



## Dinamika Kehidupan Lansia dalam Transisi Demografi Sosial di Indonesia

### *The Dynamics of Elderly Life in the Social Demographic Transition in Indonesia*

Nasrullah Hidayat<sup>1</sup>, Munzir Phonna<sup>2</sup>, Kaiesa Raihatul Muntaza<sup>3</sup>,  
Karin Sarah Angelina Siahaan<sup>4</sup>, Maria Elpida Manalu<sup>5</sup>, Margaretha Sembiring<sup>6</sup>

Ilmu Ekonomi, Fakultas Ekonomi, Universitas Negeri Medan

E-mail: [nasrullah@unimed.ac.id](mailto:nasrullah@unimed.ac.id)<sup>1</sup>, [munzir.phonna@gmail.com](mailto:munzir.phonna@gmail.com)<sup>2</sup>, [kaiesamumtazza@gmail.com](mailto:kaiesamumtazza@gmail.com)<sup>3</sup>,  
[angelinakarina21@gmail.com](mailto:angelinakarina21@gmail.com)<sup>4</sup>, [mariaaaamanaluuuu@gmail.com](mailto:mariaaaamanaluuuu@gmail.com)<sup>5</sup>, [margarethasembiring08@gmail.com](mailto:margarethasembiring08@gmail.com)<sup>6</sup>

#### Article Info

##### Article history:

Received : 02-06-2026

Revised : 04-06-2026

Accepted : 06-06-2026

Published : 08-06-2026

#### Abstract

*Indonesia is currently facing a significant demographic transition marked by a rapid increase in the number of older adults aged 60 and above. This study aims to examine the dynamics of older adults' lives during Indonesia's social demographic transition, focusing on three main aspects: the growth of the older adult population, changes in the roles and social lives of older adults, and the lack of protection for older adults along with government efforts to improve their quality of life. The method used is a descriptive qualitative approach through a literature review, analyzing various scientific sources including journals, books, official reports, and relevant publications. The research findings indicate that the proportion of Indonesia's elderly population reached 12 percent in 2024 and is projected to reach 20.31 percent or approximately 65.82 million people by 2045. Population aging carries significant implications for social and economic structures, including changes in family roles, increased social isolation, and limited access to social protection. The majority of Indonesia's elderly population is still characterized by low educational attainment, limited income, and dependence on family support. The government has responded through the National Aging Strategy (Presidential Regulation No. 88/2021), but its implementation remains uneven across regions. It is concluded that improving the quality of life for the elderly requires a comprehensive and collaborative approach among the government, families, and the community to create an inclusive, equitable, and sustainable social protection system.*

**Keywords:** *demographic transition, population aging, social life*

#### Abstrak

Indonesia saat ini menghadapi transisi demografi yang signifikan ditandai dengan pesatnya peningkatan jumlah penduduk lanjut usia (lansia) berusia 60 tahun ke atas. Penelitian ini bertujuan mengkaji dinamika kehidupan lansia dalam transisi demografi sosial di Indonesia, dengan fokus pada tiga aspek utama yaitu pertumbuhan populasi lansia, perubahan peran dan kehidupan sosial lansia, serta lemahnya perlindungan lansia serta upaya pemerintah dalam meningkatkan kualitas hidup mereka. Metode yang digunakan adalah pendekatan kualitatif deskriptif melalui studi literatur dengan menganalisis berbagai sumber ilmiah meliputi jurnal, buku, laporan resmi, dan publikasi yang relevan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa proporsi penduduk lansia Indonesia telah mencapai 12 persen pada tahun 2024 dan diproyeksikan mencapai 20,31 persen atau sekitar 65,82 juta jiwa pada tahun 2045. Penuaan penduduk membawa implikasi besar terhadap struktur sosial dan ekonomi, meliputi perubahan peran dalam keluarga, meningkatnya isolasi sosial, serta terbatasnya akses terhadap perlindungan sosial. Sebagian besar lansia Indonesia masih ditandai dengan tingkat pendidikan rendah, pendapatan terbatas, dan ketergantungan pada dukungan keluarga. Pemerintah telah merespons melalui Strategi Nasional Kelanjutusiaan (Perpres No. 88/2021), namun implementasinya masih belum merata antarwilayah. Disimpulkan bahwa peningkatan kualitas hidup lansia memerlukan



pendekatan komprehensif dan kolaboratif antara pemerintah, keluarga, dan masyarakat untuk menciptakan sistem perlindungan sosial yang inklusif, merata, dan berkelanjutan.

**Kata Kunci:** transisi demografi, penuaan penduduk, kehidupan sosial

## PENDAHULUAN

Indonesia saat ini sedang menghadapi transisi demografi yang ditandai dengan meningkatnya jumlah penduduk lanjut usia (lansia). Kondisi ini terjadi akibat menurunnya angka kelahiran dan meningkatnya angka harapan hidup masyarakat. Perubahan struktur penduduk tersebut menyebabkan proporsi lansia di Indonesia terus bertambah dari waktu ke waktu. Transisi demografi tidak hanya mempengaruhi aspek kependudukan, tetapi juga membawa perubahan sosial dalam kehidupan masyarakat. Peningkatan Jumlah lansia menjadi salah satu tantangan sosial dan ekonomi lansia. Peningkatan jumlah lansia menjadi salah satu tantangan sosial yang perlu diperhatikan karena berkaitan dengan kesiapan masyarakat dan negara dalam menghadapi proses penuaan penduduk.

