

PAMALI (PAKET MAKAN LANSIA): Alternatif implementasi KARAWANG NYAAH KA KOLOT

*PAMALI (Meal Package for the Elderly):
An Alternative Implementation of Karawang Nyaah ka Kolot*

Eka Setiawati

*Badan Perencanaan Pembangunan Daerah Kabupaten Karawang
email: setiawatieka@gmail.com*

RINGKASAN EKSEKUTIF

Program “KARAWANG NYAAH KA KOLOT” merupakan derivasi dari program “JABAR NYAAH KA INDUNG” yang diluncurkan oleh Bupati Karawang sebagai bentuk kepedulian aparatur sipil negara (ASN) terhadap lanjut usia (lansia). Di tengah meningkatnya angka harapan hidup di Kabupaten Karawang yang berimplikasi pada bertambahnya jumlah lansia, muncul kebutuhan untuk merancang intervensi sosial yang lebih tepat sasaran, berkelanjutan, dan berkeadilan. *Policy brief* ini bertujuan mengusulkan alternatif aktivitas dari program tersebut dengan mempertimbangkan kebutuhan mendasar lansia. Metode yang digunakan adalah pendekatan kualitatif melalui studi literatur dan analisis data sekunder dari data BPS dan kebijakan terkait. Hasil kajian menunjukkan bahwa kebutuhan fisiologis seperti pangan menjadi prioritas utama bagi lansia, terutama yang tergolong tidak potensial dan rentan secara sosial ekonomi. Dalam implementasinya, diusulkan aktivitas *PAMALI (Paket Makan Lansia)* yaitu pemberian makan gratis harian kepada lansia rentan usia 75 tahun ke atas. Dengan potensi donasi dari 8.004 ASN PNS kurang lebih Rp. 889,750,000 per bulan, program ini dapat menjangkau 1.854 lansia rentan di 309 desa/kelurahan. Di samping itu, PAMALI dapat menggerakkan perekonomian khususnya sektor makanan dan minuman yang besar. Berdampak langsung pada penambahan omset KUKM (warung nasi, kemasan makanan, LPG), serta peningkatan pendapatan petani dan nelayan. Kesimpulannya, PAMALI direkomendasikan sebagai strategi *pro growth dan pro poor* yang dapat membantu pelaku usaha kecil, menciptakan lapangan kerja informal dan memberikan gizi kepada lansia

Kata Kunci: *Lansia, peduli, kebutuhan*

EXECUTIVE SUMMARY

The "KARAWANG NYAAH KA KOLOT" program is a local adaptation of the "JABAR NYAAH KA INDUNG" initiative, launched by the Regent of Karawang as a form of civil servant (ASN) solidarity and care for the elderly. Amid the increasing life expectancy in Karawang Regency, which results in a growing elderly population, there is an urgent need to design a more targeted, sustainable, and equitable social intervention. This policy brief aims to propose an alternative activity within the program by taking into account the basic needs of the elderly. The study employs a qualitative approach through literature review and secondary data analysis, using data from the Central Bureau of Statistics (BPS) and relevant policy documents. The findings highlight that physiological needs—particularly access to food—are the top priority for the elderly, especially for those categorized as non-productive and socioeconomically vulnerable. In its implementation, the PAMALI (Paket Makan Lansia – Elderly Meal Package) activity is proposed, which provides free daily meals to vulnerable elderly individuals aged 75 and above. With potential donations from 8,004 civil servants (ASN/PNS) totaling approximately Rp889,750,000 per month, this program could reach 1,854 vulnerable elderly people across 309 villages/urban neighborhoods. In addition, PAMALI has the potential to stimulate the economy, particularly the large food and beverage sector. It directly impacts the increase in turnover for micro and small enterprises (such as food stalls, food packaging, and LPG providers), and also boosts the income of farmers and fishers. In conclusion, PAMALI is recommended as a pro-growth and pro-poor strategy that can support small business actors, create informal job opportunities, and provide nutritional support for the elderly.

