

**LAPORAN PENGABDIAN PADA
MASYARAKAT
AMALAN DI LANJUT USIA**



Oleh : Dra. Wahyu Murti Utami, M.Pd.
Unit Kerja : FIP IKIP PGRI Wates
Tempat : Rt 01 Puncanganom II, Murti Gading, Sanden,
Bantul, DIY

**IKIP PGRI WATES
2023**



**LEMBAGA PENELITIAN DAN PENGABDIAN MASYARAKAT
INSTITUT KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
(IKIP PGRI) WATES YOGYAKARTA**

Alamat : Jln. KRT. Kertodiningrat, No. 5 Margosari, Pengasih, Kulon Progo Yogyakarta Telp. (0274)
773283

SURAT TUGAS

Nomor : 155/IPW/LPPM/XII/2023

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Dr. Drs. YB Jurahman, M.Pd
NIP : 195911021 1986021 001
Jabatan : Ketua LPPM
Instansi : IKIP PGRI Wates

Memberi tugas kepada dosen sebagai berikut :

Nama : Dra. Wahyu Murti Utami, M.Pd
NIDN : 196106031987032001
Jabatan : Dosen
Instansi : IKIP PGRI Wates

Untuk melaksanakan kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat yang dilaksanakan pada :

Hari/ Tanggal : Jumat, 01 Desember & Sabtu, 02 Desember 2023
Waktu : 15.30 WIB - Selesai
Tempat : RT 01 Pucanganom 2 Murtigading Sanden Bantul
Judul : Amalan di Usia Lanjut Usia

Demikian surat tugas ini dibuat untuk digunakan sebagaimana mestinya.

Wates, 30 November 2023

Ketua LPPM

Dr. Drs. YB Jurahman, M.Pd

NIP. 195911021 1986021 001

PEMERINTAH KABUPATEN BANTUL
KAPANEWON SANDEN
KALURAHAN MURTIGADING
DUKUH 13 PUCANGANOM II RT 01

Alamat : RT 01 Pucanganom 2 Murtigading Sanden Bantul D.I. Yogyakarta Hp.0838906351 KodePos 55763

SURAT KETERANGAN

NO : 007/P2/2021

Yang bertandatangan dibawah ini

Nama : Hartanto
NIK : 3402021908840001
Jabatan. : Ketua RT 01 Pucanganom 2
Alamat : RT 01 Pucanganom 2 Murtigading Sanden Bantul

Menerangkan bahwa

Nama : Dra. Wahyu Murti Utami, M.Pd.
NIP : 196106031987032001
Jabatan : Lektor
Pangkat/Gol : Penata/IHC
Unit Tugas : FIP IKIP PGRI Wates

Telah melaksanakan pengabdian kepada warga masyarakat di RT 01 Pucanganom 2 Murtigading Sanden tentang Amalan di usia lanjut, yang dilaksanakan pada

Hari, tanggal : Jum'at, 01 Desember 2023 dan Sabtu, 02 Desember 2023
Waktu : Pukul 15.30 WIB - selesai
Tempat : RT 01 Pucanganom 2 Murtigading Sanden Bantul

Surat Keterangan ini dibuat agar digunakan sebagaimana mestinya.

03 Desember 2023

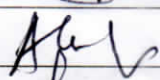
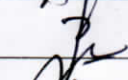
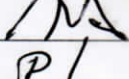
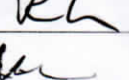
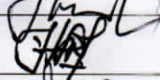
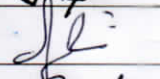
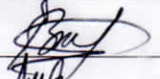
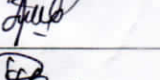
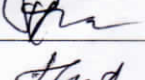
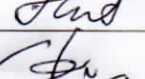
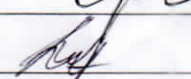
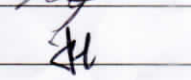
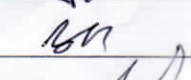
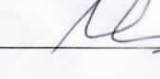
Ketua RT 01 Pucanganom 2



DAFTAR HADIR

Acara :

Hari/Tanggal :

NO	NAMA	WALI DARI SISWA	ALAMAT	TANDA TANGAN
1.	Umar Samet		P. Anom Rt 02	
2.	Atrofi		P. anom	
3.	Puparjo		P. anom	
4.	Jono		P. anom	
5.	Martanto		P. anom 2	
6.	Rehmat		Pucanganom 2	
7.	Tukisman		Pucanganom	
8.	SUGIYONO		P. Anom 2	
9.	Nur Priyotno		RT 01. Pucanganom	
10.	Yadi Hermawan		RT 01. Pucanganom	
11.	Behran		Pucanganom 2	
12.	M. Teguh A		— — —	
13.	Dakpman		— 2 —	
14.	Ferrisa Aww		— 11 —	
15.	DIAMTO		— 11 —	
16.	Jareni		— 11 —	
17.	Al Husein		— 11 —	
18.	Andriyanto		Pucanganom 2	
19.	HUR GALIS		Pucanganome	
20.	Mufiono		— 11 —	