Penuaan penduduk merupakan fenomena yang terjadi ketika jumlah penduduk usia lanjut meningkat secara signifikan dibandingkan kelompok usia muda. Fenomena ini menjadi bagian dari perkembangan sosial modern yang dialami banyak negara, termasuk Indonesia. Bertambahnya jumlah lansia menunjukkan adanya peningkatan kualitas kesehatan masyarakat, namun di sisi lain juga memunculkan berbagai persoalan sosial seperti ketergantungan ekonomi, penurunan kondisi fisik, keterbatasan akses pelayanan, hingga perubahan peran sosial dalam keluarga dan masyarakat. Lansia sering kali mengalami perubahan dalam kehidupan sosialnya akibat berkurangnya aktivitas produktif dan menurunnya intensitas interaksi sosial dengan lingkungan sekitar.

Kehidupan sosial lansia menjadi salah satu aspek penting dalam memahami dinamika transisi demografi sosial di Indonesia. Lansia tidak hanya menghadapi perubahan biologis, tetapi juga perubahan psikologis dan sosial yang mempengaruhi cara mereka menjalani kehidupan sehari-hari. Dukungan keluarga, hubungan sosial, lingkungan tempat tinggal, serta partisipasi sosial memiliki pengaruh besar terhadap kondisi kehidupan lansia. Interaksi sosial yang baik dapat membantu lansia mempertahankan rasa percaya diri, mengurangi perasaan kesepian, dan meningkatkan kesejahteraan hidup mereka. Sebaliknya, kurangnya dukungan sosial dapat menyebabkan lansia merasa terasing dan mengalami penurunan kualitas hidup.

Selain kehidupan sosial, kualitas hidup lansia juga menjadi perhatian penting dalam kajian mengenai penuaan penduduk. Kualitas hidup lansia mencakup kondisi kesehatan fisik, psikologis, hubungan sosial, dan kemampuan dalam menjalankan aktivitas sehari-hari. Lansia yang memiliki kualitas hidup baik cenderung lebih mandiri, sehat, serta mampu berpartisipasi dalam lingkungan sosialnya. Namun dalam kenyataannya, tidak semua lansia memiliki kondisi kehidupan yang sejahtera karena adanya perbedaan kondisi ekonomi, kesehatan, pendidikan, dan dukungan keluarga. Oleh sebab itu, kajian mengenai dinamika kehidupan lansia dalam transisi demografi sosial menjadi penting untuk memahami berbagai perubahan sosial yang dialami lansia di Indonesia.



## KAJIAN TEORI

### Transisi Demografi

Transisi Demografi merupakan perubahan kondisi penduduk dari tingkat kelahiran dan kematian yang awalnya tinggi menjadi lebih rendah. Perubahan ini terjadi seiring dengan perkembangan ekonomi dan sosial masyarakat, yaitu dari kondisi masyarakat pra-industri menuju masyarakat yang lebih modern dan terindustrialisasi. Dalam proses tersebut, peningkatan kualitas kesehatan, pendidikan, teknologi serta taraf hidup masyarakat mempengaruhi pola kelahiran dan kematian, sehingga pertumbuhan penduduk mengalami perubahan secara bertahap.

Menurut Panggabean dalam (Abdul Rahman, 2023), Proses transisi demografi dipengaruhi oleh berbagai faktor, baik yang bersifat alamiah maupun faktor eksternal. Faktor alamiah meliputi tingkat kelahiran (fertilitas) dan tingkat kematian (mortalitas) yang secara langsung menentukan perubahan jumlah penduduk. Sementara itu, faktor eksternal mencakup mobilitas penduduk, pertumbuhan penduduk, perubahan pola hidup masyarakat, kondisi sosial, serta bencana alam. Berbagai faktor tersebut berkontribusi dalam membentuk dinamika dan perkembangan penduduk di suatu wilayah.

Menurut Blacker dalam (Abdul Rahman, 2023), transisi demografi terbagi ke dalam lima tahapan. Tahap pertama yaitu *high stationary*, yaitu kondisi yang umumnya dialami masyarakat pra-industri ketika tingkat kelahiran dan kematian berada pada tingkat yang sama - sama tinggi dan relatif seimbang. Pada tahap ini, angka kelahiran maupun kematian berada pada kisaran 35/1000.

Tahap kedua dikenal sebagai *early expanding* atau tahap masyarakat awal industri. Pada tahap ini, angka kematian mengalami penurunan secara signifikan sedangkan angka kelahiran masih tetap tinggi. Pada tingkat kedua, angka kelahiran tetap tinggi, namun angka kematian menurun secara drastis, hingga ke angka sekitar 20/1000.

Tahap ketiga, *late expanding*, angka kelahiran mulai menurun secara bertahap, sementara angka kematian terus menurun perlahan. Kondisi tersebut menyebabkan pertumbuhan penduduk masih terjadi, namun tidak secepat tahap sebelumnya. Angka kelahiran berada pada kisaran 20/1000 dan angka kematian sekitar 15/1000

Keempat, tahap *low stationary*, yaitu kondisi ketika angka kelahiran dan kematian berada pada tingkat rendah. Pertumbuhan penduduk pada tahap ini cenderung lambat dan stabil. Angka kelahiran berada pada kisaran 16/1000 sedangkan angka kematian sekitar 12/1000. Negara yang berada pada tahap ini umumnya telah mencapai tingkat industrialisasi dan pembangunan yang maju. Selain itu, mulai muncul risiko meningkatnya rasio ketergantungan, yaitu kondisi ketika jumlah penduduk usia lanjut nonproduktif semakin besar sehingga membutuhkan dukungan dari penduduk usia produktif.

