



## **UPAYA PENINGKATAN KESEJAHTERAAN LANSIA MELALUI SOSIALISASI KEBUGARAN JASMANI DAN PELATIHAN KREATIVITAS MENGGUNAKAN SAMPAH ANORGANIK**

Dessi Novita Sari<sup>1\*</sup>, Sonya Nelson<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Program Studi Penjaskesrek Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

<sup>2</sup>Program Studi Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

\*Email : [dessinovita10@fik.unp.ac.id](mailto:dessinovita10@fik.unp.ac.id)

### **ABSTRAK**

Permasalahan dihadapi mitra 1) masyarakat Kenagarian Maek belum memiliki pengetahuan cukup mengenai aktivitas fisik untuk lansia serta kurangnya pemahaman akan pentingnya kebugaran jasmani. Kegiatan posyandu hanya tergambar pada proses pemeriksaan kesehatan lansia, misalnya penimbangan berat badan, dan cek tekanan darah. Belum ada kegiatan yang bertujuan untuk peningkatan kebugaran lansia, penyuluhan kesehatan dan senam lansia hingga sekarang tidak pernah dilakukan. Hal ini disebabkan karena masih kurangnya instruktur yang berkompeten dalam memberikan penyuluhan dan pelatihan dalam rangka mewujudkan masyarakat yang sehat jasmani dan rohani. (2) Rendahnya kesadaran masyarakat terutama lansia dalam menerapkan pola hidup sehat serta kurangnya sosialisasi dari pemerintah. 3) Banyak waktu luang lansia dirumah, karena mereka hanya melakukan kegiatan seputarrumah tangga. Untuk mengatasi permasalahan tersebut, maka diberikan solusi sebagai berikut: (1) Pelatihan senam lansia, (2) Penyuluhan kesehatan lansia, (3) Pelatihan keterampilan kreativitas memanfaatkan sampah anorganik sebagai upaya meningkatkan produktivitas lansia, meningkatkan interaksi sosial antar lansia, sekaligus mengisi waktu luang lansia dengan kegiatan bermanfaat. Khalayak sasaran dari kegiatan ini adalah lansia di Kenagarian Maek Kabupaten Lima Puluh Kota sebanyak 15 orang dan kader Posyandu 4 orang. Metode yang digunakan adalah penyuluhan, pelatihan, serta pendampingan.

**Kata Kunci:** Kesejahteraan, Kebugaran Jasmani, Keterampilan lansia

### **ABSTRACT**

*Problems faced by partners 1) Kenagarian Maek community does not have sufficient knowledge about physical activity for the elderly and a lack of understanding of the importance of physical fitness. Posyandu activities include weighing and checking blood pressure. There are no activities to improve the fitness of the elderly, health education and exercise for the elderly. This is due to the lack of competent instructors in providing counseling and training in order to create a physically and mentally healthy community, 2) Low awareness of the community, especially the elderly in implementing a healthy lifestyle and lack of socialization from the government, 3) There is a lot of free time for the elderly at home, because they only do household activities. To overcome this problem, solutions are given, namely: 1) Elderly exercise training, 2) Elderly health education, (3) Training on creativity skills to utilize inorganic waste as an effort to increase the productivity of the elderly, increase social interaction among the elderly, as well as fill the elderly's spare time with useful activities. The target audience for this activity is 15 elderly in the Maek Kenagarian, Kabupaten 50 Kota and 4 Posyandu cadres. The methods used are counseling, training, and mentoring.*

