereja memperluas perannya menjadi institusi layanan kesehatan dan rohani yang holistik.
3. Masyarakat luas: kegiatan ini bisa menjadi model pengabdian masyarakat berbasis iman yang dapat direplikasi di gereja atau komunitas keagamaan lain.

Nilai teologisnya juga diperkuat melalui Yesaya 46:4 bahwa Tuhan tetap menyertai sampai masa tua, menjadikan kesehatan tulang bukan sekedar fisik, tetapi simbol dari iman yang teguh hingga akhir hayat.

4. Kesimpulan

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PkM) bertema “Tulang Kuat, Iman Teguh: Peduli Kesehatan Tulang Lansia di Dalam Tuhan” yang dilaksanakan di GKII Mustika Jaya, Bekasi, bersama 20 jemaat lansia, telah memberikan hasil yang signifikan baik dari sisi peningkatan pengetahuan kesehatan tulang maupun penguatan iman Kristen dalam menghadapi masa tua. Pendekatan yang digunakan mengintegrasikan aspek medis, edukasi gaya hidup sehat, serta landasan teologis, sehingga menghasilkan pelayanan holistik yang menyentuh kebutuhan jasmani dan rohani para lansia. Pertama, kegiatan ini menegaskan bahwa lansia dapat menikmati masa tua dengan penuh syukur, gaya hidup sehat, dan iman yang semakin kokoh. Firman Tuhan dalam Mazmur 92:13-15 menyatakan bahwa “Orang benar akan bertunas seperti pohon korma... pada masa tua pun mereka masih berbuah, tetap segar dan hijau”. Ayat ini menjadi fondasi spiritual bahwa kesehatan fisik dan rohani tidak dapat dipisahkan, karena keduanya saling menopang dalam mewujudkan kualitas hidup lansia yang utuh. Kedua, masalah kesehatan tulang khususnya *Osteoarthritis* (OA) terbukti menjadi isu yang nyata bagi jemaat lansia. OA menimbulkan rasa nyeri, kaku sendi, dan keterbatasan aktivitas yang pada akhirnya berdampak pada kualitas hidup. Edukasi tentang pencegahan dan pengelolaan OA—melalui aktivitas fisik ringan, nutrisi seimbang, pengendalian berat badan, serta pengelolaan nyeri—memberikan pemahaman baru bagi para lansia. Kegiatan ini juga menekankan bahwa tubuh adalah bait Roh Kudus (1 Korintus 6:19-20), sehingga menjaga kesehatan bukan hanya kewajiban medis, tetapi juga tanggung jawab iman. Ketiga, kegiatan PkM ini menunjukkan bahwa edukasi berkelanjutan sangat dibutuhkan. Para lansia membutuhkan pendampingan rutin, baik dari keluarga, gereja, maupun tenaga kesehatan. Edukasi yang berkesinambungan akan mendorong terbentuknya kebiasaan sehat, memperkuat semangat rohani, serta meminimalisasi risiko kesehatan. Dalam hal ini, dukungan komunitas gereja terbukti menjadi faktor penting, karena melalui persekutuan dan pelayanan, lansia tidak merasa sendiri menghadapi keterbatasan usia. Keempat, kegiatan ini membuktikan pentingnya peran gereja sebagai pusat pelayanan holistik. Gereja tidak hanya berfungsi sebagai tempat ibadah, tetapi juga sebagai pusat penguatan iman, edukasi kesehatan, serta dukungan komunitas. Dengan pendekatan tersebut, lansia mengalami pemulihan holistik—secara bio-psiko-sosio-spiritual. Firman Tuhan dalam Yesaya 46:4 menegaskan penyertaan Tuhan hingga masa tua: “Sampai masa tuamu Aku tetap Dia, dan sampai masa putih rambutmu Aku menggendong kamu.” Ayat ini menjadi pengingat bahwa pelayanan gereja harus menyentuh seluruh dimensi kehidupan lansia. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa kegiatan PkM ini berhasil menjawab kebutuhan mendasar lansia: pengetahuan tentang kesehatan tulang, dorongan untuk gaya hidup sehat, penguatan iman, serta terciptanya dukungan komunitas gereja yang saling menopang.