Keywords: *elderly, care, needs*

1. Pendahuluan

Pemerintah Provinsi Jawa Barat mencanangkan program "JABAR NYAAH KA INDUNG" sebagai bentuk kepedulian sosial aparatur sipil negara (ASN) kepada para lansia yang kemudian diderivasikan ke Kabupaten/Kota di Jawa Barat. Kabupaten Karawang meluncurkan "KARAWANG NYAAH KA KOLOT" ini pada hari Jum'at 11 April 2025 di Plaza Pemda Karawang dalam bentuk pemberian bantuan sosial secara sukarela dari ASN sebagai kepedulian dan rasa empati kepada lanjut usia (lansia).

Tujuan penulisan *Policy Brief* ini memberikan usulan mekanisme pelaksanaan program yang lebih adil, efektif, dan akuntabel dan mempunyai dampak ganda (*multiplier effect*) terhadap ekonomi kecil, dengan memperhatikan kondisi ASN dan karakteristik lansia penerima manfaat.

2. Deskripsi Masalah

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode studi literatur dan analisis data sekunder. Sumber data berasal dari dokumen Kabupaten Karawang Dalam Angka Tahun 2025, literatur psikologi lansia, kebijakan pemerintah dan pemerintah daerah, serta studi kasus terkait efektivitas bantuan sosial untuk lansia. Data dianalisis untuk mengidentifikasi tantangan bantuan sosial lansia dan merumuskan strategi yang efektif untuk keberlanjutan implementasinya.

a. Jumlah Lansia Kabupaten Karawang

Berdasarkan Peraturan Pemerintah Republik Indonesia Nomor 43 Tahun 2004 Tentang Pelaksanaan Upaya Peningkatan Kesejahteraan Sosial Lanjut Usia, lanjut usia adalah seseorang yang telah mencapai usia 60 (enam puluh) tahun ke atas. Lansia dikelompokkan menjadi 2 yaitu (1) Lanjut Usia Potensial adalah lanjut usia yang masih mampu melakukan pekerjaan dan/atau kegiatan yang dapat menghasilkan barang dan/atau jasa, dan (2) Lanjut Usia Tidak Potensial adalah lanjut usia yang tidak berdaya mencari nafkah sehingga hidupnya bergantung pada bantuan orang lain. Upaya Peningkatan Kesejahteraan Sosial bagi Lanjut Usia Potensial meliputi : a).pelayanan keagamaan dan mental spiritual; b). pelayanan kesehatan; c).pelayanan kesempatan kerja; d). pelayanan pendidikan dan pelatihan; e).pelayanan untuk mendapatkan kemudahan dalam penggunaan fasilitas, sarana, dan prasarana umum; f). pemberian kemudahan dalam layanan dan bantuan hukum; g). bantuan sosial. Sedangkan upaya peningkatan kesejahteraan sosial bagi lanjut usia tidak potensial tidak dalam hal pelayanan kesempatan kerja dan pelayanan diklat.

Data BPS dalam dokumen Karawang Dalam Angka Tahun 2025, jumlah penduduk lansia tahun 2024 sebanyak 231.834 orang dari total penduduk Kabupaten Karawang 2,581,245 orang atau 8.98% dengan rincian sebagai berikut:

Tabel 1. Jumlah Lansia Kabupaten Karawang Tahun 2024

Usia	Jumlah (orang)
60 - 64	103,901
65 - 69	76,232
70 - 74	7,568
75 +	44,133
	231,834

Sumber: Karawang Dalam Angka Tahun 2025

b. Kebutuhan Lansia

(Stanley& Beare,2007) dalam Yusniana dkk mengenalkan Teori Penuaan yang terdiri dari teori biologis dan psikologis (Stanley& Beare,2007). Teori biologis menjelaskan bahwa tubuh dan selnya mengalami kerusakan karena sering digunakan dan disalahgunakan (*overuse and abuse*). Teori psikologis menjelaskan bahwa untuk menuju penuaan yang sukses maka individu harus tetap beraktivitas.

