

Menuju Hari Tua Sejahtera: Pengelolaan Keuangan dan Gaya Hidup Sehat

Triyono Arief Wahyudi^{1*)}, Donant Alananto Iskandar²⁾

¹⁾Magister Manajemen, Fakultas Ekonomi dan Bisnis, Universitas Esa Unggul

Jl. Arjuna Utara No.9, Duri Kepa, Kebon Jeruk, Kota Jakarta Barat, Daerah Khusus Ibukota Jakarta 11510

²⁾Manajemen, Fakultas Bisnis dan Ilmu Komunikasi, Institut Teknologi dan Bisnis Kalbis

Jalan Pulomas Selatan Kav. 22 Jakarta 13210

*Corresponding Email: triyono.arief@esaunggul.ac.id

Email: donant.iskandar@kalbis.ac.id

Abstract: *The Community Service (PKM) activity partner is the Indonesian Christian Church (GKI) Pulo Mas Jakarta Congregation Council, located at Jalan Batu Wulung No. 20, Kayu Putih, Pulo Gadung, East Jakarta, with a congregation of approximately 335 people. The majority of the congregation is aged 45 and over, consisting of private sector employees and retirees from middle-income backgrounds. Based on observations, the partners' main challenges include low financial literacy for retirement preparation, a lack of financial planning for retirement, and limited knowledge about maintaining health as they age. The PKM activities designed include education and training on intelligent financial management for retirement, creating simple financial plans, and implementing easy-to-implement healthy lifestyles (healthy aging). Implementation methods include lectures, discussions, and hands-on practice. This activity is expected to increase financial independence, awareness of retirement planning, and the ability to maintain the congregation's health sustainably.*

Keywords: *financial management, retirement, financial literacy, healthy aging, retirement planning, church congregation, community service.*

Abstrak: Mitra kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PKM) adalah Majelis Jemaat Gereja Kristen Indonesia (GKI) Pulo Mas Jakarta, berlokasi di Jalan Batu Wulung No. 20, Kayu Putih, Pulo Gadung, Jakarta Timur, dengan jumlah jemaat sekitar 335 orang. Mayoritas jemaat berusia 45 tahun ke atas, terdiri dari karyawan swasta dan pensiunan dengan latar belakang ekonomi menengah. Berdasarkan hasil observasi, permasalahan utama mitra meliputi rendahnya literasi keuangan untuk persiapan pensiun, belum adanya perencanaan keuangan hari tua, serta keterbatasan pengetahuan dalam menjaga kesehatan seiring bertambahnya usia. Kegiatan PKM yang dirancang meliputi edukasi dan pelatihan pengelolaan keuangan cerdas untuk hari tua, pembuatan rencana keuangan sederhana, serta penerapan pola hidup sehat (*healthy ageing*) yang mudah diimplementasikan. Metode pelaksanaan mencakup ceramah, diskusi, dan praktik langsung. Kegiatan ini diharapkan meningkatkan kemandirian finansial, kesadaran perencanaan hari tua, dan kemampuan menjaga kesehatan jemaat secara berkelanjutan.

Kata kunci: pengelolaan keuangan, hari tua, literasi finansial, *healthy ageing*, perencanaan pensiun, jemaat gereja, pengabdian kepada masyarakat.

I. PENDAHULUAN

Majelis Jemaat Gereja Kristen Indonesia (GKI) Pulo Mas Jakarta merupakan mitra kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PKM) Fakultas Bisnis Institut Teknologi dan Bisnis Kalbis bekerja sama dengan Universitas Esa Unggul. Berlokasi di Jalan Batu Wulung No. 20, Kayu Putih, Pulo Gadung, Jakarta Timur, jemaat ini berawal dari persekutuan umat Kristen yang tumbuh mandiri sejak awal 1980-an. Seiring perkembangan, jemaat membangun rumah ibadah pada 1984 dan resmi menjadi bagian dari Sinode GKI melalui tahap Pos Kebaktian, Bakal Jemaat, hingga pendewasaan pada 28 Agustus 1997. Saat ini, GKI Pulo Mas memiliki 335

anggota jemaat dengan mayoritas berusia 45 tahun ke atas, terdiri dari karyawan swasta dan pensiunan, serta berasal dari keluarga kelas menengah.