Amalan di Usia Lanjut Usia

Surah An-Nashr tanda Nabi shallallahu 'alaihi wa sallam akan wafat

Allah Ta'ala berfirman,

إِذَا جَاءَ نَصْرُ اللَّهِ وَالْفَتْحُ (1) وَرَأَيْتَ النَّاسَ يَدْخُلُونَ فِي دِينِ اللَّهِ أَفْوَاجًا (2) فَسَبِّحْ بِحَمْدِ رَبِّكَ وَاسْتَغْفِرْهُ إِنَّهُ كَانَ تَوَّابًا (3)

“Apabila telah datang pertolongan Allah dan kemenangan, dan kamu lihat manusia masuk agama Allah dengan berbondong-bondong, maka bertasbihlah dengan memuji Tuhanmu dan mohonlah ampun kepada-Nya. Sesungguhnya Dia adalah Maha Penerima taubat.” (QS. An Nashr: 1-3)

Ada sebuah riwayat dari Ibnu 'Abbas, ia berkata, “Suatu hari Umar mengundang mereka dan mengajakku bersama mereka. Seingatku, Umar tidak mengajakku saat itu selain untuk mempertontonkan kepada mereka kualitas keilmuanku. Lantas Umar bertanya, “Bagaimana komentar kalian tentang ayat (yang artinya), “Seandainya pertolongan Allah dan kemenangan datang (1) dan kau lihat manusia masuk agama Allah dengan berbondong-bondong (2) –hingga akhir surat. (QS. An Nashr: 1-3). Sebagian sahabat berkomentar (menafsirkan ayat tersebut), “Tentang ayat ini, setahu kami, kita diperintahkan agar memuji Allah dan meminta ampunan kepada-Nya, ketika kita diberi pertolongan dan diberi kemenangan.” Sebagian lagi berkomentar, “Kalau kami tidak tahu.” Atau bahkan tidak ada yang berkomentar sama sekali. Lantas Umar bertanya kepadaku, “Wahai Ibnu Abbas, beginikah kamu menafsirkan ayat tadi? “Tidak”, jawabku. “Lalu bagaimana tafsiranmu?”, tanya Umar. Ibnu Abbas menjawab, “Surat tersebut adalah pertanda wafatnya Rasulullah shallallahu 'alaihi wasallam sudah dekat. Allah memberitahunya dengan ayatnya: “Jika telah datang pertolongan Allah dan kemenangan”, itu berarti penaklukan Makkah dan itulah tanda ajalmu (Muhammad), karenanya “Bertasbihlah dengan memuji Rabbmu dan mohonlah ampunan, sesungguhnya Dia Maha Menerima taubat.” Kata Umar, “Aku tidak tahu penafsiran ayat tersebut selain seperti yang kamu (Ibnu Abbas) ketahui.”” (HR. Bukhari, no. 4294)

Dalam Riyadh Ash-Shalihin ketika membawa bahasan ini, Imam Nawawi rahimahullah memberikan judul Bab “Bab 12. Anjuran untuk Meningkatkan Amal Kebaikan pada Akhir Usia.”

Inilah yang menjadi fase kehidupan hingga ajal menjemput

Allah Ta’ala berfirman,

هُوَ الَّذِي خَلَقَكُمْ مِنْ تَرَابٍ ثُمَّ مِنْ نُطْفَةٍ ثُمَّ مِنْ عَلَقَةٍ ثُمَّ يُخْرِجُكُمْ طِفْلًا ثُمَّ لِتَبْلُغُوا أَشُدَّكُمْ ثُمَّ لِتَكُونُوا شُيُوخًا وَمِنْكُمْ مَنْ يُتَوَفَّى مِنْ قَبْلٍ وَلِتَبْلُغُوا أَجَلًا مُّسَمًّى وَلَعَلَّكُمْ تَعْقِلُونَ

“Dialah yang menciptakan kamu dari tanah, kemudian dari setetes air mani, sesudah itu dari segumpal darah, kemudian dilahirkannya kamu sebagai seorang anak, kemudian (kamu dibiarkan hidup) supaya kamu sampai kepada masa (dewasa), kemudian (dibiarkan kamu hidup) sampai tua. Di antara kamu ada yang diwafatkan sebelum itu. (Kami perbuat demikian) supaya kamu sampai kepada ajal yang ditentukan dan supaya kamu memahami(nya).” (QS. Al-Mukmin: 67)

Menurunnya fungsi tubuh

Masa tua adalah fase terakhir yang dihadapi manusia. Dalam ayat tadi disebutkan,

ثُمَّ لِتَكُونُوا شُيُوخًا

“kemudian (dibiarkan kamu hidup) sampai tua.”