Ucapan Terimakasih

Penulis menyampaikan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada seluruh pihak yang telah berperan dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini. Ucapan terima kasih khusus disampaikan kepada Gereja Kemah Injil Indonesia (GKII) Mustika Jaya, Bekasi, dan komunitas PERSIMAS (Persekutuan Senior dan Masyarakat Sehat) yang telah memberikan dukungan penuh, menyediakan tempat kegiatan, serta melibatkan jemaat lansia secara aktif dalam program edukasi kesehatan tulang berbasis iman Kristen. Penghargaan yang tinggi juga diberikan kepada seluruh peserta lansia jemaat GKII Mustika Jaya, yang dengan antusias dan komitmen mengikuti seluruh rangkaian kegiatan seminar interaktif, diskusi kelompok, demonstrasi olahraga ringan, dan refleksi rohani. Partisipasi aktif mereka menjadi kunci keberhasilan kegiatan ini dalam membangun kesadaran dan motivasi menjaga kesehatan tulang secara holistik. Ucapan terima kasih juga ditujukan kepada Lembaga Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat (LPPM) Universitas Kristen Immanuel (UKRIM) Yogyakarta, atas dukungan akademik, pendampingan metodologis, serta bantuan fasilitasi dalam perencanaan dan pelaksanaan kegiatan. Dukungan ini menjadikan kegiatan pengabdian terlaksana secara sistematis, terukur, dan berbasis nilai-nilai iman Kristen yang kontekstual. Akhirnya, penulis memanjatkan syukur kepada Tuhan Yesus Kristus, sumber kasih dan hikmat, yang telah memampukan seluruh rangkaian kegiatan ini berjalan dengan baik. Kiranya hasil kegiatan ini menjadi sarana berkat bagi jemaat lansia, memperkuat iman, serta meneguhkan peran gereja sebagai komunitas yang memperhatikan kesejahteraan bio-psiko-sosio-spiritual umat.

Daftar Pustaka

- [1] Badan Pusat Statistik, *Statistik Penduduk Lanjut Usia Indonesia 2023*, Jakarta: BPS, 2023.
- [2] World Health Organization, *World Report on Ageing and Health*, Geneva: WHO, 2015.
- [3] Republik Indonesia, *Undang-Undang Nomor 13 Tahun 1998 tentang Kesejahteraan Lanjut Usia*, Jakarta: Sekretariat Negara, 1998.
- [4] C. Hansen and B. Kennedy, "Physiological changes in aging and their impact on health," *Journal of Gerontology and Geriatric Research*, vol. 5, no. 3, pp. 120-130, 2016.
- [5] World Health Organization, *Ageing and Health*, Geneva: WHO, 2021. [Online]. Available: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/ageing-and-health>
- [6] Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan, *Laporan Nasional Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2019*, Jakarta: Kementerian Kesehatan RI, 2020.
- [7] M. N. Wardani, A. Rahmawati, and D. Kusuma, "Hubungan kualitas hidup dan gangguan mobilitas pada lansia dengan osteoarthritis," *Jurnal Kesehatan Masyarakat Indonesia*, vol. 9, no. 2, pp. 85-94, 2023.
- [8] E. S. Nugraheni and R. A. Prasetyo, "Peningkatan literasi kesehatan masyarakat dalam pencegahan penyakit degeneratif pada lansia," *Jurnal Promosi Kesehatan Indonesia*, vol. 18, no. 1, pp. 45-56, 2023.
- [9] P. L. Simanjuntak, "Peran gereja dalam pelayanan kesehatan jemaat lanjut usia: pendekatan pastoral holistik," *Jurnal Teologi dan Pelayanan Kontekstual*, vol. 12, no. 2, pp. 77-89, 2022.
- [10] S. D. Hutapea and M. R. Manalu, "Penguatan fisik dan spiritual lansia melalui kegiatan komunitas gereja," *Jurnal Pengabdian Masyarakat Berdaya*, vol. 5, no. 1, pp. 33-41, 2024.
- [11] F. K. Lestari, "Integrasi iman dan kesehatan dalam pelayanan lansia berbasis komunitas," *Jurnal Kesehatan dan Spiritualitas*, vol. 3, no. 2, pp. 101-110, 2021.
- [12] D. S. Putri, L. P. Hartini, and A. Cahyono, "Community-based health education to improve bone health literacy among elderly," *Jurnal Promosi Kesehatan Indonesia*, vol. 19, no. 1, pp. 33-42, 2024.
- [13] R. Rahmawati and Y. Widodo, "Efektivitas program literasi kesehatan kelompok terhadap peningkatan pengetahuan lansia tentang gizi dan penyakit degeneratif," *Jurnal Kesehatan Masyarakat Nusantara*, vol. 9, no. 2, pp. 65-74, 2023.