### Penuaan Penduduk

Penuaan penduduk (*Ageing Population*) merupakan sebagai bagian dari proses transisi demografi yang ditandai dengan menurunnya angka kelahiran dan kematian. Kemajuan di bidang pendidikan, kesehatan, dan pengetahuan masyarakat menyebabkan angka harapan hidup semakin meningkat. Kondisi tersebut berdampak pada bertambahnya jumlah penduduk lanjut usia di Indonesia dari waktu ke waktu Badan Pusat Statistik (BPS, 2024).



Menurut *World Health Organization* (WHO), lansia merupakan individu yang telah memasuki usia 60 tahun ke atas. Kelompok lansia dibedakan menjadi beberapa kategori berdasarkan tahap usianya, yaitu lansia awal pada rentang usia 60-74 tahun yang umumnya masih cukup aktif meskipun mulai mengalami perubahan kondisi fisik dan kesehatan, lansia tengah usia 75-89 tahun yang lebih rentan terhadap penyakit kronis serta penurunan kemampuan fisik, dan lansia lanjut berusia 90 tahun ke atas yang biasanya membutuhkan perhatian khusus karena meningkatnya risiko gangguan mobilitas maupun fungsi kognitif. Pengelompokan usia tersebut bertujuan untuk membantu pemerintah dan lembaga kesehatan dalam menyusun kebijakan serta pelayanan yang sesuai dengan kebutuhan setiap kelompok lansia.

Penuaan populasi menjadi salah satu isu penting yang banyak dibahas dalam berbagai penelitian ilmiah karena berkaitan dengan perubahan struktur usia penduduk di dunia. Fenomena ini ditandai dengan meningkatnya rata-rata dan median usia penduduk akibat bertambahnya jumlah kelompok usia lanjut. Proses penuaan populasi terjadi hampir di seluruh wilayah dunia, terutama di negara-negara berkembang yang mengalami pertumbuhan jumlah lansia lebih cepat dibandingkan negara maju. Kondisi tersebut menyebabkan konsentrasi penduduk lanjut usia semakin besar di wilayah kurang berkembang.

*Lembaga Oxford Institute of Population Ageing* menjelaskan bahwa laju penuaan penduduk di Eropa mulai melambat, sementara dampak terbesar diperkirakan akan terjadi di kawasan Asia. Hal ini berkaitan dengan posisi banyak negara Asia yang telah memasuki tahap lanjut dalam transisi demografi, yaitu kondisi ketika angka kelahiran dan angka kematian sama-sama rendah.

Secara umum, penuaan populasi dipengaruhi oleh dua faktor utama, yaitu meningkatnya angka harapan hidup dan menurunnya tingkat fertilitas. Peningkatan harapan hidup menyebabkan penduduk usia lanjut dapat hidup lebih lama sehingga rata-rata usia penduduk meningkat. Sementara itu, penurunan fertilitas mengurangi jumlah kelahiran dan menyebabkan proporsi penduduk usia muda semakin berkurang. Dari kedua faktor tersebut, penurunan tingkat fertilitas dianggap sebagai penyebab terbesar terjadinya penuaan populasi di berbagai negara, terutama di negara maju. Selain itu, perubahan tingkat fertilitas di negara berkembang berlangsung lebih cepat dibandingkan negara maju sehingga proses penuaan penduduk juga terjadi semakin cepat (Margaretha et al., 2024)

### **Kehidupan Sosial dan Kualitas Hidup Lansia**

Sebagian besar lansia hidup dalam kondisi ekonomi yang terbatas dan masih bergantung pada dukungan keluarga maupun program jaminan sosial pemerintah. Permasalahan kemiskinan dan ketimpangan ekonomi masih menjadi persoalan yang banyak dialami oleh kelompok lansia. Selain itu, lansia juga sering menghadapi isolasi sosial, diskriminasi, rendahnya partisipasi dalam masyarakat, serta kurangnya pemberdayaan yang dapat berdampak pada penurunan kesejahteraan dan kualitas hidup mereka. Oleh sebab itu, diperlukan upaya yang bersifat menyeluruh dari berbagai pihak, baik pemerintah, keluarga, maupun masyarakat, guna menciptakan perlindungan sosial yang lebih komprehensif bagi lansia (Sukmana & Widodo, 2025). Pada umumnya, lansia mengalami berbagai kelemahan, keterbatasan, dan penurunan kemampuan sehingga kualitas hidup mereka cenderung menurun. Memasuki usia lanjut, seseorang akan menghadapi perubahan fisik, kognitif, dan psikososial yang mempengaruhi aktivitas sehari-hari. Kondisi tersebut menyebabkan lansia menjadi kurang produktif secara ekonomi dan lebih rentan terhadap berbagai risiko sosial maupun



ekonomi. Terdapat tiga faktor utama yang menyebabkan kerentanan pada lansia, yaitu menurunnya produktivitas ekonomi, munculnya masalah kesehatan, serta meningkatnya kebutuhan terhadap pendamping atau pengasuh (caregiver) (Sukmana & Widodo, 2025).