**Keywords:** *Welfare, Physical Fitness, Skills for the elderly*



## PENDAHULUAN

Lanjut usia (lansia) sebagai tahap akhir dari siklus kehidupan merupakan tahap perkembangan normal yang akan di alami oleh setiap individu yang mencapai usia lanjut dan merupakan kenyataan yang tidak dapat dihindari. Hasil sensus penduduk tahun 2010 menunjukkan bahwa Indonesia termasuk lima besar negara dengan jumlah penduduk lanjut usia terbanyak didunia, yang mencapai 18,1 juta jiwa atau 7,6% dari total penduduk. Badan Pusat Statistik (2013) memproyeksikan, jumlah penduduk lanjut usia diperkirakan akan meningkat menjadi 27,1 juta jiwa pada tahun 2020, meningkat 33,7 juta jiwa pada tahun 2025 dan 48,2 juta jiwa pada tahun 2035. Perhatian pemerintah terhadap keberadaan lanjut usia ini cukup besar salah satunya di bidang kesehatan. Undang-undang Nomor 36 Tahun 2009 tentang Kesehatan menyebutkan bawa upaya untuk meningkatkan dan memelihara kesehatan masyarakat dilaksanakan berdasarkan prinsip non diskriminatif, partisipatif dan berkelanjutan.

Untuk mewujudkan hal tersebut pemerintah berkewajiban untuk menjamin ketersediaan fasilitas pelayanan kesehatan dan memfasilitasi pengembangan kelompok lanjut usia. Makin bertambah usia, makin besar kemungkinan seseorang mengalami permasalahan fisik, jiwa, spiritual, ekonomi dan sosial. Masalah utama bagi para lanjut usia adalah pemenuhan kebutuhan pelayanan kesehatan, oleh karena itu perlu dikembangkan pelayanan kesehatan yang lebih mengutamakan upaya peningkatan, pencegahan dan pemeliharaan kesehatan disamping upaya penyembuhan dan pemulihan. Langkah-langkah konkrit yang harus dilaksanakan secara berkesinambungan dalam rangka peningkatan derajat kesehatan usia lanjut yang sehat, mandiri, aktif, produktif dan berdaya guna bagi keluarga dan

masyarakat adalah dengan pemanfaatan Posyandu Lansia (Wiwit dkk: 2018) .

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 Kenagarian Maek Kecamatan Bukik barisan Kabupaten Lima Puluh Kota Provinsi Sumatera barat. Luas Nagari maek 122,06 kilometer persegi atau 41,49 persen dari luas wilayah kecamatan Bukik barisan. Berjarak sekitar 18 Kilometer dari Ibu kota kecamatan, 52 kilometer dari Ibu kota Kabupaten Sari lamak. Nagari maek berpenduduk 9.907 (2018) jiwa yang terdiri dari 4976 laki-laki dan 4931 perempuan. . Kegiatan posyandu di adakan satu bulan sekali, namun jarang yang aktif untuk datang.

Kenagarian Maek Kecamatan Bukit Barisan Kabupaten Lima Puluh kota memiliki populasi lansia yang cukup besar. Dari survei yang dilakukan tim pengusul melalui wawancara dengan wali nagari maek, diketahui bahwa tingginya populasi lansia di Kenagarian Maek menjadi perhatian bersama masyarakat dan pemerintahan kenagarian. Namun terdapat beberapa permasalahan terkait dengan kesejahteraan lansia, diantaranya masyarakat Kenagarian Maek belum memiliki pengetahuan yang cukup mengenai aktivitas fisik untuk lansia serta kurangnya pengetahuan dan pemahaman akan pentingnya kebugaran jasmani. Padahal aktivitas fisik sangat penting bagi lansia, untuk meningkatkan derajat kesehatannya. Banyak masyarakat yang mengesampingkan



kebugaran jasmani apalagi di usia lansia, tanpa disadari bahwa kebugaran jasmani sangat menunjang akan aktivitas sehari-hari. Di sisi lain masyarakat berpikir bahwa olahraga tidak begitu penting dalam menjaga kebugaran jasmani khususnya kebugaran tubuh. Padahal dengan berolahraga dapat menjadi tubuh seimbang antara sehat jasmani dan sehat rohani. Ketidaktahuan lansia ini disebabkan penyuluhan sosial yang jarang sekali dilakukan oleh dinas kesehatan. Kegiatan pada posyandu hanya tergambar pada proses pemeriksaan kesehatan lansia saja, misalnya pada penimbangan berat badan, dan cek darah tekanan darah. Belum ada kegiatan yang bertujuan untuk peningkatan kebugaran jasmani lansia. Hal ini disebabkan juga karena masih kurangnya instruktur yang berkompeten dalam memberikan penyuluhan dan pelatihan dalam rangka mewujudkan masyarakat yang sehat jasmani dan rohani.

Salah satu upaya untuk menjaga, meningkatkan kesehatan dan kebugaran jasmani bagi lansia (lanjut usia) adalah dengan melakukan olahraga. Olahraga sangat baik dilakukan terutama oleh lansia agar aliran darah menjadi lancar, salah satu olahraga yang baik dilakukan oleh lansia adalah senam lansia. Pada usia lanjut kekuatan mesin pompa jantung berkurang, berbagai pembuluh darah penting khusus di jantung dan otak mengalami kekakuan. Dengan latihan fisik atau senam dapat membantu kekuatan pompa jantung agar bertambah, sehingga aliran darah bisa kembali lancar. Jika dilakukan secara kontinyu akan memberikan dampak yang baik bagi lansia terhadap tekanan darahnya. Melakukan berbagai aktifitas fisik ringan hingga sedang dan menyenangkan menurut usianya secara periodik dapat meningkatkan kebugaran pada lansia. Ketika seseorang memasuki usia lanjut maka secara alamiah tubuh akan mengalami proses penurunan fungsi faalial (degenerasi) (Said Junaidi: 2011).

Disamping permasalahan di atas secara umum masyarakat Kenagarian Maek masih

belum menerapkan pola hidup sehat. Pola hidup yang sehat merupakan salah satu faktor penunjang kesehatan seseorang. Pola hidup sehat menjadi hal yang sangat penting agar masyarakat dapat mengurangi resiko terkena berbagai macam penyakit. Apalagi saat ini banyak sekali penyakit penyakit baru yang bermunculan. Namun tidak sedikit masyarakat Kenagarian Maek yang kurang tahu bagaimana pola hidup sehat yang benar, bahkan lansia pun mengalami pola hidup yang tidak sehat.

Kepedulian terhadap kesehatan lansia, merupakan perwujudan memberikan jangkauan pelayanan lebih luas serta mewujudkan hak atas kesehatan bagi semua sebagaimana yang ditetapkan dalam pasal 7 Undang-undang nomor 36 Tahun 2009 tentang Kesehatan. Kerjasama lintas sektor terkait pembangunan pemahaman publik akan pentingnya hidup sehat, diharapkan dapat mendukung langkah persiapan mencapai lansia yang sehat, mandiri, aktif dan produktif sejak beberapa generasi sebelumnya. Tujuan tersebut dapat dicapai dengan cara medis dan nonfarmakologi. Cara nonfarmakologi diantaranya yaitu dengan melakukan aktifitas fisik olahraga diantaranya senam lansia. Latihan olahraga untuk lansia bertujuan untuk meningkatkan kebugaran jasmani. Kebugaran jasmani pada lansia adalah kebugaran yang berhubungan dengan kesehatan, yaitu kebugaran jantung-paru, kekuatan otot, dan kelentukan sendi. Untuk memperoleh kesegaran jasmani yang baik, harus melatih semua komponen dasar kesegaran jasmani yang terdiri atas: ketahanan jantung, peredaran darah dan pernafasan, ketahanan otot, kekuatan otot serta kelentukan tubuh (Said Junaidi, 2011).

Selain aktifitas fisik, salah satu upaya untuk peningkatan kesejahteraan 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. Tujuan lain dari terapi okupasi ini adalah meningkatkan kesehatan lansia, meningkatkan produktivitas lansia, meningkatkan interaksi sosial antar lansia ditetapkan (Kaharingan, E & dkk 2015) . Bentuk terapi okupasi tersebut adalah dalam bentuk kegiatan pelatihan keterampilan. Pada kegiatan PKM ini tim pengusul memberikan keterampilan kreativitas dengan memanfaatkan sampah anorganik. Tujuan pemberian terapi okupasi melalui keterampilan ini adalah memanfaatkan waktu luang dan meningkatkan produktivitas dengan membuat dan menghasilkan karya dari bahan yang telah disediakan.

Berkaitan dengan hal di atas Pengabdian pemberdayaan lansia ini juga dilatar belakangi oleh masih kurang produktifnya sebagian lansia di Kenagarian Maek sehingga membawa konsekuensi berkurangnya pendapatan yang dapat menyebabkan kemiskinan lansia. Berdasarkan survei dan wawancara dengan kenagarian 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 keterampilan kreativitas 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 (Asidigianti & Siti : 2018). Usaha kerajinan dengan modal tidak besar tetapi mampu menghasilkan nilai ekonomi yang cukup tinggi adalah kerajinan industri kreatif dengan pemanfaatan bahan-bahan daur ulang sampah anorganik.

Berdasarkan pada uraian di atas, kami memandang perlu didakan suatu bentuk sosialisasi dan pelatihan berupa kegiatan Program Kemitraan Masyarakat (PKM) untuk meningkatkan kesejahteraan lansia. Untuk itu diusulkan judul Program Pengabdian Masyarakat adalah sebagai berikut: Upaya Peningkatan Kesejahteraan Lansia Melalui Sosialisasi Kebugaran Jasmani dan Pelatihan Kreativitas Menggunakan Sampah Anorganik di Kenagarian Maek Kecamatan Bukit barisan Kabupaten Lima Puluh Kota . Metode yang digunakan adalah penyuluhan, pelatihan, workshop dan lokakarya serta pendampingan, yang dapat dilaksanakan bersamaan dengan jadwal posyandu.

Adapun permasalahan mitra diuraikan sebagai berikut:

- a. Masyarakat Kenagarian Maek Kecamatan Bukik Barisan Kabupaten Lima Puluh Kota belum memiliki pengetahuan yang cukup mengenai aktivitas fisik untuk lansia serta kurangnya pengetahuan dan pemahaman akan pentingnya kebugaran jasmani serta rendahnya kesadaran masyarakat terutama lansia dalam menerapkan pola hidup sehat Terbatasnya Sumber daya manusia yang terampil di bidang kesehatan dan olahraga.
- b. Banyak waktu luang yang dimiliki oleh lansia dirumah, karena mereka hanya melakukan kegiatan seputar RT

Untuk mengatasi permasalahan yang ada pada masyarakat khususnya lansia di Kenagarian Maek Kecamatan Bukit Barisan Kabupaten Lima Puluh Kota maka diberikan solusi yaitu sebagai berikut:



- 1) Di berikan Penyuluhan Kebugaran jasmani bagi lansia, sebagai upaya peningkatan kebugaran jasmani lansia dan peningkatan kualitas hidup lansia. Tujuan dari kegiatan ini adalah meningkatnya derajat kesehatan lansia. Tujuan dari kegiatan ini adalah meningkatnya derajat kesehatan lansia. Target capaian: dapat meningkatnya pengetahuan dan keterampilan peserta dalam meningkatkan kebugaran jasmani.
- 2) Di berikan pelatihan industri kreatif dengan keterampilan kreativitas memanfaatkan sampah anorganik sebagai upaya meningkatkan kesejahteraan lansia. Tujuan dan target dari kegiatan ini adalah meningkatkan pengetahuan dan keterampilan peserta dalam kerajinan. Tujuan Kegiatan: Meningkatkan derajat kesehatan, pengetahuan dan keterampilan peserta dalam meningkatkan kebugaran jasmani
- 3) Tata laksana Kegiatan: praktek, dan demonstrasi
- 4) Target Capaian: Meningkatkan pengetahuan dan keterampilan peserta dalam meningkatkan kebugaran jasmani

Dengan adanya solusi di atas diharapkan terdapat perubahan yang signifikan terhadap peningkatan derajat kesehatan lansia dan dapat membantu lansia mensejahterakan kehidupannya di Kenagarian Maek Kabupaten Lima Puluh Kota.

## **METODE**

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

1. 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 Maek Kabupaten Lima Puluh Kota yang terpilih sebagai khalayak sasaran tentang kegiatan yang akan dilaksanakan.

2. Penyuluhan kesehatan dan Kebugaran jasmani lansia, Workshop dan lokakarya dalam rangka meningkatkan pemahaman masyarakat tentang kesehatan khususnya kebugaran lansia. Pada saat workshop juga dibuat produk CD dan buku panduan menjaga kesehatan.
3. Dilaksanakan Pelatihan kreativitas dengan pemanfaatan daur ulang sampah anorganik dalam bentuk kerajinan tangan.
4. Diskusi lanjutan dalam rangka monitoring dan evaluasi pelaksanaan program dan keberlanjutan program.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

### **a) Meningkatnya pengetahuan lansia mengenai kebugaran jasmani**

Jenis dan Kegiatan yang akan dilakukan adalah Penyuluhan kebugaran 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 kebugaran jasmani lansia selama 1 (satu) hari, materi mengenai masyarakat hidup sehat (germas) 1 (satu) hari. Maksud dilaksanakan penyuluhan kesehatan adalah untuk meningkatkan pengetahuan dan derajat kesehatan lansia. Kegiatan ini dilaksanakan pada bulan Agustus - Oktober 2020. Jumlah Peserta dibatasi sebanyak 15 orang peserta. Materi Penyuluhan diantaranya adalah : Mengenai Kebugaran jasmani lansia.



**b) Meningkatkan pengetahuan dan keterampilan lansia dalam membuat kerajinan**

Jenis dan Kegiatan yang akan dilakukan adalah Pelatihan dan lokakarya . Maksud dilaksanakan Pelatihan adalah untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan lansia dalam membuat kerajinan. Tempat di Kenagarian Maek Kabupaten Lima Puluh Kota. Sementara Waktu Kegiatan Agustus 2020. Jumlah Peserta sebanyak 15 orang peserta.

**SIMPULAN**

Untuk dapat menghadapi lanjut usia yang dapat menikmati hidupnya dan tetap terjaga baik kesehatan maupun kebugarannya maka lansia harus melakukan aktivitas olahraga yang teratur, melakukan pola hidup sehat, istirahat, pola makan dan pemeriksaan kesehatan.

Berdasarkan hasil kegiatan ”PKM Upaya Peningkatan Kesejahteraan lansia Melalui Sosialisasi Kebugaran jasmani dan Pelatihan Kreativitas Menggunakan Sampah Anorganik dan pembahasan dapat disimpulkan hasil sebagai berikut: Meningkatkan pengetahuan lansia mengenai kebugaran jasmani dalam menerapkan pola hidup sehat, meningkatkannya pengetahuan dan keterampilan lansia dalam membuat kerajinan tangan melalui keterampilan kreativitas dengan memanfaatkan sampah anorganik. Saran kepada para lansia dan masyarakat di kenagarian Maek untuk senantiasa meningkatkan Pengetahuan dan keterampilan dalam menerapkan pola hidup sehat dan aktivitas fisik sebagai upaya meningkatnya kebugaran jasmani lansia.

**DAFTAR PUSTAKA**

1. Komisi Naional Lanjut Usia. 2010. Profil Penduduk Lanjut Usia 2009.
2. Wiwit, D., Siti. 2018. Faktor-faktor yang mempengaruhi Pemanfaatan Posyandu lansia. Jurnal JheS, Vol2.No.1 2018.
3. Undang-undang Republik Indonesia Nomor 13 tahun 1998.
4. Infodatin. Pusat Data dan Informasi Kementean Kesehatan RI. Situasi dan Analisis Lanjut Usia.
5. Badan Pusat Statistik. Statistik Penduduk lanjut Usia Provinsi Sumatera Barat 2010. Jakarta.
6. Said Junaidi. 2011. Pembinaan Fisik Lansia melalui Aktivitas Olahraga Jalan Kaki. Jurnal Media Ilmu Keolahragaan Indonesia. Volume 1.Edisi 1. ISSN:2088-6802.
7. 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.unsr at.ac.id/index.php/jkp/article/view/8139.pdf .