



## Pendampingan Perjalanan Wisata bagi Wisatawan Lanjut Usia sebagai Upaya Peningkatan Kualitas Hidup

Damiasih<sup>1</sup>, Parama Kartika Dewa<sup>2</sup>, Santi Budiman<sup>3</sup>

Magister Pariwisata, Sekolah Tinggi Pariwisata Ambarrukmo Yogyakarta<sup>1</sup>

Departemen Teknik Industri, Universitas Atmajaya Yogyakarta<sup>2</sup>

Program Studi Manajemen, Sekolah Tinggi Ilmu Ekonomi Isti Ekatana Upaweda Yogyakarta<sup>3</sup>

e-mail: [damiasih@stipram.ac.id](mailto:damiasih@stipram.ac.id)<sup>1</sup>, [parama.dewa@uajy.ac.id](mailto:parama.dewa@uajy.ac.id)<sup>2</sup>, [santi.budiman@stieieu.ac.id](mailto:santi.budiman@stieieu.ac.id)<sup>3</sup>

### Abstrak

Peningkatan kualitas hidup usia lanjut (lansia) merupakan salah satu tantangan penting dalam pembangunan sosial dan kesehatan masyarakat. Lansia rentan mengalami kejenuhan, penurunan kebahagiaan, serta keterbatasan aktivitas sosial, terutama setelah memasuki masa purna tugas. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk memberikan edukasi mengenai pentingnya aktivitas berwisata bagi usia lanjut sebagai sarana penyegaran pikiran, peningkatan kebahagiaan, dan pendukung kesehatan fisik, serta kesehatan mental. Kegiatan dilaksanakan pada tanggal 19 Oktober 2025 di Pantai Glagah, Kabupaten Kulon Progo, dengan melibatkan 54 anggota Paguyuban Mandiri Sejahtera (Mandira) wilayah Karangakajen, Brontokusuman, dan Mergangsan, Kota Yogyakarta. Metode yang digunakan meliputi ceramah, tanya jawab, permainan interaktif, serta pendampingan aktivitas wisata. Hasil kegiatan menunjukkan bahwa peserta merespons secara positif pelaksanaan pengabdian. Peserta tampak lebih antusias, bahagia, dan tidak jenuh, serta memperoleh pemahaman baru mengenai manfaat berwisata bagi kehidupan di usia lanjut. Kegiatan ini juga menciptakan suasana pertemuan yang lebih variatif dan meningkatkan interaksi sosial antaranggota. Berdasarkan hasil tersebut, dapat disimpulkan bahwa kegiatan pengabdian berbasis edukasi dan wisata efektif dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis serta kualitas hidup lansia.

**Kata Kunci:** *Pendampingan Perjalanan Wisata, Kualitas Hidup, Lanjut Usia, Wisata Bahari.*

### Abstract

Improving the quality of life of older adults is one of the important challenges in social development and public health. Older adults are vulnerable to boredom, decreased happiness, and limited social activities, especially after entering retirement. This community service activity aimed to provide education on the importance of tourism activities for older adults as a means of mental refreshment, increased happiness, and support for physical and mental health. The activity was conducted on October 19, 2025, at Glagah Beach, Kulon Progo Regency, involving 54 members of the Mandiri Sejahtera Association (Mandira) from the Karangakajen, Brontokusuman, and Mergangsan areas of Yogyakarta City. The methods used included lectures, question-and-answer sessions, interactive games, and assistance during tourism activities. The results showed that participants responded positively to the program. They appeared more enthusiastic, happier, and less bored, and gained new insights into the benefits of tourism for life in old age. The

activity also created a more varied meeting atmosphere and enhanced social interaction among members. Based on these findings, it can be concluded that community service activities integrating education and tourism are effective in improving the psychological well-being and quality of life of older adults.

**Kata Kunci:** *Tourism Activity Assistance, Quality of Life, Older Adults, Marine Tourism.*

## PENDAHULUAN

Peningkatan kualitas hidup masyarakat lanjut usia (lansia) merupakan salah satu isu penting dalam pembangunan sosial dan kesehatan di Indonesia. Seiring dengan meningkatnya angka harapan hidup, jumlah penduduk lansia juga mengalami peningkatan yang signifikan (Budiono & Rivai, 2021). Kondisi ini menuntut adanya upaya berkelanjutan untuk menjaga kesehatan fisik, mental, dan sosial lansia agar tetap produktif dan memiliki kualitas hidup yang baik (Dwisetyo, 2024). Lansia tidak hanya menghadapi tantangan penurunan fungsi fisik, tetapi juga rentan terhadap masalah psikologis seperti stres, kesepian, dan penurunan kebahagiaan (Alimurdianis et al., 2024).