- [14] K. Nuraini and D. W. Setiawan, "Hubungan pengetahuan dan perilaku kesehatan tulang pada lansia di komunitas perkotaan," *Jurnal Gizi dan Kesehatan Indonesia*, vol. 6, no. 2, pp. 120-129, 2022.
- [15] F. Tandilangi, E. Rekawati, and M. Eriska, "Improving functional status of older adults through health literacy media: A systematic review," *Frontiers in Public Health*, vol. 12, pp. 1-10, 2024.
- [16] S. Hanipah, R. Mohd Nawawi, M. A. Zakaria, and N. H. Musa, "Limited health literacy increases the likelihood of cognitive frailty among older adults," *BMC Geriatrics*, vol. 24, no. 1, pp. 155-164, 2024.
- [17] R. Nurhadi and A. Siregar, "Religious Coping and Health Behavior Among the Elderly: A Systematic Review," *Jurnal Keperawatan dan Kesehatan Holistik*, vol. 11, no. 2, pp. 95-104, 2023.
- [18] D. Herdian, S. Prasetyo, and I. Rahma, "Mindfulness Therapy Training: Efforts to Improve Mental Health of the Elderly of Pimpinan Daerah Aisyiyah Banyumas Organization," *Journal of Community Mental Health Engagement*, vol. 5, no. 1, pp. 44-52, 2024.
- [19] S. Yuningsih, M. Marpatmawati, S. Suprpti, and R. Rismawan, "A Holistic Nursing Approach to Elderly Hypertensive Patients," *Indonesian Journal of Holistic Nursing*, vol. 7, no. 1, pp. 12-21, 2025.
- [20] E. Berkatni, "Integrasi Spiritualitas dan Kesehatan dalam Pelayanan Gereja: Perspektif Holistik," *Jurnal Teologi dan Kesehatan Kristen*, vol. 4, no. 2, pp. 67-75, 2023.
- [21] J. Nainggolan, "Developing Church-Based Health Ministry as a Diaconal Mission Model," *Journal of Christian Service and Community Health*, vol. 6, no. 1, pp. 33-41, 2023.
- [22] B. Hutagalung and P. Marbun, "The Role of Spirituality as Inner Healing Energy for Elderly Well-Being," *Indonesian Journal of Theology and Health Studies*, vol. 5, no. 2, pp. 72-81, 2024.
- [23] M. L. Siahaan, "Christian Holistic Health: Theological Framework for Faith-Integrated Health Education," *Jurnal Teologi Kontekstual Indonesia*, vol. 9, no. 1, pp. 58-67, 2023.
- [24] L. Manurung and T. R. Nababan, "Faith and Wellness Integration in Pastoral Care: A Narrative Study in Elderly Ministry," *Asian Journal of Christian Nursing*, vol. 4, no. 2, pp. 45-53, 2024.
- [25] E. Simanjuntak, "The Role of Church Communities in Promoting Holistic Health and Spiritual Care," *Jurnal Pelayanan Holistik dan Kesehatan*, vol. 7, no. 1, pp. 89-98, 2025.
- [26] R. L. Tobing and F. A. Manalu, "Church as a Health Literacy Hub for the Elderly Congregation," *Journal of Christian Community Development*, vol. 5, no. 1, pp. 11-20, 2023.
- [27] R. Afriliani, M. Berkatni, and T. Keloso, "Holistic Church-Based Services for Elderly Congregations: A Case Study of GKE Eppata and Eben Ezer Banjarmasin," *Jurnal Pengabdian dan Diakonia Kristen Indonesia*, vol. 4, no. 2, pp. 55-66, 2024.
- [28] D. P. Lase, "Revisiting the Concept of Health Ministry in Christian Theology," *Journal of Religion and Health Contextual Studies*, vol. 8, no. 1, pp. 73-81, 2023.
- [29] M. Trifosa and A. Herman, "Pastoral Care and Mental Health of the Elderly in Local Churches," *Asian Journal of Christian Counseling*, vol. 5, no. 1, pp. 37-48, 2024.
- [30] Y. Hutapea and G. Sihombing, "Faith-Based Emotional Support for Senior Congregants: A Qualitative Inquiry," *Jurnal Konseling dan Pelayanan Pastoral Kristen*, vol. 6, no. 1, pp. 62-71, 2025.
- [31] R. Situmorang and L. Pasaribu, "Empowering the Elderly in Church Ministry: A Path to Meaningful Aging," *Jurnal Pelayanan dan Pemberdayaan Kristen Indonesia*, vol. 4, no. 1, pp. 12-23, 2023.
- [32] M. Manurung, "Active Aging and Spiritual Well-Being in Christian Congregations," *Journal of Pastoral Gerontology Studies*, vol. 5, no. 2, pp. 47-58, 2024.
- [33] S. Sibarani and F. Lumbantoruan, "Church-Based Elderly Empowerment Programs and Psychological Flourishing," *Asian Journal of Christian Leadership*, vol. 3, no. 1, pp. 89-101, 2023.
- [34] T. Herawati and A. Sugiharto, "Pastoral Counseling and Hope Enhancement among Elderly Christians," *Journal of Spiritual and Pastoral Care Studies*, vol. 7, no. 1, pp. 66-75, 2023.
- [35] N. Silaban, "Faith and Resilience in Elderly Believers: A Mixed-Method Inquiry," *Indonesian Journal of Theology and Psychology*, vol. 2, no. 3, pp. 55-67, 2024.

- [36] J. Manik and D. Purba, "Spiritual Coping and Psychological Well-Being in Senior Church Members," *Jurnal Konseling dan Spiritualitas Kristen*, vol. 6, no. 2, pp. 88-97, 2025.
- [37] P. Hutagalung and M. Marbun, "Spiritual Strength and Meaning in Later Life: A Pastoral Psychology Perspective," *Journal of Christian Mental Health Studies*, vol. 5, no. 1, pp. 40-50, 2024.
- [38] D. Nababan and E. Sihaloho, "The Role of Church Community in Fostering Emotional and Spiritual Growth of the Elderly," *Jurnal Teologi dan Pelayanan Pastoral Indonesia*, vol. 8, no. 2, pp. 25-35, 2025.