Menurut Abraham Maslow kebutuhan dasar manusia terdiri dari kebutuhan fisiologis, kebutuhan keamanan dan keselamatan, kebutuhan mencintai dan dicintai, kebutuhan harga diri, dan kebutuhan aktualisasi diri.

Beberapa aspek yang mempengaruhi penurunan fungsi organ pada lansia yaitu aspek lingkungan yang mempengaruhi munculnya depresi, aspek keuangan yaitu penurunan pendapatan, aspek gaya hidup seperti kurangnya olahraga dan mengkonsumsi makanan yang tidak teratur dan tidak sehat dapat menimbulkan penyakit. Program permakanan merupakan program yang sangat membantu masyarakat yang membutuhkan karena merasakan bahwa bantuan yang mereka didapatkan cukup meringankan beban mereka dalam mendapatkan makanan yang bergizi (Tito dkk, 2021)

RSO Soeharso,2023 dalam artikel pada lamannya menguraikan bahwa makanan seimbang bagi lansia adalah dengan mengurangi asupan lemak dan garam, memberikan protein yang pas, diet kaya kalsium dipadukan dengan suplementasi vitamin D dan minum susu secara teratur, memperbanyak konsumsi serat untuk mengatasi berbagai gangguan yang berkaitan dengan penuaan seperti konstipasi, diabetes, dan penyakit jantung, memilih ragam makanan seperti produk susu, puding, telur rebus, sayuran (yang telah dikukus), buah lembut seperti papaya, pisang dan jeruk, kurangi asupan karbohidrat, khususnya glukosa/ gula, meningkatkan frekuensi makanan dalam sehari dengan kudapan (selingan), menghindari perut kosong di malam hari (> 12 jam) dengan memundurkan jam makan malam serta mengawalkan sarapan pagi dan atau memberikan kudapan, memberikan makanan dengan nilai kalori tinggi dan atau protein tinggi, memodifikasi tekstur makanan menurut kemampuan mengunyah dan menelan.

Adapun perhitungan kebutuhan gizi pada Lansia yaitu:

- a. Kebutuhan energi lansia sehat 25 -30 kkal/kg/hari;
 - b. Kebutuhan Protein 1 – 1,2 gram protein/kg/BW/hari;
 - c. Kebutuhan Lemak Total lemak 200 - 300 mg /hari
 - d. Kebutuhan Kolesterol 20 -35% dari total kalori
 - e. Kebutuhan cairan harian lansia 25 – 30 ml/kg
- c. Permasalahan yang dialami Lansia
- Merujuk pada teori penuaan, teori piramida kebutuhan maslow, dan contoh penerapan kebijakan permakanan di Kota Surabaya, permasalahan yang dialami lansia ada 3 yaitu: masalah biologis/fisiologis terdiri dari 1. Layanan Kesehatan 2. Makanan 3. Kebutuhan psikologis (Interaksi Sosial).

Dengan menggunakan Metode USG (Urgency, Seriousness, Growth) yaitu pendekatan yang digunakan untuk menentukan prioritas isu strategis, dengan mengukur tingkat urgensi, keseriusan, dan potensi pertumbuhan masalah, dari ke-3 masalah tersebut diperoleh prioritas sebagai berikut:

Tabel 2. Metode USG dalam menentukan prioritas isu strategis

No	Permasalahan	U	S	G	Total	Keterangan
1	Makanan bergizi harian	5	5	4	14	Paling Prioritas karena kelaparan bisa memicu kematian dini
2	Kesehatan	3	5	4	12	Penting, tetapi bisa ditunda sesaat dibanding makanan, dan sudah memadai dilayani oleh Dinas Kesehatan
3	Interaksi Sosial	2	3	3	8	Kurang mendesak; dampak psikososial jangka panjang

Penelitian terdahulu dilakukan oleh agus dkk mengenai sejauh mana program permakanan di kelurahan Kebonsari Kota Surabaya mampu memenuhi kebutuhan makanan sehat bagi lanjut usia miskin, menyimpulkan bahwa program berhasil sebagai salah satu upaya untuk memenuhi kebutuhan dasar berupa pangan bagi lanjut usia miskin agar memperoleh derajat kesehatan yang layak.

d. Sumber Dana Program

Dalam kehidupan masyarakat Sunda terdapat kearifan budaya yang meletakkan pentingnya keharmonisan hubungan antarmanusia dalam kehidupan masyarakatnya yang saling ketergantungan dengan tidak melupakan jati-diri dan habitatnya masing-masing, yang bertujuan untuk meningkatkan kualitas kemanusiaan. Kearifan budaya tersebut terdapat dalam konsep *silih asih, silih asah, silih asuh (silas)* yang mengandung nilai moral kebaikan dalam membangun kebersamaan melalui kehidupan masyarakatnya (Firdaus dkk, 2013)

Program Karawang nyaah ka kolot rencananya akan dibiayai dengan sumber anggaran *rereongan* Aparatur Sipil Negara, konsep *silih asih, silih asah, silih asuh (silas)* diadopsi sebagai landasan nilai moral dalam pemberdayaan Masyarakat Lanjut Usia Kabupaten Karawang.

Berdasarkan data dalam Karawang Dalam Angka tahun 2025, PNS Kabupaten Karawang berjumlah 8.000 orang dengan rincian sebagai berikut:

Jabatan Occupation	2024		
	Laki-laki Male	Perempuan Female	Jumlah Total
(1)	(5)	(6)	(7)
Jabatan Pimpinan Tinggi Utama Senior Executives	-	-	-
Jabatan Pimpinan Tinggi Madya Middle Executives	-	-	-
Jabatan Pimpinan Tinggi Pratama Junior Executives	23	3	26
Administrator/ Administrator	137	47	184
Pengawas/ Supervisor	293	124	417
Eselon V/ 5th Echelon	-	-	-
Jabatan Fungsional Dosen Certain Functional Position for Lecturer	-	-	-
Jabatan Fungsional Guru Certain Functional Position for Teacher	1.595	2577	4172
Jabatan Fungsional Medis Certain Functional Position for Medical Field	364	1121	1485
Jabatan Fungsional Teknis Certain Functional Position for Technical Field	456	277	733
Jabatan Fungsional Umum/Pelaksana General Functional Position	661	326	987
Jumlah/ Total	3.529	4.475	8.004

Gambar 1: Jumlah PNS Kabupaten Karawang Tahun 2024

Sumber: Karawang Dalam Angka Tahun 2025

Dalam proses pemberdayaan masyarakat dilakukan melalui suatu tahapan yang memiliki relevansi dengan konsep silas, yang dimulai dari tahap 'penyadaran' berlandaskan nilai asih melalui silih asih, tahap 'pengkapasitasan' berlandaskan nilai asah melalui silih asah, dan tahap 'pendayaan' berlandaskan nilai asuh melalui silih asuh. Keberhasilan proses pemberdayaan masyarakat berlandaskan nilai silas yang berjalan baik dan benar dalam kehidupan masyarakat akan menghasilkan silih wangi, yang menunjukkan bahwa makna nilai wangi sebagai kualitas manusia utama dalam perspektif makhluk individu, sehingga

dalam kehidupan sosial akan menghasilkan masyarakat *tengtrem kartaraharja* (Firdaus dkk, 2013).

Berdasarkan Karawang Dalam Angka Tahun 2024, data jumlah PNS sebanyak 8.004 orang, bila diasumsikan bersedia mendonasikan besaran uangnya sebagaimana tabel 4 di bawah ini, maka diperoleh potensi penganggaran sebesar Rp. 889,750 juta per bulan.

Tabel 4. Potensi Anggaran

No	Jabatan	Banyaknya (orang)	Donasi (Rp)/bulan	Jumlah (Rp)/bulan
1	JPT	26	1,000,000	26,000,000
2	Administrator	184	500,000	92,000,000
3	Pengawas	417	200,000	83,400,000
4	JFT	6,390	100,000	639,000,000
5	Pelaksana	987	50,000	49,350,000
		8,004	Total	889,750,000

Sumber: penulis, proyeksi

Bila diasumsikan paket makan gratis Rp. 15.000,- setiap hari atau rata-rata 30 hari per bulan maka donasi tersebut bisa mengintervensi Lansia Rentan sebanyak 1.854 orang untuk 309 Desa & kelurahan (6 orang per desa) dengan perhitungan sebagai berikut:

Tabel 4. Jumlah Calon Penerima Manfaat

Usia	Jumlah (orang)	Kebutuhan Pendanaan (Rp)
75 +	1,854	834,300,000
Honor dan BBM distributor (309) orang @ Rp. 175.000,-		54,075,000
Jumlah Kebutuhan Anggaran		888,375,000.00

Sumber: penulis

Karena cakupan lansia yang bisa dilayani masih sedikit (0,80% dari total lansia), maka dilakukan prioritas dengan kriteria sebagai berikut:

- 1) Usia 75 tahun ke atas;
- 2) Prioritas berdasarkan tingkat kerentanan;
- 3) Tidak ada *support* keluarga/ orang lain/pemerintah/pihak lainnya; Dan lain-lain (bisa ditambahkan)

Asumsi-asumsi di atas merupakan rasionalisasi agar program KARAWANG NYAAH KA KOLOT dapat dilaksanakan secara efektif, efisien, optimal dan berkelanjutan dan memberikan dampak ekonomi yang cukup signifikan khususnya terhadap sektor makanan dan minuman.

- e. Mekanisme Pengelolaan
 1. Perencanaan;

- a. Aktivitas yang akan dilaksanakan
- b. Potensi Anggaran
- c. Jumlah Calon Penerima Calon Lokasi
- d. Indikator Kinerja
2. Pelaksanaan;
 - a. Kebutuhan Anggaran
 - b. SDM Pengelola: Penyedia dan Pendistribusi
 - c. Standar Operasional Prosedur:
3. Pemantauan: pengaduan dapat memanfaatkan aplikasi TANGKAR
4. Evaluasi: Pengukuran Kinerja

3. Rekomendasi Kebijakan

Program “KARAWANG NYAAH KA KOLOT” ini merupakan program yang tepat dan sangat bermanfaat mengingat angka harapan hidup di Kabupaten Karawang terus meningkat sehingga Lansia semakin panjang umur dan semakin banyak jumlahnya. Kondisi ini mendesak untuk disikapi lebih lanjut agar panjangnya usia harapan hidup ini diimbangi dengan kesejahteraan fisik dan mental lansia, untuk menjaga lanjut usia agar tetap hidup sehat dan produktif secara sosial maupun ekonomis sesuai dengan martabat kemanusiaan.

Untuk itu agar dapat dilaksanakan secara efektif, efisien dan berkelanjutan, serta tujuan program ini dapat tercapai sesuai target yang ditetapkan, maka perlu diidentifikasi aktivitas yang relevan dengan kebutuhan lansia saat ini. Untuk memetakan intervensi yang efektif, maka program PAMALI ini dianalisis dengan analisis SWOT dan diperoleh tahapan sebagai berikut:

Tabel 5. Analisis SWOT - PAMALI

Internal	Eksternal	Intervensi
Strength	Opportunity	
Tersedia Potensi Anggaran	Potensi ekonomi rantai penyedia barang dan jasa makan bergizi lansia	1. Penyediaan makanan bergizi untuk lansia diuji coba disatu desa untuk menilai efektifitas dan efisiensi pelaksanaannya. bekerjasama dengan warung makan setempat. 2. Diawali dengan pembinaan oleh tenaga kesehatan setempat kepada warung penyedia perihal menu sederhana dan mudah yang memenuhi kebutuhan gizi lansia dan waktu siap santap yang tepat (untuk pagi atau malam)
Weakness	Threat	3. pembinaan juga dilakukan kepada kurir pengantar makanan 4. Menyusun SOP/perjanjian dengan para pihak untuk meminimalisir kerugian. Resiko penyimpanan: a. Penyediaan anggaran dari ASN tidak tepat waktu b. Penyaluran uang ke rekening penyedia tidak tepat waktu dan tidak utuh, c. Paket makanan tidak sesuai dengan standar gizi dan harga yang ditetapkan d. tuntutan honor tenaga kesehatan dalam pembinaan pengetahuan gizi e. pemotongan honor/BBM kurir f. keterlambatan waktu pengantaran makanan 5. Menyusun Indikator Kinerja yang SMART untuk mengukur dampak
Keterbatasan SDM pelaksana di lapangan (memasak dan mengantar makanan), Cakupan Lansia terlayani masih rendah	Pemenuhan Gizi yang Memadai, Terdapat resiko penyimpangan wewenang	

Sumber: Penulis, hasil Analisis

Berdasarkan teori dan regulasi yang telah diuraikan sebelumnya mengenai piramida kebutuhan maslow, teori penuaan dan permasalahan yang dihadapi lansia, dimana kebutuhan yang sangat mendasar untuk lansia yang mobilitasnya sudah sangat terbatas adalah pemenuhan kebutuhan fisiologis yaitu pangan siap makan, maka kajian ini merekomendasikan “PAMALI (PAKET MAKAN LANSIA)”: Alternatif implementasi KARAWANG NYAAH KA KOLOT dalam bentuk pemberian makan gratis bagi lansia rentan.

Di samping memenuhi gizi lansia, PAMALI juga memberikan dampak terhadap pertumbuhan ekonomi khususnya sektor makanan dan minuman. Memberikan multiplier efek yang cukup besar. Memberikan dampak peningkatan pendapatan sektor KUKM (warung nasi, kemasan makanan, LPG dan lain-lain), meningkatkan penjualan petani dan nelayan dan memberikan lapangan pekerjaan untuk 309 orang pengantar makanan. Dengan demikian PAMALI merupakan strategi *pro growth dan pro poor* karena membantu pelaku usaha kecil, menciptakan lapangan kerja informal, dan memberikan gizi kepada lansia.

Daftar Pustaka

Peraturan Pemerintah Republik Indonesia Nomor 43 Tahun 2004 Tentang Pelaksanaan Upaya Peningkatan Kesejahteraan Sosial Lanjut Usia

Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 67 Tahun 2015 Tentang Penyelenggaraan Pelayanan Kesehatan Lanjut Usia di Pusat Kesehatan Masyarakat

<https://rejabar.republika.co.id/berita/sujdgr472/pemkab-karawang-launching-program-karawang-nyaah-ka-kolot> diakses pada 12 April 2025

Karawang Dalam Angka Tahun 2025

<https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/paradigma/article/view/39579/34611> diakses pada 30 Mei 2025

<https://jurnal.mercubaktijaya.ac.id/index.php/mercusuar/article/view/3/1> diakses pada 30 Mei 2025

<https://jurnal.unpad.ac.id/sosiohumaniora/article/view/5745/3057> diakses pada 31 Mei 2025

<https://ejournal.unima.ac.id/index.php/paradigma/article/view/9722/5842> diakses pada 31 Mei 2025;

<https://rso.go.id/kebutuhan-gizi-pada-lansia> diakses pada 1 Juni 2025