



## **Pemberdayaan Lansia Melalui Germas dan Pelatihan Keterampilan Kreativitas dengan Pendekatan Terapi Okupasi**

**Sonya Nelson<sup>1</sup>, Arif Fadli Muchlis<sup>2</sup>, Septri<sup>3</sup>, Wilda Welis<sup>4</sup>, Fahmil Haris<sup>5</sup>**

1,2,3,4,5 Universitas Negeri Padang

email: <sup>1</sup>sonyanelson@fik.unp.ac.id, <sup>2</sup>ariffadlimuchlis@fik.unp.ac.id <sup>3</sup>Septri@fik.unp.ac.id  
<sup>4</sup>wildawelis@fik.unp.ac.id <sup>5</sup>fahmilharis@fik.unp.ac.id

### **Abstrak**

PKM ini adalah Kenagarian Tanjung Bonai Kecamatan Lintau Buo Utara Kabupaten Tanah Datar. 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 pada posyandu hanya pada penimbangan berat badan dan cek tekanan darah. Kegiatan posyandu tergolong monoton sehingga kurangnya minat lansia untuk datang ke posyandu. 2) Rendahnya kesadaran masyarakat dalam menerapkan pola hidup sehat, aktivitas fisik dan menjaga kebersihan lingkungan. 3) Banyak waktu luang yang dimiliki oleh lansia dirumah, 4) 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 dan kader di Posyandu lansia di Kenagarian Tanjung Bonai. Solusi dari permasalahan di atas adalah diberikan penyuluhan kesehatan, pelatihan senam lansia dan pelatihan industri kreatif yaitu keterampilan kreativitas dengan pendekatan terapi okupasi membuat kerajinan tangan. 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 dengan mengutamakan protokol kesehatan covid 19.

**Kata kunci:** *Germas, Lansia, Keterampilan Kreativitas*

### **Abstract**

*The PKM target area is Tanjung Bonai District, North Lintau Buo District, Tanah Datar Regency. The problems faced by partners are 1) the activities or activities of the elderly so far have only been limited to the activities of the elderly posyandu which are held once a month. The activities carried out at the posyandu are only weighing and checking blood*

*pressure. Posyandu activities are classified as monotonous so that the elderly lack interest in coming to the posyandu. 2) Low public awareness in adopting a healthy lifestyle, physical activity and keeping the environment clean. 3) The elderly have a lot of free time at home, 4) Regarding employment, especially for the elderly with no potential, the majority of them are elderly who are no longer working even though they still want to work. Some of the elderly are still less productive so that it has the consequence of reduced income which can lead to poverty for the elderly. The target audience for this activity is the elderly and cadres at the elderly Posyandu in the Tanjung Bonai District. The solution to the above problems is given health education, training for elderly gymnastics and creative industry training, namely creativity skills with an occupational therapy approach to making handicrafts. The goals of occupational therapy are to improve the health of the elderly, increase the productivity of the elderly, increase social interaction between the elderly, as well as fill the spare time for the elderly with useful activities. The methods used are counseling, training, workshops and mentoring by prioritizing the covid 19 health protocol.*

**Keyword: Germas, Elderly, Creativity Skills.**

## 1. Pendahuluan

Kabupaten Tanah datar memiliki 14 kecamatan dan 75 desa. Luas wilayahnya mencapai 1.336,10 km<sup>2</sup> dan penduduk 366.136 jiwa dengan sebaran 274 jiwa/km<sup>2</sup> dengan jumlah lansia sebanyak 35.161 orang. Daerah binaan PKM ini adalah Nagari Tanjung Bonai, merupakan salah satu kenagarian yang berada di Kecamatan Lintau Buo Utara, Kabupaten Tanah Datar, Provinsi Sumatera barat. Luas nagari Tanjung Bonai yaitu 87,04 kilometer persegi. Nagari tanjung Bonai berjarak 2 kilometer dari ibu kota kecamatan dan 39 kilometer dari ibu kota kabupaten. Kenagarian tanjung bonai memiliki 1 unit puskesmas.

Adapun Mitra sasaran pada PKM ini adalah lansia. Masalah kesehatan lansia di Indonesia saat ini menghadapi tantangan besar yakni tiga beban (triple burden), karena masih ada penyakit infeksi, penyakit menular dan penyakit tidak menular [1]. Angka kesakitan dan kematian serta permintaan pelayanan kesehatan (pengobatan) diperkirakan terus meningkat. Hal ini di dorong oleh perubahan pola hidup masyarakat yang cenderung kurang aktif secara fisik, konsumsi buah dan sayur yang rendah serta kurangnya kepedulian dalam memeriksakan penyakit sedini mungkin [2].

Salah satu upaya untuk menjaga, meningkatkan kesehatan dan kebugaran jasmani bagi lansia (lanjut usia) tentu dengan melakukan olahraga. Olahraga merupakan salah satu bentuk aktivitas fisik yang dilakukan secara terencana dan terstruktur yang dalam pelaksanaannya melibatkan gerakan tubuh yang berulang-ulang untuk meningkatkan kebugaran jasmani dan rohani. Olahraga menjadi hal yang penting dan wajib dilakukan oleh masyarakat di tengah pandemi COVID-19 dikarenakan olahraga dapat meningkatkan sistem imun tubuh. Karena kegiatan olahraga dapat meningkatkan kebugaran dan meningkatkan daya tahan tubuh sehingga dapat dipastikan kekebalan menjadi kuat sebagai pertahanan dan terhindar terhadap virus penyebab COVID-19 [3].