Mengenai batasan usia tua, Imam Al-Qurthubi rahimahullah berkata, “Syaiikh (orang yang tua) adalah orang yang telah melewati 40 tahun.”

Dari Abu Hurairah radhiyallahu ‘anhu, Rasulullah shallallahu ‘alaihi wa sallam bersabda,

أَعْمَارُ أُمَّتِي مَا بَيْنَ السَّنَيْنِ إِلَى السَّبْعِينَ وَأَقَلُّهُمْ مَنْ يَجُوزُ ذَلِكَ

“Umur umatku antara 60 hingga 70 dan sedikit dari mereka yang melebihi itu.” (HR. Tirmidzi, no. 3550; Ibnu Majah, no. 4236. Al-Hafizh Abu Thahir mengatakan bahwa hadits ini hasan)

Saat fase ini mulai datang, kekuatan fisik sedikit demi sedikit menurun, ketajaman mata mulai berkurang sehingga dibutuhkan alat bantu untuk melihat, daya ingat menurun, dan kulit mengendur serta guratan-guratan tanda penuaan pun muncul. Rambut-rambut putih sedikit demi sedikit menghiasai kepalanya. Penyakit-penyakit degeneratif pun banyak muncul pada fase ini.

Dalam surah Yasin disebutkan pula,

وَمَنْ نُعَمِّرْهُ نُنَكِّسْهُ فِي الْخَلْقِ أَفَلَا يَعْقِلُونَ

“Dan barang siapa Kami panjangkan umurnya niscaya Kami kembalikan dia kepada kejadiannya. Maka apakah mereka tidak memikirkannya?” (QS. Yaasiin: 68)

Ayat di atas semakna dengan ayat,

اللَّهُ الَّذِي خَلَقَكُمْ مِنْ ضَعْفٍ ثُمَّ جَعَلَ مِنْ بَعْدِ ضَعْفٍ قُوَّةً ثُمَّ جَعَلَ مِنْ بَعْدِ قُوَّةٍ ضَعْفًا وَشَيْبَةً يَخْلُقُ مَا يَشَاءُ وَهُوَ الْعَلِيمُ الْقَدِيرُ

“Allah, Dialah yang menciptakan kamu dari keadaan lemah, kemudian Dia menjadikan (kamu) sesudah keadaan lemah itu menjadi kuat, kemudian Dia menjadikan (kamu) sesudah kuat itu lemah (kembali) dan beruban. Dia menciptakan apa yang dikehendaki-Nya dan Dialah Yang Maha Mengetahui lagi Maha Kuasa.” (QS. Ar-Ruum: 54)

Boleh minta panjang umur yang penting baik amalnya

Dari ‘Abdullah bin Busr, ada seorang Arab Badui bertanya pada Rasulullah shallallahu ‘alaihi wa sallam, siapakah manusia yang paling baik. Jawaban Rasul shallallahu ‘alaihi wa sallam,

مَنْ طَالَ عُمُرُهُ وَحَسُنَ عَمَلُهُ

“(Yang paling baik adalah) yang panjang umur dan baik pula amalnya.” (HR. Tirmidzi, no. 2329; Ahmad, 4:190. Al-Hafizh Abu Thahir mengatakan bahwa hadits ini hasan).

Jangan malah sudah di lanjut usia, pikirannya hanyalah harta

Dalam hadits disebutkan,

قَلْبُ الشَّيْخِ شَابٌّ عَلَى حُبِّ اثْنَتَيْنِ حُبِّ الْعَيْشِ وَالْمَالِ

“Masih ada yang sudah berumur memiliki hati seperti anak muda yaitu mencintai dua hal: cinta berumur panjang (panjang angan-angan) dan cinta harta.” (HR. Muslim, no. 1046)

Dalam riwayat lain disebutkan,

يَهْرَمُ ابْنُ آدَمَ وَتَشَبُّهُ مِنْهُ اثْنَتَانِ الْحِرْصُ عَلَى الْمَالِ وَالْحِرْصُ عَلَى الْعُمُرِ

“Ada yang sudah tua dari usia, namun masih bernafsu seperti anak muda yaitu dalam dua hal: tamak pada harta dan terus panjang angan-angan (ingin terus hidup lama).” (HR. Muslim, no. 1047)

Jangan malah makin tua, makin menjadi-jadi

Nabi shallallahu 'alaihi wa sallam pernah mengingatkan,

ثَلَاثَةٌ لَا يُكَلِّمُهُمُ اللَّهُ يَوْمَ الْقِيَامَةِ وَلَا يُزَكِّيهِمْ وَلَا يَنْظُرُ إِلَيْهِمْ وَلَهُمْ عَذَابٌ أَلِيمٌ : شَيْخُ زَانَ وَمَلِكٌ كَذَّابٌ وَعَائِلٌ مُسْتَكْبِرٌ