Berdasarkan hasil observasi, mitra menghadapi beberapa permasalahan, khususnya minimnya literasi finansial untuk persiapan pensiun, belum adanya rencana keuangan hari tua, serta keterbatasan pengetahuan dalam menjaga kesehatan di usia lanjut. Padahal, kedua aspek tersebut—keuangan dan kesehatan—saling berkaitan dalam membentuk kualitas hidup di hari tua. Kebutuhan mendesak jemaat meliputi edukasi pengelolaan keuangan yang bijak, perencanaan pensiun sederhana, serta

penerapan pola hidup sehat (*healthy ageing*) yang praktis dan berkelanjutan.

Kegiatan PKM ini dirancang untuk menjawab tantangan tersebut melalui pelatihan interaktif, diskusi, dan praktik langsung yang mengintegrasikan manajemen keuangan personal dengan edukasi kesehatan. Diharapkan, peserta mampu memahami produk keuangan yang relevan, menyusun rencana keuangan sesuai kebutuhan, dan mengadopsi kebiasaan sehat yang realistis. Dengan jarak lokasi yang dekat dari kampus Kalbis dan dukungan sarana komunikasi yang memadai, kolaborasi ini berpotensi menciptakan dampak nyata bagi kesejahteraan jemaat, sekaligus menjadi model pelaksanaan PKM yang berorientasi pada pemberdayaan komunitas secara holistik

II. METODE PELAKSANAAN

Metode Pelaksanaan

Metode pelaksanaan kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PKM) ini dirancang secara sistematis untuk menjawab permasalahan mitra, yaitu rendahnya literasi finansial untuk persiapan pensiun serta kurangnya pengetahuan dalam penerapan gaya hidup sehat di usia lanjut. Pendekatan yang digunakan memadukan metode ceramah interaktif, diskusi kelompok, praktik langsung, serta tanya jawab, sehingga peserta tidak hanya menerima informasi, tetapi juga mampu mempraktikkan keterampilan yang diperoleh.

1. Tahap Persiapan

Tahap ini diawali dengan penjajakan dan koordinasi antara tim PKM Fakultas Bisnis Institut Teknologi dan Bisnis Kalbis bekerja sama dengan Universitas Esa Unggul dengan pihak Majelis Jemaat GKI Pulo Mas. Kegiatan meliputi survei awal dan wawancara singkat untuk mengidentifikasi kebutuhan spesifik jemaat terkait pengelolaan keuangan dan kesehatan di hari tua. Analisis kebutuhan ini menjadi dasar penyusunan modul pelatihan yang relevan dan aplikatif. Materi disusun dalam bahasa sederhana, dilengkapi contoh kasus nyata, lembar kerja, serta panduan langkah demi langkah untuk perencanaan keuangan dan penerapan pola hidup sehat.

2. Tahap Pelaksanaan

Kegiatan pelatihan dilaksanakan di lokasi mitra dengan memanfaatkan fasilitas yang telah disediakan, seperti ruang pertemuan, LCD projector, layar, dan sound system. Pelaksanaan dibagi menjadi dua sesi utama:

o Sesi I: Pengelolaan Keuangan Hari Tua

Materi mencakup pentingnya perencanaan keuangan sebelum dan setelah pensiun, pengenalan produk-produk keuangan yang sesuai (tabungan pensiun, asuransi kesehatan, investasi rendah risiko), serta teknik menyusun anggaran sederhana pascapensiun. Peserta diajak untuk mengidentifikasi sumber pemasukan dan pengeluaran, mengevaluasi aset yang dimiliki, serta membuat rencana keuangan pribadi dengan panduan lembar kerja.

o Sesi II: Penerapan *Healthy ageing*

Materi mencakup pemahaman konsep penuaan sehat, pengaruh gaya hidup terhadap kesehatan fisik dan mental, serta strategi sederhana untuk menjaga kebugaran. Peserta mempelajari pola makan seimbang, olahraga ringan yang sesuai usia, manajemen stres, dan pentingnya lingkungan sosial yang mendukung. Kegiatan dilengkapi dengan diskusi pengalaman pribadi dan latihan perencanaan aktivitas harian sehat.

3. Tahap Evaluasi dan Umpan Balik

Setelah pelatihan, peserta mengisi kuesioner evaluasi untuk mengukur pemahaman, manfaat yang dirasakan, serta komitmen untuk menerapkan pengetahuan yang diperoleh. Tim PKM melakukan sesi tanya jawab untuk menjawab pertanyaan lanjutan dan mengklarifikasi materi. Hasil evaluasi digunakan sebagai bahan perbaikan program di masa mendatang.

4. Keberlanjutan Program

Sebagai tindak lanjut, mitra didorong membentuk kelompok kecil yang berfungsi sebagai wadah saling mendukung dalam implementasi rencana keuangan dan gaya hidup sehat. Tim PKM menyediakan materi digital dan kontak narahubung untuk konsultasi lanjutan. Dengan demikian, dampak

kegiatan diharapkan berkelanjutan dan memberi kontribusi nyata terhadap kesejahteraan jemaat.

Metode pelaksanaan ini menekankan keterlibatan aktif peserta, penyampaian materi yang kontekstual, dan praktik langsung, sehingga tujuan meningkatkan kemandirian finansial dan kesehatan di hari tua dapat tercapai secara optimal

Kegiatan dan Jadwal Pelaksanaan Kegiatan

Kegiatan PKM adalah sebagai berikut:

- Judul : Menuju Hari Tua Sejahtera: Pengelolaan Keuangan dan Gaya Hidup Sehat
- Tempat : GKI Pulomas
- Alamat : Jl. Batu Wulung No. 20, Kayu Putih, Pulo Gadung, Jakarta Timur 13210
- Pelaksanaan : Kegiatan PKM ini Merupakan kelanjutan dari program pengabdian kepada masyarakat Institut Teknologi dan Bisnis Kalbis bekerja sama dengan Universitas Esa Unggul dan Gereja Kristen Indonesia Pulomas.

Tabel 1 Rencana Pelaksanaan Kegiatan

NO	KEGIATAN	Tahun 2022-2023		
		Des	Jan	Feb
1	Perencanaan Kegiatan PKM			
2	Observasi Mitra PKM			
3	Analisis Permasalahan dan Solusi			
4	Penyusunan proposal PKM			
5	Persiapan Pelatihan dan Materi			
6	Pelaksanaan Pelatihan			
7	Penyusunan Laporan Kegiatan PKM			
8	Persetujuan Laporan Kegiatan PKM			

Sumber: Olahan Penulis, 2023

Susunan Acara PKM

Susunan Acara Kegiatan Penngabdian Kepada Masyarakat

08.00 – Pembukaan oleh Ketua
08.30 Pengabdian Kepada Masyarakat

08.30 – Persiapan materi
09.00

08.00 – Sesi I : Pengelolaan
10.00 Keuangan

10.00 – Sesi Tanya jawab
10.15

10.15 – Sesi II : Gaya Hidup Sehat
12.15



Gambar 1: Kegiatan PKM
Sumber: Olahan Penulis, 2023

III. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat yang dilaksanakan bersama Majelis Jemaat GKI Pulo Mas Jakarta diikuti oleh 40 peserta yang mayoritas berusia antara 45–65 tahun. Seluruh peserta mengikuti dua sesi utama, yaitu pelatihan pengelolaan keuangan di hari tua dan penerapan konsep *healthy ageing*.

Pada **Sesi I: Pengelolaan Keuangan Hari Tua**, peserta menunjukkan antusiasme tinggi ketika membahas perencanaan pensiun. Berdasarkan pre-test, sebagian besar peserta belum memiliki rencana keuangan tertulis dan kurang memahami pilihan produk keuangan yang relevan, seperti asuransi kesehatan untuk usia lanjut dan investasi berisiko rendah. Setelah pelatihan dan praktik menggunakan lembar kerja, lebih dari 80% peserta mampu menyusun rencana keuangan sederhana yang mencakup proyeksi pemasukan, pengeluaran, serta alokasi dana darurat.

Pada **Sesi II: *Healthy ageing***, peserta aktif berbagi pengalaman terkait tantangan menjaga kesehatan di usia lanjut. Sebelum pelatihan, sebagian besar mengandalkan pengobatan reaktif ketika sakit, tanpa memiliki strategi preventif. Melalui materi dan diskusi, peserta memahami pentingnya

menjaga pola makan, olahraga ringan teratur, serta menjaga kesehatan mental melalui interaksi sosial. Peserta juga mempraktikkan perencanaan aktivitas harian sehat yang dapat diintegrasikan ke dalam rutinitas.

Dari hasil evaluasi pascapelatihan, 90% peserta menyatakan materi yang diberikan relevan dan aplikatif. Sebanyak 85% peserta berkomitmen untuk menerapkan minimal satu langkah perbaikan keuangan dan satu kebiasaan sehat baru dalam tiga bulan ke depan. Umpan balik menunjukkan bahwa metode pelatihan berbasis praktik dan diskusi kelompok memudahkan pemahaman dan mendorong keterlibatan aktif.

Kegiatan ini membuktikan bahwa pendekatan terintegrasi antara literasi keuangan dan edukasi kesehatan efektif dalam meningkatkan kesadaran serta keterampilan jemaat. Dengan pendampingan berkelanjutan, diharapkan perubahan perilaku positif dapat terjaga, sehingga kesejahteraan finansial dan kualitas hidup di hari tua meningkat secara signifikan

IV. SIMPULAN

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat bersama Majelis Jemaat GKI Pulo Mas Jakarta berhasil meningkatkan pemahaman peserta mengenai pengelolaan keuangan dan penerapan pola hidup sehat di hari tua. Melalui pendekatan interaktif yang menggabungkan ceramah, diskusi, dan praktik langsung, peserta memperoleh keterampilan menyusun rencana keuangan sederhana serta strategi menjaga kesehatan fisik dan mental secara berkelanjutan. Evaluasi menunjukkan bahwa mayoritas peserta memahami materi dan berkomitmen untuk menerapkan langkah-langkah yang dipelajari. Hal ini membuktikan bahwa integrasi literasi finansial dan edukasi kesehatan merupakan pendekatan efektif untuk mempersiapkan hari tua yang sejahtera.

Saran

Untuk menjaga keberlanjutan hasil kegiatan, disarankan agar jemaat GKI Pulo Mas membentuk kelompok pendampingan internal yang berfungsi memantau serta saling mengingatkan dalam penerapan rencana keuangan dan kebiasaan hidup

sehat yang telah dipelajari. Peserta diharapkan konsisten mempraktikkan langkah-langkah yang telah direncanakan, melakukan evaluasi mandiri secara berkala, dan terbuka terhadap pembelajaran lanjutan.

Tim PKM dan institusi dapat mempertimbangkan penyelenggaraan kegiatan lanjutan dengan topik yang lebih spesifik, seperti manajemen investasi untuk usia lanjut atau latihan fisik sederhana, sehingga manfaat program dapat semakin mendalam dan terintegrasi. Dengan sinergi antara jemaat, tim PKM, dan institusi, diharapkan perubahan positif yang telah dimulai dapat terus berlanjut, memberikan dampak jangka panjang bagi kesejahteraan finansial dan kualitas hidup jemaat di hari tua.

DAFTAR RUJUKAN

- Atkinson, A., & Messy, F.-A. (2012). *Measuring financial literacy: Results of the OECD/International Network on Financial Education (INFE) pilot study*. OECD Publishing. <https://doi.org/10.1787/5k9csfs90fr4-en>
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2017). *Pedoman pencegahan dan pengendalian penyakit pada lansia*. Jakarta: Direktorat Jenderal Pencegahan dan Pengendalian Penyakit.
- Lusardi, A., & Mitchell, O. S. (2014). The economic importance of financial literacy: Theory and evidence. *Journal of Economic Literature*, 52(1), 5–44. <https://doi.org/10.1257/jel.52.1.5>
- Peraturan Pemerintah Republik Indonesia Nomor 43 Tahun 2004 tentang pelaksanaan upaya peningkatan kesejahteraan sosial lanjut usia.
- World Health Organization. (2015). *World report on ageing and health*. World Health Organization. <https://www.who.int/ageing/events/world-report-2015-launch/en>