Salah satu pendekatan yang dapat dilakukan untuk meningkatkan kesejahteraan lansia adalah melalui aktivitas rekreasi, khususnya kegiatan berwisata. Berwisata tidak hanya memberikan hiburan, tetapi juga berperan sebagai sarana relaksasi, interaksi sosial, serta stimulasi kognitif bagi lansia. Aktivitas ini mampu menciptakan suasana hati yang positif, menumbuhkan rasa gembira dan bahagia, serta mengurangi beban psikologis yang sering dialami pada usia lanjut. Dengan kondisi emosional yang lebih baik, lansia cenderung memiliki motivasi hidup yang lebih tinggi dan kesehatan yang lebih terjaga (Utami, 2018).

Namun demikian, masih terdapat anggapan di kalangan masyarakat bahwa kegiatan berwisata kurang sesuai bagi lansia karena keterbatasan fisik dan faktor usia. Pandangan tersebut menyebabkan rendahnya partisipasi lansia dalam aktivitas rekreasi yang sebenarnya dapat memberikan manfaat bagi kesehatan dan kesejahteraan. Oleh karena itu, diperlukan upaya edukatif yang tepat untuk meningkatkan pemahaman lansia dan keluarganya mengenai pentingnya kegiatan berwisata yang aman, terencana, dan sesuai dengan kondisi fisik lansia (Mahadi et al., 2022).

Pendampingan perjalanan wisata bagi wisatawan lanjut usia merupakan intervensi penting untuk meningkatkan kualitas hidup mereka karena perjalanan tidak hanya memenuhi kebutuhan rekreasi, tetapi juga berkontribusi pada kesejahteraan psikologis, sosial, dan kesehatan fisik lansia. Kegiatan wisata pada lansia terbukti membantu menciptakan kebahagiaan, mengurangi stres, dan memperkuat perasaan memiliki kualitas hidup yang lebih baik melalui pengalaman baru dan interaksi sosial positif selama perjalanan wisata (Antony et al., 2025; Balderas-Cejudo & Patterson, 2023). Pendampingan yang efektif dapat memperhatikan kebutuhan khusus lansia, seperti panduan terus-menerus,

adaptasi aktivitas, serta dukungan keselamatan, yang pada akhirnya mendorong peningkatan kepuasan hidup dan kesejahteraan umum di usia lanjut.

Berdasarkan permasalahan tersebut, kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat ini dilaksanakan dengan tujuan memberikan edukasi kepada bapak dan ibu usia lanjut mengenai pentingnya aktivitas berwisata sebagai salah satu strategi untuk meningkatkan kebahagiaan, kesehatan mental, dan kualitas hidup lansia. Melalui kegiatan ini diharapkan lansia memiliki pemahaman yang lebih baik tentang manfaat berwisata serta terdorong untuk menjalani kehidupan yang lebih aktif, sehat, dan bermakna.

Sebelum pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat, tim pelaksana melakukan serangkaian diskusi informal dengan anggota Paguyuban Mandiri Sejahtera (Mandira) wilayah Karangakajen, Brontokusuman, dan Mergangsan, Yogyakarta. Diskusi ini bertujuan untuk menggali kebutuhan, minat, serta karakteristik kegiatan yang selama ini dilaksanakan oleh paguyuban. Berdasarkan hasil diskusi tersebut, diketahui bahwa pertemuan rutin yang diselenggarakan sebulan sekali umumnya diisi dengan kegiatan pengisian waktu luang serta kajian ringan mengenai hakikat kehidupan. Dalam proses diskusi, tim pengabdian mengajukan usulan agar kegiatan rutin tersebut dikembangkan dengan konsep pertemuan di luar ruangan yang dipadukan dengan aktivitas berwisata. Usulan ini memperoleh respons positif dan disambut dengan antusias oleh para anggota paguyuban, karena dinilai mampu memberikan suasana baru yang lebih menyenangkan sekaligus bermanfaat bagi kesehatan fisik dan mental peserta.

Seluruh pengurus selanjutnya menyusun rangkaian kegiatan secara terstruktur, yang meliputi penentuan lokasi pelaksanaan, penetapan waktu dan tanggal kegiatan, pengaturan sarana transportasi, penentuan besaran iuran peserta, serta penyusunan susunan acara. Perencanaan yang sistematis ini dilakukan untuk memastikan kegiatan dapat terlaksana secara efektif, tertib, dan sesuai dengan kebutuhan serta kondisi peserta, khususnya kelompok usia lanjut.

## **METODE**

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan pada tanggal 19 Oktober 2025 dan bertempat di Pantai Glagah, tepatnya di Rumah Makan Bu Bagyo. Peserta kegiatan berjumlah 54 orang yang merupakan anggota Paguyuban Mandiri Sejahtera (MANDIRA) Wilayah Karangakajen, Brontokusuman, dan Mergangsan, Yogyakarta. Seluruh peserta berusia di atas 50 tahun, yang sebagian besar telah memasuki masa purna tugas, sehingga memerlukan kegiatan yang bersifat penyegaran (*refreshing*) untuk mengurangi kejenuhan dalam menjalani aktivitas sehari-hari. Metode yang digunakan dalam kegiatan ini adalah kombinasi antara metode ceramah dan tanya jawab. Metode ceramah digunakan untuk menyampaikan materi mengenai pentingnya aktivitas berwisata bagi kesehatan fisik dan mental pada usia lanjut, sedangkan metode tanya jawab bertujuan untuk memberikan ruang interaksi, berbagi pengalaman, serta memperkuat pemahaman peserta terhadap materi yang disampaikan. Kegiatan

inti dilaksanakan mulai pukul 10.00 WIB hingga 11.30 WIB. Setelah sesi ceramah dan tanya jawab selesai, peserta didampingi oleh tim pengabdian untuk menikmati berbagai atraksi wisata yang tersedia di kawasan Pantai Glagah. Kegiatan pendampingan ini dimaksudkan sebagai bentuk implementasi langsung dari materi yang telah diberikan, sekaligus memberikan pengalaman rekreatif yang menyenangkan bagi peserta. Melalui rangkaian metode tersebut, kegiatan pengabdian diharapkan mampu meningkatkan kebahagiaan, kebugaran, serta kualitas hidup peserta usia lanjut.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat dengan tema pentingnya berwisata bagi usia lanjut menunjukkan kesesuaian yang tinggi dengan kondisi dan kebutuhan mitra, khususnya para anggota Paguyuban Mandiri Sejahtera (Mandira) yang sebagian besar telah memasuki usia lanjut. Beberapa kajian menunjukkan bahwa aktivitas berwisata yang dikombinasikan dengan edukasi dan interaksi sosial mampu memberikan pengalaman positif bagi wisatawan (Liu et al., 2025). Lansia yang mengikuti kegiatan tampak lebih antusias, aktif berkomunikasi, serta menunjukkan suasana emosional yang lebih positif selama kegiatan berlangsung.

Kegiatan berwisata di Pantai Glagah memberikan ruang bagi peserta untuk melakukan penyegaran pikiran melalui interaksi sosial dengan sesama anggota paguyuban, menikmati pemandangan alam, serta memanfaatkan berbagai atraksi wisata yang tersedia. Kondisi ini berkontribusi pada terciptanya perasaan senang dan bahagia, yang merupakan salah satu indikator kesejahteraan psikologis pada usia lanjut. Interaksi sosial saat rekreasi yang terjalin selama kegiatan juga berperan penting dalam mengurangi rasa jenuh dan kesepian yang kerap dialami oleh lansia, khususnya bagi yang telah memasuki masa purna tugas (Feby et al., 2025).

Secara psikologis, suasana hati yang positif dan tingkat kebahagiaan yang meningkat berpotensi memberikan dampak terhadap kondisi kesehatan fisik lansia (Riasnugrahani, 2021). Kegiatan rekreatif yang menyenangkan dapat membantu menurunkan tingkat stres dan mendukung peningkatan sistem imunitas tubuh. Dengan imunitas yang terjaga, lansia memiliki peluang yang lebih baik untuk mempertahankan kondisi kesehatan secara keseluruhan. Dengan demikian, hasil pengabdian ini menunjukkan bahwa kegiatan berwisata yang dirancang secara terencana dan sesuai dengan karakteristik usia lanjut dapat menjadi salah satu alternatif strategi dalam meningkatkan kualitas hidup dan kesehatan lansia. Untuk kegiatan waktu luang tertentu, wisatawan dalam kelompok usia ini sering kali lebih menyukai kegiatan waktu luang pasif, akan memilih untuk beraktivitas di luar (Hariyanto & Anastasia, 2023).

Materi paparan dalam kegiatan pengabdian ini disusun secara sederhana dan komunikatif dengan mempertimbangkan karakteristik peserta yang didominasi oleh kelompok usia lanjut. Penyajian materi dilakukan menggunakan bahasa yang mudah dipahami serta contoh-contoh kontekstual yang dekat dengan

kehidupan sehari-hari peserta. Pendekatan ini bertujuan supaya materi dapat diterima secara optimal tanpa menimbulkan beban kognitif yang berlebihan.



Gambar 1. Paparan Materi dan Diskusi

Pada saat pelaksanaan menunjukkan bahwa paparan materi yang disampaikan mampu memberikan nuansa baru bagi para anggota paguyuban. Peserta tampak lebih fokus, antusias, dan terlibat aktif dalam sesi diskusi serta tanya jawab. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa tujuan penyampaian materi telah tercapai, yaitu mengurangi kejenuhan, menumbuhkan perasaan bahagia, serta memberikan penyegaran pikiran bagi para peserta. Dengan terciptanya suasana belajar yang menyenangkan dan rileks, kegiatan ini berkontribusi positif terhadap peningkatan kesejahteraan psikologis lansia sebagai bagian dari upaya peningkatan kualitas hidup

Paparan materi dirancang dengan durasi sekitar 90 menit agar peserta tidak mengalami kelelahan maupun kejenuhan selama kegiatan berlangsung. Untuk menciptakan suasana yang lebih menarik dan berbeda dari pertemuan rutin sebelumnya, kegiatan diawali dengan permainan (games) ringan yang bersifat rekreatif dan partisipatif. Strategi ini terbukti efektif dalam membangun suasana yang lebih santai, meningkatkan fokus peserta, serta mendorong keterlibatan aktif sejak awal kegiatan.

Selama paparan berlangsung, materi disampaikan dengan diselingi contoh-contoh konkret yang relevan dengan kehidupan sehari-hari para peserta usia lanjut. Pendekatan kontekstual ini memudahkan peserta dalam memahami materi serta mengaitkannya dengan pengalaman pribadi. Hasil pengamatan menunjukkan bahwa peserta menjadi lebih senang dan antusias, yang tercermin dari meningkatnya interaksi serta banyaknya pertanyaan yang diajukan selama sesi diskusi. Temuan ini mengindikasikan bahwa metode penyampaian yang variatif dan kontekstual mampu meningkatkan efektivitas kegiatan pengabdian serta memberikan pengalaman belajar yang menyenangkan bagi lansia.

Berdasarkan rangkaian pelaksanaan kegiatan, seluruh peserta menunjukkan respons positif terhadap program pengabdian yang dilaksanakan. Peserta menyatakan merasa bahagia karena tidak hanya memperoleh tambahan wawasan melalui kajian tentang makna dan hakikat kehidupan, tetapi juga mendapatkan pengetahuan baru terkait kepariwisataan yang relevan dengan kondisi usia lanjut. Perpaduan antara materi edukatif dan aktivitas rekreatif memberikan pengalaman yang bermakna bagi peserta.

Kegiatan ini juga menghadirkan nuansa yang berbeda dibandingkan dengan pertemuan rutin sebelumnya. Suasana yang lebih santai dan variatif mampu mengurangi kejenuhan yang selama ini dirasakan oleh peserta. Dengan adanya variasi bentuk kegiatan dan lokasi pelaksanaan, pertemuan menjadi lebih menarik dan menyenangkan. Hasil ini menunjukkan bahwa inovasi dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian, khususnya dengan memadukan unsur edukasi dan wisata, dapat meningkatkan kepuasan, antusiasme, serta kesejahteraan psikologis peserta usia lanjut.



Gambar 2. Pendampingan Wisata Perahu di Laguna Pantai Glagah

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini ditutup dengan sesi dokumentasi berupa foto bersama sebagai bentuk kebersamaan dan kenang-kenangan bagi seluruh peserta. Selanjutnya, acara diakhiri dengan kegiatan makan siang bersama yang bertujuan untuk mempererat interaksi sosial antaranggota. Setelah itu, peserta melanjutkan kegiatan dengan berwisata secara langsung di kawasan Pantai Glagah, Kabupaten Kulon Progo. Aktivitas wisata ini memberikan kesempatan bagi peserta untuk menikmati lingkungan alam secara langsung sebagai bagian dari upaya penyegaran fisik dan mental. Rangkaian penutup kegiatan tersebut semakin memperkuat suasana kebersamaan, meningkatkan rasa senang, serta mendukung tercapainya tujuan pengabdian dalam meningkatkan kebahagiaan dan kualitas hidup peserta usia lanjut.



Gambar 3. Foto Bersama di Acara Penutupan

## SIMPULAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dengan tema pentingnya berwisata bagi usia lanjut telah terlaksana dengan baik dan memberikan dampak positif bagi anggota Paguyuban Mandiri Sejahtera (MANDIRA) Wilayah Karangakajen, Brontokusuman, dan Mergangsan, Yogyakarta. Program ini mampu meningkatkan pemahaman peserta mengenai manfaat aktivitas berwisata sebagai sarana penyegaran pikiran, peningkatan kebahagiaan, serta pendukung kesehatan fisik dan mental pada usia lanjut. Pelaksanaan kegiatan yang dikemas melalui metode ceramah, tanya jawab, permainan, dan aktivitas wisata terbukti efektif dalam mengurangi kejenuhan, meningkatkan antusiasme, serta menciptakan suasana pertemuan yang lebih variatif dan menyenangkan. Interaksi sosial yang terjalin selama kegiatan turut berkontribusi dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis peserta. Dengan demikian, kegiatan pengabdian ini dapat menjadi alternatif model pemberdayaan lansia yang mengintegrasikan unsur edukasi dan rekreasi. Program serupa disarankan untuk dilaksanakan secara berkelanjutan dan dikembangkan dengan variasi lokasi maupun materi agar manfaatnya dapat dirasakan secara optimal oleh kelompok usia lanjut yang lebih luas.

## DAFTAR PUSTAKA

- Alimurdianis, Hutaperi, B., Jamil, A. R., & Dewi, S. (2024). Pemberian Edukasi "Lansia Terawat, Indonesia Bermartabat" Hari Lanjut Usia Nasional (HLUN) 2024. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Kesehatan (JURABDIKES)*, 2(1), 24-31. <https://doi.org/10.56260/jurabdikes.v2i1.155>
- Antony, A., Vaishnaw, H., Jose, C. P., Parida, P. K., Mathew, T. C., & Davies, A. P. (2025). *Tourism and elderly well-being: Unpacking silver tourism preferences and constraints. Journal of Information Systems Engineering and Management*, 10(53s). <https://jisem->

journal.com/index.php/journal/article/view/11097

- Balderas-Cejudo, A., & Patterson, I. (2023). *Tourism as a means of happiness and subjective well-being for senior travelers*. *Revista Andaluza de Ciencias Sociales*. <https://doi.org/10.12795/anduli.2023.i23.02>
- Budiono, N. D. P., & Rivai, A. (2021). Faktor-faktor yang mempengaruhi kualitas hidup lansia. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, 10(2), 371-379. <https://doi.org/10.35816/jiskh.v10i2.621>
- Dwisetyo, B. (2024). *Strategi Holistik Peningkatan Kualitas Hidup Lansia*. AMU Press, 1-106.
- Feby, C. A. D., Afina, K. N., & Mahes, Z. A. (2025). Strategi Untuk Meningkatkan Kesejahteraan Lansia. *Jurnal Penelitian Multidisiplin Bangsa*, 1(8), 958-964. <https://doi.org/10.59837/jpnmb.v1i8.180>
- Hariyanto, O. I. B., & Anastasia, S. (2023). Pengembangan Waktu Bersantai Dan Rekreasi Untuk Wisata Lanjut Usia Di Kawasan Wisata Montigo Resort, Batam. *JURNAL DESTINASI PARIWISATA*, 11(1), 119. <https://doi.org/10.24843/JDEPAR.2023.v11.i01.p15>
- Liu, P. D., Jaya, I. G. D. A., Sari, R. J., Pracintya, I. A. E., & Aditya, I. W. P. (2025). Pendekatan Pemetaan Potensi Wisata Untuk Pengembangan Paket Wisata Berkelanjutan dan SDM Pariwisata Kompeten. *Jurnal Ilmiah Hospitality*, 14(1), 537-546. <https://doi.org/10.47492/jih.v14i1.3839>
- Mahadi, G. B. P., Astawa, I. P., & Budarma, I. K. (2022). *Produk Atraksi Wisata Untuk Wisatawan Lanjut Usia Mobilitas Terbatas di Taman Sari Buwana Desa Tunjuk Kabupaten Tabanan Bali* [Masters, Politeknik Negeri Bali]. <https://repository.pnb.ac.id/id/eprint/4630/>
- Riasnugrahani, M. (2021). Bahagia di Usia Tua: Sejahtera Fisik dan Psikologis. *Sendimas 2021 - Seminar Nasional Pengabdian Kepada Masyarakat*, 6(1), 246-251. <https://doi.org/10.21460/sendimasvi2021.v6i1.54>
- Utami, P. A. S. (2018). Pengalaman Berwisata Meningkatkan Kualitas Hidup Lansia. *Jurnal Keperawatan Respati Yogyakarta*, 5(3), 420-427. <https://doi.org/10.35842/jkry.v5i3.268>