“Ada tiga golongan yang Allah tidak berbicara kepada mereka pada hari Kiamat, tidak membersihkan mereka, dan tidak melihat kepada mereka, dan bagi mereka siksa yang pedih: orang yang sudah tua tapi berzina, penguasa yang suka bohong, dan orang miskin yang sombong.” (HR. Muslim, no. 172)

Tambah usia harusnya bertambah semakin baik

Dalam hadits disebutkan,

لَا يَتَمَنَّ أَحَدُكُمْ الْمَوْتَ وَلَا يَدْعُ بِهِ مِنْ قَبْلِ أَنْ يَأْتِيَهُ. إِنَّهُ إِذَا مَاتَ انْقَطَعَ عَمَلُهُ, وَإِنَّهُ لَا يَزِيدُ الْمُؤْمِنَ عُمرُهُ إِلَّا خَيْرًا

“Janganlah seseorang dari kalian mengharapkan kematian. Dan jangan pula berdoa agar segera mendapat kematian sebelum kematian itu datang kepadanya. Sesungguhnya bila ia mati, maka terputuslah amalannya dan bahwa tidaklah usia seorang mukmin itu bertambah pada dirinya kecuali akan menambah kebaikan.” (HR. Muslim, No. 2682)

Bagaimana menghadapi usia tua?

Syaikh Ibnu ‘Utsaimin rahimahullah dalam Syarh Riyadh Ash-Shalihin (1:348) mengatakan, “Maka, seyogyanya orang yang usianya semakin menua untuk memperbanyak amal saleh. Meskipun, para remaja juga seharusnya demikian, karena manusia tidak tahu kapan ia akan meninggal. Bisa saja, seorang pemuda meninggal pada usia mudanya atau ajalnya tertunda hingga ia tua. Akan tetapi, yang pasti, orang yang sudah lanjut usia, ia lebih dekat kepada kematian, lantaran telah menghabiskan jatah usianya.”

Amalan pada lanjut usia

1. Lebih memerhatikan amalan-amalan wajib. Sebab, ibadah-ibadah yang bersifat wajib (fardhu) merupakan kewajiban yang bersifat individual yang harus ditegakkan sendiri-sendiri oleh setiap Muslim dan Muslimah hingga ajal datang. Selain itu, amal-amal wajib adalah amalan yang paling dicintai oleh Allah Ta'ala
2. Menghindari hal-hal yang diharamkan oleh syariat.
3. Menambah amalan-amalan sunnah.
4. Banyak bertahmid, membaca istighfar, dan bertaubat.

5. Memperbanyak amal-amal ringan, tapi berpahala besar, seperti berdzikir dan membaca shalawat.
6. Rutin membaca dzikir pagi dan petang.
7. Tetap aktif dalam thalabul ilmi (menghadiri majelis ilmu). Nabi shallallahu 'alaihi wa sallam bersabda,

أَعَدَّ اللَّهُ إِلَى أَمْرِي آخِرَ أَجَلِهِ حَتَّى بَلَغَ سِتِّينَ سَنَةً

“Allah tidak akan menerima argumen kepada seseorang yang Allah tunda ajalnya hingga mencapai 60 tahun.” (HR. Bukhari, no.641)

Rutin mempelajari Alquran dan mentadabburinya (merenungkannya) lewat bahasan ulama dalam kitab tafsir (yang tentu lebih mendalam dari sekadar Alquran terjemah). Berpesan kepada anak-anak dan keturunan agar menjadi saleh dan salehah, gemar mendoakan orang tua baik saat masih hidup atau setelah meninggal, dan membantu mentalqin orang tua ketika akan meninggal.

Doa agar umur panjang dan penuh berkah

Rajinlah berdo'a seperti ini,

اللَّهُمَّ أَكْثِرْ مَالِي، وَوَلَدِي، وَبَارِكْ لِي فِيْمَا أَعْطَيْتَنِي وَأَطِلْ حَيَاتِي عَلَى طَاعَتِكَ، وَأَحْسِنْ عَمَلِي وَاغْفِرْ لِي

“ALLAHUMMA AK-TSIR MAALII WA WALADII, WA BAARIK LII FIIMAA A'THOITANII WA ATHIL HAYAATII 'ALA THO'ATIK WA AHSIN 'AMALII WAGH-FIR LII

(artinya: Ya Allah perbanyaklah harta dan anakku serta berkahilah karunia yang Engkau beri. Panjangkanlah umurku dalam ketaatan pada-Mu dan baguskanlah amalku serta ampunilah dosa-dosaku)

Sumber :

1. <https://rumaysho.com/22636-amalan-di-usia-senja.html>
2. Elizabeth B. Hurlock (1980) Psikologi Perkembangan Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan