

**PEMBERDAYAAN KESEHATAN LANSIA MELALUI TERAPI OKUPASI
DENGAN PENDEKATAN PELATIHAN INDUSTRI KREATIF PEMANFAATAN
BAHAN-BAHAN DAUR ULANG DI POSYANDU LANSIA RUMAH TIGA
RUANG**

Arif Fadli Muchlis¹, Sonya Nelson²
Universitas Negeri Padang
Arif_fmuchlis@fik.unp.ac.id

Abstract

An elderly is a 60 year-old and over man. The elderly experienced various problems both in terms of physical, psychological, economic and social. The problems faced by the elderly need concrete actions that can be realized by empowering them. The PKM-assisted area is the Posyandu Lansia Rumah Tiga Ruang, located in Anduring village, Padang. The problems aroused in this area are 1) the activities of the elderly so far are only limited to the activities of weighing and blood pressure checking organized at the Integrated Service Post (Posyandu) which are held once a month. These activities are monotonous, so they do not interest the elderly to come to Posyandu; 2) lots of free time that is owned by the elderly at home, because they only carry out household activities; 3) the majority of the elderly are no longer working even though they still want to work. The unproductive elderly lead to the reduced income that might cause poverty in the area. The target audience for this activity is a group of 50 the elderly in the Posyandu Lansia Rumah Tiga Ruang. The coaching model is through the occupational therapy with creative industry training, such as making handicrafts using recycled materials. The goal of occupational therapy is to improve the health of the elderly, increase the productivity of the elderly, increase social interaction between the elderly, as well as fill the leisure time of the elderly with beneficial activities. The method used is counseling, training, workshops as well as mentoring. To overcome the problems that exist for the elderly in that area, solutions are given as follows: 1) to carry out health counseling, 2) to provide occupational therapy through creative industry training with the use of recycled materials, 3) to upgrade skills and opportunities to be developed into a business that is able to provide additional value for families with small amount of capital producing large amount of economic profit.

Keywords: Empowerment, Elderly, Creative Industry

Abstrak

Lansia adalah seseorang yang berusia 60 tahun ke atas. Lansia mengalami berbagai permasalahan baik itu ditinjau dari segi fisik, psikis, ekonomi maupun sosial. Adanya permasalahan yang dihadapi oleh lansia perlu tindakan nyata yang dapat diwujudkan dengan pemberdayaan lansia. Daerah binaan PKM ini yaitu Posyandu Lansia Rumah Tiga Ruang Kelurahan Anduring Kota Padang. Adapun Permasalahan yang dihadapi mitra adalah 1) aktivitas atau kegiatan



lansia selama ini hanya terbatas pada kegiatan posyandu lansia yang diadakan sebulan sekali. Kegiatan yang dilakukan sebatas pada penimbangan berat badan dan cek darah tinggi. Kegiatan posyandu tergolong monoton sehingga kurangnya minat lansia untuk datang ke posyandu. 2) Banyak waktu luang yang dimiliki oleh lansia dirumah, karena mereka hanya melakukan kegiatan seputar RT, 3) Mengenai ketenagakerjaan terutama untuk lansia tidak potensial, mayoritas dari mereka adalah lansia yang kini sudah tidak lagi bekerja meskipun mereka masih ingin bekerja. Masih kurang produktifnya sebagian lansia sehingga membawa konsekuensi berkurangnya pendapatan yang dapat menyebabkan kemiskinan lansia. Khalayak sasaran dari kegiatan ini adalah lansia di posyandu rumah tiga ruang sebanyak 50 orang. Model pembinaan melalui terapi okupasi dengan pelatihan industri kreatif membuat kerajinan tangan dengan pemanfaatan bahan-bahan daur ulang. Tujuan dari terapi okupasi adalah meningkatkan kesehatan lansia, meningkatkan produktivitas lansia, meningkatkan interaksi sosial antar lansia, sekaligus mengisi waktu luang lansia dengan kegiatan bermanfaat. Metode yang digunakan adalah penyuluhan, pelatihan, workshop dan lokakarya serta pendampingan. Untuk mengatasi permasalahan yang ada pada lansia tersebut maka diberikan solusi yaitu sebagai berikut: 1) Dilakukan penyuluhan kesehatan, 2) Diberikan terapi okupasi melalui pelatihan industri kreatif dengan pemanfaatan bahan-bahan daur ulang. 3) Menambah keterampilan dan berpeluang untuk dikembangkan menjadi sebuah usaha yang mampu memberikan nilai tambah bagi keluarga dengan modal yang tidak besar tetapi mampu menghasilkan nilai ekonomi yang cukup tinggi.

Pendahuluan

Kemajuan ilmu pengetahuan dan teknologi ikut andil dalam meningkatkan kualitas hidup manusia dan menjadikan rata-rata usia harapan hidup bangsa Indonesia makin meningkat. Keadaan ini menyebabkan jumlah populasi lanjut usia (lansia) semakin besar, bahkan cenderung bertambah lebih cepat dan pesat. Usia manusia akan terus bertambah seiring bergantinya waktu. Bersamaan dengan meningkatnya usia, beberapa fungsi vital dalam tubuh ikut mengalami kemunduran. Pendengaran mulai menurun, penglihatan kabur, dan kekuatan fisiknya pun melemah. Kenyataan itulah yang di alami para lansia. Kemunduran fisik dan menurunnya fungsi organ dapat menyebabkan lansia menjadi tergantung kepada orang lain.

Fenomena ini menimbulkan permasalahan global. Permasalahan ini disebabkan keterbatasan lansia terutama karena faktor usia dan biologis. Salah satu contoh permasalahan yang ditimbulkan dari peningkatan jumlah penduduk lansia adalah



peningkatan rasio ketergantungan lanjut usia (*old age dependency ratio*). Setiap penduduk usia produktif akan menanggung semakin banyak penduduk lansia (Komisi nasional lanjut usia, 2010). Peningkatan jumlah penduduk lansia akan membawa dampak terhadap sosial ekonomi baik dalam keluarga, masyarakat maupun dalam pemerintah. Implikasi ekonomi yang penting dari peningkatan jumlah penduduk adalah peningkatan dalam ratio ketergantungan lansia (*old age ratio dependency*). Setiap penduduk usia produktif akan menanggung semakin banyak lansia.

Menurut Undang-undang Republik Indonesia Nomor 13 tahun 1998 tentang Kesejahteraan lanjut usia, yang dimaksud dengan Lanjut usia (Lansia) adalah seseorang yang telah mencapai usia 60 tahun ke atas. Keberhasilan pembangunan di berbagai bidang terutama bidang kesehatan menyebabkan terjadinya peningkatan Usia Harapan Hidup penduduk dunia termasuk Indonesia. Namun dibalik keberhasilan peningkatan UHH terselip tantangan yang harus diwaspadai, yaitu ke depannya Indonesia akan menghadapi beban tiga (*Triple Bunden*) yaitu disamping meningkatnya angka kelahiran dan beban penyakit (menular dan tidak menular), juga akan terjadi peningkatan angka beban tanggungan penduduk kelompok usia produktif terhadap kelompok usia tidak produktif (Infodatin).

Berdasarkan data dari Badan Pusat Statistik, rasio ketergantungan penduduk lansia di Sumatera barat pada tahun 2010 adalah sebesar 13,47. Angka sebesar 13,47 menunjukkan bahwa setiap 100 orang penduduk usia produktif (15-59 tahun) harus menanggung sebesar 13-14 orang penduduk lansia. Angka tersebut akan semakin meningkat seiring dengan tingginya angka rata-rata harapan hidup penduduk Indonesia.

Melihat permasalahan terhadap kaum lansia pengabdian merasa perlu untuk mengadakan pemberdayaan terhadap lansia. Lokasi mitra yang akan menjadi binaan PKM ini adalah posyandu lansia Rumah tiga ruang yang berada di desa/kelurahan Anduring Kota Padang. Anduring adalah salah satu kelurahan di Kecamatan Kuranji berada dalam jarak 5 km dari pusat kota Padang provinsi



Sumatera Barat dengan luas 4,04 km² yang terdiri dari 7 RW dan 28 RT. Posyandu lansia Rumah tiga Ruang memiliki anggota sebanyak 50 orang lansia wanita dengan berbagai macam karakteristik, yang terdiri dari lansia potensial dan lansia tidak potensial. Dari 50 orang lansia yang aktif pada kegiatan sosial khususnya posyandu lansia berjumlah 40 orang dengan sebaran seperti pada tabel berikut:

Usia	Jumlah	Persentase
0 tahun (pra lansia)	16	40
>60 tahun	24	60
Total	40	100

Sumber: Data Posyandu lansia Rumah tigo ruang

Kepengurusan posyandu lansia banyak dipegang oleh mereka dengan rentang usia antara 50-60 tahun atau usia pra lansia. Mereka inilah yang menggerakkan posyandu lansia. Kegiatan posyandu lansia satu bulan sekali, namun jarang yang aktif untuk datang. Pada umumnya kegiatan posyandu lansia berkisar pada kegiatan penimbangan berat badan, dan cek tensi, kadang juga cek kolesterol, dan asam urat.

Menurut salah satu petugas posyandu lansia rumah tiga ruang mengatakan bahwa terdapat beberapa penyakit yang diderita oleh para lansia, sehingga tidak memungkinkan untuk melakukan *activity of daily living*, seperti rematik dan hipertensi. Meskipun lansia secara alamiah mengalami penurunan dan kemunduran fisik, tetapi tidak menutup kemungkinan lansia dapat melakukan aktivitas dan pemenuhan kebutuhan sehari-hari secara mandiri. Ketersediaan bantuan sepanjang waktu dirumah atau institusi layanan kesehatan atau rawatan rumah bersifat melindungi kebutuhan lansia untuk tetap tinggal dirumahnya dan mempertahankan kemandiriannya selama mungkin.

Kemandirian pada lansia dinilai dari kemampuannya untuk melakukan aktifitas sehari-hari (*Activities of Daily Living/ADL*). *Activities of Daily Living* adalah suatu



bentuk pengukuran kemampuan seseorang untuk melakukan *Activities of Daily Living* secara mandiri, sehingga dapat meminimalkan morbiditas lansia. Faktor yang mempengaruhi *Activities of Daily Living* lansia dalam melakukan aktivitas kehidupan sehari-hari, seperti: umur dan status perkembangan, kesehatan fisiologis, fungsi kognitif, fungsi psikososial, tingkat stres, ritme biologi dan status mental.

Salah satu upaya untuk peningkatan kualitas hidup lansia adalah melalui terapi okupasi. Terapi okupasi bertujuan untuk mengembangkan, memelihara, memulihkan fungsi, atau mengupayakan adaptasi untuk aktivitas sehari-hari, produktivitas, dan waktu luang melalui pelatihan, remediasi, stimulasi dan fasilitasi. Terapi kerja atau terapi okupasi adalah suatu ilmu dan seni pengarahan partisipasi seseorang untuk melaksanakan tugas tertentu yang telah ditetapkan. Terapi ini berfokus pada pengenalan kemampuan yang masih ada pada seseorang, pemeliharaan dan peningkatan bertujuan untuk membentuk seseorang agar mandiri, tidak bergantung pada pertolongan orang lain (Riyadi dan Purwanto 2009). Tujuan lain dari terapi okupasi ini adalah meningkatkan kesehatan lansia, meningkatkan produktivitas lansia, meningkatkan interaksi sosial antar lansia (Maryam 2008).

Salah satu bentuk terapi okupasi tersebut adalah dalam bentuk kegiatan pelatihan kerajinan tangan. Industri kreatif dengan pemanfaatan bahan-bahan daur ulang dapat di pandang sebagai suatu sarana untuk peningkatan kesehatan dan keterampilan lansia. Pada kegiatan PKM ini tim pengusul menggunakan kegiatan kerajinan tangan membuat dompet dengan bahan daur ulang. Tujuan pemberian terapi okupasi melalui kerajinan tangan ini adalah memanfaatkan waktu luang dan meningkatkan produktivitas dengan membuat dan menghasilkan karya dari bahan yang telah disediakan.

Disamping itu Pengabdian pemberdayaan lansia ini juga dilatar belakangi oleh masih kurang produktifnya sebagian lansia di rumah tiga ruang sehingga membawa konsekuensi berkurangnya pendapatan yang dapat menyebabkan kemiskinan lansia. Berdasarkan survei dan wawancara dengan kelurahan



bahwa masalah yang dihadapi mitra adalah mengenai ketenagakerjaan terutama untuk lansia tidak potensial, mayoritas dari mereka adalah lansia yang kini sudah tidak lagi bekerja meskipun mereka masih ingin bekerja. Pelatihan industri kreatif ini diharapkan dapat membantu lansia mensejahterakan kehidupannya sekaligus mengisi waktu luang dengan kegiatan bermanfaat. Dipandang dari usia memberikan pekerjaan bagi lansia tidaklah mudah mengingat keterbatasan fisik dan pikirnya. Oleh sebab itu peningkatan penghasilan lansia melalui pemberian pekerjaan menjadi sangat terbatas. Salah satu pekerjaan yang dapat mengakomodasi kemampuan lansia tersebut adalah pembuatan kerajinan karena kerajinan mempunyai tingkat kesulitan yang variatif sehingga dapat disesuaikan dengan kemampuan pengrajin, dari tingkat pemula hingga mahir. Usaha kerajinan dengan modal tidak besar tetapi mampu menghasilkan nilai ekonomi yang cukup tinggi adalah kerajinan industri kreatif dengan pemanfaatan bahan-bahan daur ulang.

Berdasarkan pada uraian di atas, Kami memandang perlu diadakan suatu bentuk pelatihan berupa kegiatan Program Kemitraa Masyarakat (PKM) untuk meningkatkan kesehatan lansia dan keterampilan lansia sekaligus mengisi waktu luang dengan kegiatan bermanfaat. Untuk itu diusulkan judul Program Pengabdian Masyarakat adalah sebagai berikut: Pemberdayaan Kesehatan Lansia Melalui Terapi Okupasi Dengan Pendekatan Pelatihan Industri Kreatif Pemanfaatan bahan-bahan Daur Ulang di Posyandu Lansia Rumah Tiga Ruang. Metode yang digunakan adalah penyuluhan, pelatihan, workshop dan lokakarya serta pendampingan.

Metode

Metode pendekatan yang ditawarkan dalam pemecahan permasalahan mitra adalah sebagai berikut:

Tahap pertama merupakan perencanaan kegiatan yang akan dilakukan. Proses perencanaan meliputi identifikasi kebutuhan, identifikasi potensi dan kelemahan



serta permasalahan yang ada, menentukan jalan keluar dan kegiatan yang akan dilakukan dan membuat pengorganisasian kegiatan. Kemudian diskusi langsung dengan lansia dan masyarakat Kenagarian Sungai nyalo Kabupaten Pesisir selatan yang terpilih sebagai khalayak sasaran tentang kegiatan yang akan dilaksanakan.

Pelatihan senam lansia, dengan metode demonstrasi dan praktek lapangan.

Penyuluhan kesehatan (gerakan masyarakat hidup sehat), Workshop dan lokakarya dalam rangka meningkatkan pemahaman masyarakat tentang kesehatan khususnya kesehatan lansia. Pada saat workshop juga dibuat produk CD dan buku panduan menjaga kesehatan.

Diskusi lanjutan dalam rangka monitoring dan evaluasi pelaksanaan program dan keberlanjutan program.

Dalam setiap minggunya ketua pelaksana kegiatan berinteraksi langsung baik pada saat pelatihan maupun diluar saat pelatihan untuk memantau sejauhmana tingkat pemahaman lansia dalam penerapan pola hidup sehat dan ketekunan melakukan aktivitas fisik olahraga secara benar.