Faktor sosial-demografis dan kondisi ekonomi juga memiliki pengaruh penting terhadap tingkat kerentanan lansia. Di Indonesia, kasus penelantaran dan kekerasan terhadap lansia masih ditemukan di sejumlah wilayah. Selain itu, lansia juga menghadapi berbagai persoalan dalam aspek kesehatan, ekonomi, dan dukungan sosial. Banyak lansia mengalami kesulitan dalam memperoleh akses layanan kesehatan yang memadai, seiring meningkatnya kebutuhan medis pada usia lanjut. Dari sisi ekonomi, sebagian besar lansia hanya bergantung pada pendapatan pensiun yang terbatas sehingga rentan mengalami kemiskinan. Dukungan sosial pun menjadi tantangan tersendiri karena tidak semua lansia memiliki keluarga yang mampu memberikan perhatian dan perawatan yang mereka butuhkan (Sukmana & Widodo, 2025).

Kondisi sosial yang dialami lansia tersebut pada akhirnya berpengaruh terhadap kualitas hidup mereka. Kualitas hidup lansia pada setiap wilayah memiliki karakteristik yang berbeda-beda sesuai dengan kondisi geografis, sosial, ekonomi, dan budaya di masing-masing daerah (Bjelland et al., dalam Astina, 2022). Perbedaan kondisi tersebut menyebabkan ukuran kualitas hidup lansia antara satu wilayah dengan wilayah lainnya tidak dapat disamakan. Setiap wilayah mempunyai ciri khas tersendiri yang membedakannya dengan wilayah lain, baik dari aspek lingkungan fisik maupun kondisi sosial masyarakatnya (Finlayson, dalam Astina, 2022). Konsep kualitas hidup tidak hanya dipahami dari sisi material, tetapi juga mencakup aspek kesejahteraan sosial, psikologis, kesehatan, dan hubungan individu dengan lingkungannya. Dalam masyarakat yang berorientasi ekonomi, kualitas hidup sering diukur berdasarkan tingkat pendapatan dan kepemilikan materi. Namun, dalam perkembangannya, indikator kualitas hidup juga meliputi kondisi perumahan, pendidikan, kesehatan, serta integrasi sosial di lingkungan tempat tinggal. Oleh karena itu, kualitas hidup dapat diukur secara objektif maupun subjektif, yaitu melalui kondisi nyata yang dialami lansia serta persepsi lansia terhadap kehidupannya sendiri (Daatland, dalam Astina, 2022).

Menurut Hughes (1993), terdapat lima faktor utama yang memengaruhi kualitas hidup lansia, yaitu karakteristik individu, lingkungan fisik sosial, lingkungan sosial, kondisi sosial ekonomi, dan otonomi personal (Hughes, dalam Astina, 2022). Karakteristik individu meliputi jenis kelamin dan ras, sedangkan lingkungan fisik sosial berkaitan dengan fasilitas rumah, kenyamanan, dan keamanan tempat tinggal. Lingkungan sosial mencakup hubungan keluarga, aktivitas rekreasi, jaringan sosial, dan keterlibatan organisasi. Selanjutnya, faktor sosial ekonomi terdiri atas pendapatan, nutrisi, serta standar hidup, sementara otonomi personal berkaitan dengan kemampuan lansia dalam mengambil keputusan dan menyesuaikan diri terhadap lingkungan fisik maupun sosialnya. Berdasarkan berbagai faktor tersebut, kualitas hidup lansia secara umum dipengaruhi oleh empat aspek utama. Pertama, faktor demografi yang meliputi umur, jenis kelamin, status perkawinan, tingkat fertilitas, dan jumlah tanggungan ekonomi. Kedua, faktor sosial ekonomi seperti pendidikan, pekerjaan, kepemilikan aset, dan dukungan sosial maupun psikologis. Ketiga, partisipasi sosial yang terlihat dari keterlibatan dalam organisasi dan aktivitas rekreasi. Keempat, faktor lingkungan yang mencakup aksesibilitas tempat tinggal, jarak menuju pusat aktivitas, serta tingkat keamanan lingkungan (Astina, 2022). Dengan demikian, pengukuran kualitas hidup lansia dapat dilakukan secara objektif melalui kondisi riil kehidupan lansia maupun secara subjektif berdasarkan tanggapan dan kepuasan lansia terhadap kehidupannya sendiri.



## **METODE PENELITIAN**

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif dengan metode studi literatur untuk mengkaji dinamika kehidupan lansia dalam transisi demografi sosial di Indonesia. Pendekatan ini dipilih karena mampu memberikan pemahaman mendalam mengenai kondisi sosial, ekonomi, kesehatan, serta perubahan peran lansia dalam masyarakat. Pengumpulan data dilakukan melalui studi dokumentasi terhadap berbagai sumber ilmiah seperti artikel jurnal, buku, laporan penelitian, dan publikasi resmi yang relevan dengan topik penelitian. Data diperoleh dari basis data akademik seperti Google Scholar menggunakan kata kunci terkait lansia dan transisi demografi. Analisis data dilakukan dengan teknik analisis isi (*content analysis*) melalui tahap reduksi data, pengelompokan tema, dan interpretasi hasil. Seluruh data kemudian disusun secara sistematis untuk menghasilkan gambaran mengenai tantangan dan dinamika kehidupan lansia di Indonesia dalam menghadapi perubahan demografi sosial.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

### **Pertumbuhan Populasi Lansia dalam Proses Transisi Demografi di Indonesia**

Indonesia tengah mengalami transformasi demografis yang sangat signifikan, ditandai dengan meningkatnya jumlah dan proporsi penduduk lanjut usia (lansia) secara berkelanjutan. Penuaan penduduk merupakan ciri demografi era milenium yang terjadi sebagai dampak dari proses transisi demografi, yaitu fenomena penurunan angka mortalitas yang berlangsung seiring dengan semakin rendahnya angka fertilitas. Di samping itu, kemajuan di bidang teknologi dan ilmu kedokteran telah berhasil menekan angka kematian akibat penyakit menular, sementara meningkatnya tingkat pendidikan dan pengetahuan masyarakat turut mendorong naiknya usia harapan hidup penduduk sebagai konsekuensinya. Dampak langsung dari peningkatan usia harapan hidup tersebut adalah bertambahnya jumlah penduduk lansia dari waktu ke waktu.

Menurut World Health Organization (WHO), jumlah penduduk lansia dunia bertambah dari 1 miliar pada 2020 menjadi 1,40 miliar pada 2024. Pada 2050, penduduk lansia diproyeksikan mencapai 2,10 miliar. Selain itu, 2 dari 3 penduduk lansia akan tinggal di negara berpendapatan rendah dan menengah pada 2050. Tren ini berlanjut dan semakin menguat pada tahun-tahun berikutnya. Berdasarkan Survei Sosial Ekonomi Nasional (Susenas) Maret 2024, proporsi penduduk lansia Indonesia telah mencapai 12 persen dengan umur harapan hidup sebesar 72,39 tahun, yang berarti mereka yang lahir pada tahun 2024 memiliki kesempatan untuk hidup hingga usia 72 tahun. Angka ini merupakan lompatan yang cukup besar dibandingkan tahun 2015 ketika proporsi lansia masih berada di angka 8,43 persen dengan umur harapan hidup 70,78 tahun. Indonesia sendiri secara resmi telah memasuki fase struktur penduduk tua (*ageing population*) sejak tahun 2021, yaitu kondisi ketika 1 dari 10 penduduk merupakan lansia berusia 60 tahun ke atas.

Proyeksi ke depan menunjukkan bahwa laju penuaan penduduk Indonesia akan terus meningkat secara signifikan. Hasil proyeksi penduduk BPS memperkirakan bahwa pada tahun 2045, proporsi lansia Indonesia akan mencapai 20,31 persen atau sekitar 65,82 juta jiwa. Lebih jauh, proyeksi penduduk 2010 - 2035 juga mengindikasikan bahwa Indonesia akan memasuki periode *ageing* secara penuh pada tahun 2020 ketika 10 persen penduduk berusia 60 tahun ke atas, dan tren ini akan terus meningkat hingga mencapai 15,8 persen pada tahun 2035. Tingginya usia harapan hidup merupakan salah satu indikator keberhasilan pembangunan nasional di bidang



kesehatan, namun di saat yang bersamaan juga mempercepat proses penuaan struktur penduduk yang menuntut kesiapan kebijakan dari berbagai sektor.

Sebaran populasi lansia Indonesia juga tidak merata secara geografis. Beberapa provinsi telah terlebih dahulu memasuki struktur penduduk tua, dengan DI Yogyakarta mencatat persentase lansia tertinggi, diikuti oleh Jawa Timur, Jawa Tengah, Bali, dan Sulawesi Barat. Kondisi ini berkaitan erat dengan pencapaian komponen demografi masing-masing provinsi, meliputi tingkat fertilitas, mortalitas, dan angka harapan hidup. Berdasarkan data rasio ketergantungan, hampir seluruh provinsi di Indonesia telah mencatat angka di bawah atau sama dengan 50, yang menandakan bahwa Indonesia secara nasional sudah berada dalam era bonus demografi. Meskipun demikian, beberapa provinsi di bagian timur masih mencatat tingkat fertilitas dan mortalitas bayi yang relatif tinggi sehingga masih memerlukan perhatian khusus dalam penanganan kependudukan.

Pertumbuhan populasi lansia yang terus meningkat membawa implikasi yang luas terhadap struktur ekonomi dan sosial Indonesia. Dari sisi rasio ketergantungan, meskipun rasio ketergantungan nasional sempat mencapai titik terendah sekitar 45,5 pada tahun 2020, angka ini mulai meningkat kembali seiring dengan bertambahnya jumlah lansia. Meningkatnya rasio ketergantungan tua ini berpotensi memberikan tekanan pada sistem jaminan sosial, anggaran negara, serta kapasitas keluarga dalam merawat anggotanya yang sudah lanjut usia. Selain itu, gambaran kondisi lansia Indonesia saat ini menunjukkan bahwa sebagian besar masih tergolong rendah dalam hal pendidikan, pendapatan, akses terhadap layanan kesehatan, dan kepemilikan tabungan, sehingga banyak di antara mereka masih harus bekerja bukan semata karena pilihan, melainkan karena tuntutan kebutuhan hidup.

Menghadapi realita pertumbuhan populasi lansia yang terus berkembang ini, Indonesia perlu memposisikan diri secara strategis dalam memanfaatkan potensi sekaligus merespons tantangan yang menyertainya. Lansia yang tetap aktif, sehat, dan produktif berpeluang menjadi bagian dari bonus demografi kedua yang dapat memberikan kontribusi nyata bagi pertumbuhan ekonomi dan pembangunan masyarakat. Namun hal tersebut hanya dapat terwujud jika sejak dini dilakukan investasi sumber daya manusia yang memadai, mencakup peningkatan kualitas pendidikan, perlindungan finansial, akses kesehatan yang merata, serta penguatan sistem jaminan sosial bagi seluruh lapisan masyarakat. Oleh karena itu, memahami dinamika pertumbuhan populasi lansia dalam bingkai transisi demografi menjadi landasan yang tidak dapat diabaikan dalam merumuskan kebijakan pembangunan Indonesia ke depan.

### **Perubahan Peran dan Kehidupan Sosial Lansia**

Memasuki masa lanjut usia membawa berbagai perubahan dalam kehidupan seseorang, baik dari aspek fisik, ekonomi, maupun sosial. Bertambahnya usia menyebabkan kemampuan tubuh lansia mengalami penurunan sehingga aktivitas yang sebelumnya dapat dilakukan secara aktif mulai terbatas. Kondisi ini secara tidak langsung mempengaruhi peran lansia dalam keluarga dan masyarakat. Jika pada masa produktif lansia memiliki tanggung jawab besar sebagai pencari nafkah, pengambil keputusan, serta individu yang aktif dalam berbagai kegiatan sosial, maka pada masa tua sebagian peran tersebut mulai mengalami perubahan. Perubahan peran lansia dalam keluarga terlihat dari meningkatnya ketergantungan terhadap anggota keluarga lainnya. Banyak lansia yang tidak lagi memiliki pekerjaan tetap karena telah memasuki masa pensiun ataupun mengalami penurunan kondisi kesehatan. Akibatnya, kebutuhan hidup sehari-hari lebih banyak dipenuhi



melalui bantuan anak maupun keluarga terdekat. Di sisi lain, perubahan tersebut juga menyebabkan posisi lansia dalam keluarga tidak lagi sekuat saat mereka masih berada pada usia produktif. Meskipun demikian, lansia tetap memiliki peran penting sebagai pemberi nasihat, penjaga nilai-nilai keluarga, serta sumber pengalaman hidup bagi generasi yang lebih muda. Selain perubahan dalam keluarga, lansia juga mengalami perubahan dalam kehidupan sosial masyarakat. Modernisasi dan perkembangan zaman menyebabkan pola hubungan sosial masyarakat berubah menjadi lebih individualis. Kesibukan pekerjaan, tingginya mobilitas masyarakat, serta perubahan struktur keluarga dari keluarga besar menjadi keluarga inti membuat interaksi antara lansia dan anggota keluarga semakin berkurang. Banyak lansia yang hidup terpisah dari anak-anaknya sehingga perhatian dan dukungan emosional yang diterima menjadi lebih terbatas. Keadaan tersebut dapat menyebabkan lansia merasa kesepian, kurang diperhatikan, bahkan mengalami keterasingan sosial di lingkungan sekitarnya.

Menurunnya interaksi sosial juga mempengaruhi kondisi psikologis lansia. Lansia yang jarang berkomunikasi dengan keluarga maupun lingkungan sekitar cenderung lebih mudah mengalami stres, kecemasan, dan kehilangan rasa percaya diri. Perasaan tidak lagi dibutuhkan sering muncul ketika lansia tidak mampu menjalankan aktivitas seperti sebelumnya. Oleh sebab itu, hubungan sosial yang baik menjadi salah satu faktor penting dalam menjaga kesehatan mental dan kualitas hidup lansia. Meskipun mengalami berbagai keterbatasan, tidak sedikit lansia yang masih berusaha mempertahankan perannya dalam masyarakat. Sebagian lansia tetap aktif mengikuti kegiatan keagamaan, kegiatan sosial, maupun aktivitas kemasyarakatan lainnya. Keterlibatan tersebut menunjukkan bahwa lansia masih memiliki semangat untuk berpartisipasi dan tetap ingin merasa dihargai oleh lingkungan sosialnya. Bahkan, sebagian lansia masih bekerja untuk membantu memenuhi kebutuhan hidup keluarga ataupun sekadar mempertahankan kemandirian ekonomi mereka. Lansia yang tetap aktif umumnya memiliki kondisi psikologis yang lebih baik karena merasa masih memiliki fungsi dan peran dalam kehidupan sosial.

Kondisi ekonomi juga menjadi salah satu faktor yang mempengaruhi perubahan peran lansia. Tidak semua lansia memiliki jaminan hari tua atau kondisi ekonomi yang memadai. Sebagian dari mereka masih harus bekerja di usia lanjut karena kebutuhan hidup yang terus meningkat, sementara dukungan ekonomi dari keluarga terkadang masih terbatas. Hal tersebut menunjukkan bahwa kehidupan lansia di Indonesia masih menghadapi berbagai tantangan, terutama dalam bidang kesejahteraan sosial dan ekonomi. Perubahan peran dan kehidupan sosial lansia pada dasarnya merupakan bagian dari proses penuaan yang tidak dapat dihindari. Namun, perubahan tersebut tetap membutuhkan perhatian dari berbagai pihak agar lansia dapat menjalani masa tua dengan layak dan sejahtera. Dukungan keluarga, kepedulian masyarakat, serta program pemerintah yang berpihak pada kesejahteraan lansia sangat diperlukan untuk membantu mereka tetap merasa dihargai, memiliki peran sosial, serta memperoleh kualitas hidup yang baik di masa tua.

### **Lemahnya Perlindungan Lansia serta Upaya Pemerintah dalam Meningkatkan Kualitas Hidup Lansia**

Perubahan struktur penduduk yang ditandai oleh meningkatnya proporsi lanjut usia di Indonesia membawa konsekuensi sosial yang semakin kompleks, terutama dalam aspek perlindungan dan kualitas hidup lansia. Fenomena transisi demografi yang terjadi saat ini menunjukkan bahwa penambahan jumlah penduduk usia lanjut tidak diimbangi secara merata oleh



kesiapan sistem perlindungan sosial yang memadai. Banyak lansia di Indonesia berasal dari kelompok pekerja sektor informal dengan tingkat pendapatan yang rendah serta akses terbatas terhadap jaminan sosial, sehingga pada masa lanjut usia mereka menghadapi kerentanan ekonomi, kesehatan, dan sosial yang cukup tinggi. Kondisi ini memperlihatkan bahwa persoalan lansia tidak hanya berkaitan dengan penambahan usia biologis, melainkan juga berkaitan erat dengan ketimpangan akses terhadap perlindungan sosial sepanjang siklus kehidupan. Lemahnya sistem perlindungan lansia menyebabkan banyak individu memasuki usia tua tanpa kesiapan ekonomi yang memadai, tanpa jaminan kesehatan yang optimal, serta tanpa dukungan kelembagaan yang berkelanjutan. Dengan demikian, transisi demografi tidak dapat dipahami semata-mata sebagai perubahan statistik kependudukan, melainkan juga sebagai proses sosial yang mempengaruhi kondisi kesejahteraan kelompok lansia secara langsung.

Sebagai respons terhadap fenomena tersebut, pemerintah Indonesia telah menetapkan Peraturan Presiden Nomor 88 Tahun 2021 tentang Strategi Nasional Kelanjutusiaan sebagai bentuk komitmen dalam menghadapi penuaan penduduk. Kebijakan ini menegaskan bahwa isu kelanjutusiaan harus diintegrasikan ke dalam pembangunan nasional dan daerah agar penanganan terhadap lansia tidak bersifat parsial, melainkan menjadi bagian dari kebijakan pembangunan yang terencana. Dalam strategi tersebut, pemerintah menekankan lima arah kebijakan utama, yaitu peningkatan perlindungan sosial dan jaminan sosial, peningkatan kualitas kesehatan dan kehidupan lansia, pembangunan lingkungan yang ramah lansia, penguatan kelembagaan pelaksana program, serta penghormatan dan pemenuhan hak-hak lansia. Kebijakan ini menunjukkan bahwa negara berupaya mendorong terciptanya lansia yang mandiri, sejahtera, dan bermartabat. Akan tetapi, efektivitas implementasinya masih sangat bergantung pada kapasitas pemerintah daerah, ketersediaan sumber daya, serta komitmen kelembagaan dalam menerjemahkan kebijakan pusat ke dalam program yang konkret. Dalam konteks desentralisasi, perbedaan kemampuan antar wilayah berpotensi menimbulkan ketimpangan dalam pelayanan lansia, sehingga tidak seluruh kelompok lansia memperoleh manfaat kebijakan secara merata.

Di samping peran pemerintah, keberhasilan perlindungan lansia juga sangat ditentukan oleh keterlibatan masyarakat dan institusi sosial di tingkat lokal. Tradisi komunal yang masih kuat dalam masyarakat Indonesia sesungguhnya dapat menjadi modal sosial yang penting dalam membangun sistem perlindungan lansia yang berbasis komunitas. Dukungan keluarga, kepedulian lingkungan sosial, serta partisipasi masyarakat sipil memiliki peran signifikan dalam menjaga keberlangsungan kehidupan lansia, baik dari sisi material maupun emosional. Oleh karena itu, penanganan isu lansia tidak dapat hanya bergantung pada intervensi negara, melainkan memerlukan kolaborasi lintas sektor yang melibatkan pemerintah, masyarakat, lembaga pendidikan, dan organisasi sosial. Pendekatan kolaboratif tersebut akan lebih memungkinkan terciptanya layanan yang responsif terhadap kebutuhan lansia serta mendorong terbentuknya sistem perlindungan yang lebih inklusif. Dengan demikian, dalam menghadapi transisi demografi sosial, upaya peningkatan kualitas hidup lansia harus diarahkan pada penguatan perlindungan sosial, perluasan layanan kesehatan, dan pengembangan dukungan sosial berbasis komunitas agar lansia dapat menjalani masa tua secara layak, sejahtera, dan bermartabat.



## KESIMPULAN

Kajian ini menyimpulkan bahwa Indonesia sedang berada di tengah proses penuaan penduduk yang berlangsung cepat sebagai bagian dari transisi demografi yang telah berlangsung selama beberapa dekade. Proporsi penduduk lansia telah mencapai 12 persen pada tahun 2024 dan diproyeksikan terus meningkat hingga melampaui 20 persen pada tahun 2045, menjadikan persoalan kelanjutusiaan sebagai isu pembangunan yang tidak dapat diabaikan. Pertumbuhan populasi lansia ini membawa implikasi yang luas, mulai dari meningkatnya rasio ketergantungan tua, tekanan pada sistem jaminan sosial, hingga perubahan mendasar dalam struktur kehidupan keluarga dan masyarakat. Perubahan peran lansia dalam keluarga dan masyarakat menunjukkan bahwa modernisasi dan urbanisasi telah menggeser tradisi perawatan keluarga besar yang selama ini menjadi andalan perlindungan bagi lansia. Banyak lansia mengalami isolasi sosial, penurunan kondisi psikologis, dan keterbatasan ekonomi yang berdampak langsung pada kualitas hidup mereka. Sistem perlindungan sosial yang ada belum sepenuhnya mampu menjangkau seluruh kelompok lansia, terutama mereka yang berasal dari sektor informal dan wilayah terpencil. Meskipun pemerintah telah mengeluarkan Peraturan Presiden Nomor 88 Tahun 2021 tentang Strategi Nasional Kelanjutusiaan sebagai landasan kebijakan, implementasinya masih menghadapi tantangan berupa kesenjangan kapasitas antar daerah dan belum meratanya layanan bagi lansia. Dengan demikian, peningkatan kualitas hidup dan perlindungan lansia di Indonesia memerlukan pendekatan yang komprehensif, lintas sektor, dan berbasis komunitas agar lansia dapat menjalani masa tua dengan sejahtera, bermartabat, dan tetap memberikan kontribusi bagi masyarakat.

## SARAN

Berdasarkan hasil analisis ini, terdapat beberapa saran yang dapat dipertimbangkan. Pertama, pemerintah perlu memperkuat dan memperluas jangkauan program perlindungan sosial bagi lansia, khususnya mereka yang berasal dari sektor informal, dengan memastikan akses terhadap jaminan kesehatan, jaminan hari tua, dan layanan sosial dasar secara merata di seluruh wilayah Indonesia. Kedua, diperlukan percepatan implementasi Strategi Nasional Kelanjutusiaan di tingkat daerah disertai dengan penguatan kapasitas pemerintah daerah agar kebijakan kelanjutusiaan dapat berjalan secara efektif dan tidak menimbulkan kesenjangan antardaerah. Ketiga, masyarakat dan keluarga perlu didorong untuk mempertahankan nilai-nilai kepedulian terhadap lansia melalui penguatan program pemberdayaan keluarga dan komunitas yang ramah lansia. Keempat, penelitian lanjutan yang lebih mendalam dan berbasis data primer di berbagai wilayah Indonesia sangat diperlukan untuk memperoleh gambaran yang lebih akurat mengenai kondisi kehidupan lansia guna mendukung perumusan kebijakan yang lebih tepat sasaran.

## DAFTAR PUSTAKA

- Abdul Rahman. (2023). *Ekonomi Demografi dan Kependudukan* (M. Prof. Dr. Nursini, S.E., Ed.). PT. Nas Media Indonesia
- Andreas Redi Kurniawan. 2017. *Dinamika Lansia di Dalam Transisi Demografi Sosial Indonesia*. Universitas Gadjah Mada.
- Astina, I. K. (2022). Perspektif geografi dalam kajian kualitas hidup lansia. Bidang Ilmu Geografi Sosial Fakultas Ilmu Sosial, Universitas Negeri Malang.
- Badan Pusat Statistik Indonesia. ( 21 Mei 2026). Statistik Penduduk Lanjut Usia 2024. Diakses pada 21 Mei 2026, dari



<https://www.bps.go.id/id/publication/2024/12/31/a00d4477490caaf0716b711d/statistik-penduduk-lanjut-usia-2024.html>

- Cicah, L. H. M., & Agung, D. N. (2022). Lansia di era bonus demografi. *Jurnal Kependudukan Indonesia*, 17(1), 1. <https://doi.org/10.14203/jki.v17i1.636>
- Dina Andesty & Fariani Syahrul. 2018. *Hubungan Interaksi Sosial dengan Kualitas Hidup Lansia*. The Indonesian Journal of Public Health.
- Data BPJS Ketenagakerjaan menunjukkan bahwa jumlah peserta Jaminan Hari Tua (JHT) ada 17,5 juta sedangkan peserta Jaminan Pensiun ada 14 Juta. Untuk lebih lengkap lihat *Laporan Pengelolaan Program BPJS Ketenagakerjaan Tahun 2022*
- GoodStats Data. (2025, 17 Januari). *Penduduk Indonesia semakin menua*. Diakses dari <https://data.goodstats.id/statistic/penduduk-indonesia-semakin-menua-2Nn8D>
- Liza A.U. Br Ginting, Wiwik Puji Mulyani, & Luthfi Muta'ali. 2019. *Pemetaan Lansia di Indonesia Ditinjau dari Karakteristik Sosial, Ekonomi, dan Status Kesehatan*. Sosio Informa.
- Margaretha, D., Vito, S., Nababan, R., Sarah, M., & Bonaraja, T. (2024). *Analisis Dampak Ageing Population di Indonesia*. 1(2), 251–256.
- Rosida & Anung Ahadi Pradana. 2021. *Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kualitas Hidup Lansia: Literature Review*. Jurnal Mitra Kesehatan.
- Sukmana, Oman, dan Eko Rizki Purwo Widodo. 2025. *Monograf Perlindungan Sosial Bagi Lansia*. Cetakan Pertama. Malang: UMMPress.
- Toton Witono. 2021. *Strategi Active Ageing untuk Wujudkan Kualitas Hidup Lansia Indonesia*. Jurnal Pusdiklat Kesos.
- Universitas Nahdlatul Ulama Yogyakarta. (2023). *Menghadapi penuaan penduduk Indonesia*. Pusat Studi Kependudukan dan Kebijakan UNU Yogyakarta. Diakses dari Pusdeka UNU Yogyakarta.
- Pardosi, R. (2023). *Dinamika kesejahteraan sosial, ekonomi dan partisipasi kerja lansia: Peluang dan tantangan*. Yayasan Kita Menulis.
- World Health Organization. (2024). *Usia lansia menurut WHO: Panduan dan definisi*. Diakses dari <https://www.ammarai.co.id/post/usia-lansia-menurut-who-panduan-dan-definisi>