Untuk mengatasi permasalahan yang ada pada lansia di Posyandu Lansia Rumah Tiga Ruang Kelurahan Anduring Kota Padang tersebut maka diberikan solusi yaitu sebagai berikut: Dibuat kegiatan terapi okupasi melalui pelatihan industri kreatif dalam memanfaatkan bahan-bahan daur ulang sampah rumah tangga. Adapun tata laksana pelatihan dijelaskan sebagai berikut:

- 1) Nama Kegiatan: Terapi okupasi melalui pelatihan industri kreatif dengan pemanfaatan bahan-bahan daur ulang.
- 2) Tujuan Kegiatan: Meningkatkan derajat kesehatan, pengetahuan dan keterampilan peserta dalam kerajinan
- 3) Tata laksana Kegiatan: Ceramah, diskusi, Pembagian Kelompok dan presentasi, praktek, serta evaluasi hasil dilihat dari luaran berupa hasil kerajinan yang dihasilkan lansia sudah memenuhi standar *quality control* yang ditetapkan
- 4) Target Capaian: Meningkatnya pengetahuan dan keterampilan peserta



dalam membuat kerajinan.

Dengan adanya solusi di atas diharapkan terdapat perubahan yang signifikan terhadap kesehatan lansia dan dapat membantu lansia mensejahterakan kehidupannya sekaligus mengisi waktu luang dengan kegiatan bermanfaat

Hasil Penelitian

Meningkatnya pengetahuan lansia mengenai kesehatan

Jenis dan Kegiatan yang akan dilakukan adalah Penyuluhan kesehatan terhadap lansia. Kegiatan ini mengacu kepada peningkatan kesehatan lansia, pentingnya pola hidup sehat dan aktivitas fisik di usia senja. Jumlah hari pelaksanaan pelatihan tidak kurang dari 2 (dua) hari yang didalamnya terdiri dari pemberian materi mengenai kesehatan lansia selama 1 (satu) hari, materi mengenai terapi okupasi oleh psikolog 1 (satu) hari. Maksud dilaksanakan penyuluhan kesehatan adalah untuk meningkatkan pengetahuan dan derajat kesehatan lansia. Kegiatan ini dilaksanakan pada bulan juli Agustus 2019. Jumlah Peserta dibatasi sebanyak 25-35 orang peserta dengan hasil rujukan dari puskesmas Ambacang Kuranji. Materi Penyuluhan diantaranya adalah : Peningkatan derajat kesehatan fisik dan mental lansia melalui terapi okupasi dengan pendekatan pelatihan kerajinan tangan.

Meningkatnya pengetahuan dan keterampilan dalam membuat kerajinan tangan

Jenis dan Kegiatan yang akan dilakukan adalah Pelatihan kerajinan tangan dengan memanfaatkan bahan daur sampah rumah tangga, berupa pemberian materi pelatihan untuk 30 orang peserta serta bantuan peralatan dan bahan produksi. Kegiatan ini mengacu kepada peningkatan keterampilan peserta dalam membuat tas, dompet, dan gantungan kunci waktu pelaksanaan 1 hari. Bahan daur ulang yang bisa dimanfaatkan adalah sampah rumah tangga berupa plastik dan kemasan dari rinso, capucino, sari wangi, molto dan lain-lain. Maksud dilaksanakan Pelatihan kerajinan tangan ini adalah untuk meningkatkan derajat kesehatan lansia, pengetahuan dan keterampilan peserta dalam kerajinan sekali gus men gisi waktu luang lansia dengan kegiatan bermanfaat. Tujuan



pelaksanaan kegiatan adalah meningkatkan produktivitas lansia, meningkatkan interaksi sosial antar lansia serta menciptakan minat untuk menimbulkan usaha kecil rumahan (Home industri) . Tempat pelaksanaan di Posyandu lansia Rumah tiga ruang yang bekerjasama pihak Puskesmas Ambacang Kuranji serta Instansi terkait lainnya. Sementara Waktu Kegiatan Juli 2019. Jumlah Peserta 30 orang peserta dengan hasil rujukan dari Puskesmas Ambacang Kuranji. Materi Pelatihan dalam Pelatihan IndusKreatif diantaranya adalah : Pemanfaatan bahan-bahan daur ulang sampah rumah tangga.

Meningkatnya pengetahuan dan keterampilan lansia dalam melakukan aktifitas fisik.

Jenis dan Kegiatan yang akan dilakukan adalah Pelatihan senam lansia. Maksud dilaksanakan Pelatihan adalah untuk meningkatkan derajat kesehatan lansia dan meningkatkan pengetahuan dan keterampilan lansia dalam melakukan aktifitas fisik. Tempat di Posyandu lansia Rumah Tiga ruang kelurahan anduring Kecamatan Kuranji Kota Padang yang bekerjasama pihak Puskesmas serta Instansi terkait lainnya. Sementara Waktu Kegiatan Agustus 2019. Jumlah Peserta sebanyak 20 orang peserta dengan hasil rujukan dari Puskesmas Ambacang Kuranji. Materi Pelatihan adalah senam lansia.

Kesimpulan

Salah satu upaya untuk peningkatan kualitas hidup lansia adalah melalui terapi okupasi. Terapi okupasi bertujuan untuk mengembangkan, memelihara, memulihkan fungsi atau mengupayakan adaptasi untuk aktifitas sehari-hari, produktifitas dan waktu luang melalui pelatihan, remediasi, simulasi dan fasilitasi. Salah satu bentuk terapi okupasi tersebut adalah dalam bentuk kegiatan pelatihan kerajinan tangan. Industri kreatif dengan pemanfaatan bahan-bahan daur ulang dapat dipandang sebagai sarana untuk peningkatan kesehatan dan keterampilan lansia.

Berdasarkan hasil kegiatan "PKM Pemberdayaan Kesehatan Lansia melalui Terapi Okupasi dengan Pendekatan Pelatihan Industri Kreatif Pemanfaatan



Bahan-bahan Daur Ulang di Posyandu Lansia Rumah Tiga Ruang dan pembahasan dapat disimpulkan hasil sebagai berikut:

1. Meningkatnya pengetahuan lansia mengenai kesehatan dalam menerapkan pola hidup sehat.
2. Meningkatnya pengetahuan dan keterampilan dalam membuat kerajinan tangan.
3. Meningkatnya derajat kesehatan lansia.

Daftar Rujukan

- Nugroho, H.W. (2008). Keperawatan gerontik dan geriatrik Edisi 3. Jakarta: Penerbit Buku kedokteran (EGC)
- Komisi Nasional Lanjut Usia. 2010. Profil penduduk lanjut usia 2009.
- Setiawan, Herman Adi. 2009. Kemandirian pada lansia. Tugas keperawatan Gerontik. Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Kepanjen.
- Undang-undang Republik Indonesia Nomor 13 tahun 1998.
- Infodatin. Pusat data dan informasi kementerian kesehatan RI. Situasi dan Analisis Lanjut Usia.
- Badan Pusat Statistik. Statistik penduduk lanjut usia provinsi Sumatera Barat 2010. Jakarta.
- Friedman, Marilyn. 2010. Keperawatan keluarga: Teori Praktik. Edisi 5. Jakarta:EGC
- Maryam, R., Siti. 2008. Mengenal usia lanjut dan perawatannya. Jakarta: Salemba Medika
- Hardywinoto, Setiabudhi. 2007. Panduan gerontologi. Jakarta: Pustaka Utama
- Kaharingan, E & dkk. 2015. Pengaruh penerapan terapi okupasi terhadap kebermaknaan hidup pada lansia di panti werdha damai ranomuut manado. *ejournal keperawatan (e-Kp) Volume 3 Nomor 2*. [Hhttp://www.google.co.id/ejournal.unsrat.ac.id/index.php/jkp/article/view/8139.pdf](http://www.google.co.id/ejournal.unsrat.ac.id/index.php/jkp/article/view/8139.pdf) (diakses tanggal 23 November 2016)
- Riyadi, S dan Purwanto, T.2009. Asuham keperawatan jiwa. Yogyakarta: Graha Ilmu.