Salah satu olahraga yang baik dilakukan oleh lansia adalah senam lansia. Pada usia lanjut biasanya kekuatan mesin pompa jantung sudah mulai berkurang, berbagai pembuluh darah penting khusus di jantung dan otak mengalami kekakuan. Secara alamiah tubuh akan mengalami proses penurunan fungsi faaliah atau degenerasi [4]. 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 terhadap tekanan darah. Melakukan aktivitas fisik merupakan salah satu program GERMAS.

Selain GERMAS, 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 [5]. Tujuan lain dari terapi okupasi ini adalah meningkatkan kesehatan lansia, meningkatkan produktivitas lansia, meningkatkan interaksi sosial antar lansia [6].

Untuk mengatasi permasalahan yang ada pada lansia di Kenagarian tanjung Bonai Kecamatan Lintau Buo Utara Kabupaten Tanah Datar tersebut maka diberikan solusi yaitu sebagai berikut:

1. Masyarakat Kenagarian Tanjung Bonai belum memiliki pengetahuan yang cukup mengenai aktivitas fisik untuk lansia serta kurangnya pengetahuan dan pemahaman akan pentingnya kebugaran jasmani. Terbatasnya Sumber daya yang terampil di bidang kesehatan dan olahraga. Solusi yang dapat ditawarkan adalah diberikan pelatihan senam lansia.

2. Rendahnya kesadaran masyarakat dalam menerapkan pola hidup sehat dan menjaga kebersihan lingkungan, serta kurangnya sosialisasi dari pemerintah. Solusi yang ditawarkan adalah memberikan penyuluhan kesehatan. Luaran yang ditargetkan: terlaksananya program Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (GERMAS)

3. Aktivitas atau kegiatan lansia di Kenagarian selama ini hanya terbatas pada kegiatan posyandu lansia yang diadakan sebulan sekali. Adapun kegiatan yang dilakukan hanya penimbangan berat badan dan cek tekanan darah. Kegiatan posyandu tergolong monoton sehingga kurangnya minat lansia untuk datang ke posyandu: Solusi yang ditawarkan adalah diberikan penyuluhan mengenai kesehatan, pelatihan industri kreatif dengan membuat keterampilan kreativitas yang dapat meningkatkan derajat kesehatan lansia. Tujuan dari terapi okupasi ini adalah meningkatkan produktivitas lansia, meningkatkan kesehatan lansia, meningkatkan interaksi sosial antar lansia [7]. Banyak waktu luang yang dimiliki oleh lansia dirumah, karena mereka hanya melakukan kegiatan seputar RT. Mengenai ketenagakerjaan terutama untuk lansia tidak potensial, mayoritas dari mereka adalah lansia yang kini sudah tidak lagi bekerja meskipun mereka masih ingin bekerja. Dengan adanya program industri kreatif tersebut membuat para lansia dapat

berkumpul dan bersilaturahmi dengan sesama lansia. Kondisi ini membuat mereka merasa senang dan bahagia, sehingga dapat meningkatkan semangat hidup mereka. Pelaksanaan pelatihan dan workshop industri kreatif dalam bentuk keterampilan kreativitas yang berbahan daur ulang sampah rumah tangga. Produk yang dihasilkan berupa tas, dompet, gantungan kunci dll. serta membuat media promosi yang digunakan untuk membantu memasarkan produk-produk kerajinan tersebut melalui standing banner dan brosur. Luaran yang targetkan :Meningkatnya pengetahuan dan keterampilan lansia, peningkatan pendapatan lansia dan partisipasi lansia.

## 2. Metode Pelaksanaan

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

- Dilakukan Penyuluhan Kesehatan, sebagai upaya mengatasi rendahnya kesadaran dalam menerapkan pola hidup sehat dan menjaga kebersihan lingkungan, serta aktivitas fisik. Solusinya dengan mengadakan penyuluhan kesehatan dan pembinaan Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (GERMAS).

-Diberikan Pelatihan Senam Lansia, sebagai upaya peningkatan kebugaran jasmani lansia dan peningkatan kualitas hidup lansia

-Dilaksanakan Pelatihan Industri kreatif yaitu keterampilan kreativitas dengan pemanfaatan daur ulang sampah an organik dalam bentuk kerajinan tangan, sebagai upaya peningkatan kesejahteraan lansia serta mengurangi dampak negatif sampah terhadap lingkungan. Adapun bahan daur ulang yang dapat dimanfaatkan adalah sampah plastik rumah tangga. Produk yang dihasilkan berupa dompet, tas dan gantungan kunci

Evaluasi pelaksanaan program dan keberlanjutan program setelah selesai kegiatan PKM dilaksanakan diuraikan dengan kegiatan-kegiatan berikut:

- Dalam setiap minggunya ketua pelaksana kegiatan berinteraksi langsung baik pada saat pelatihan maupun diluar saat pelatihan untuk memantau sejauh mana tingkat pemahaman lansia dalam penerapan pola hidup sehat, ketekunan melakukan aktivitas fisik dan keterampilan lansia di Kenagarian Tanjung Bonai yang telah dilatih.

- Evaluasi hasil dilihat dari luaran berupa hasil kerajinan yang dihasilkan lansia sudah memenuhi standar quality control yang ditetapkan.

- Evaluasi keberlanjutan yaitu dengan melakukan diskusi dengan pihak setempat tentang manfaat kegiatan dan kegiatan lanjutan yang akan dilaksanakan.

### Hasil dan Diskusi

Hasil kegiatan pengabdian masyarakat yang berjudul PKM Pemberdayaan Lansia Melalui germas dan Pelatihan Keterampilan Kreativitas dengan Pendekatan Terapi Okupasi di masa Pandemi Covid 19 Kenagarian Tanjung Bonai Kabupaten Tanah datar. Berikut ini akan disampaikan pelaksanaan untuk kegiatan pengabdian yang telah dilaksanakan:

- 1) Penandatanganan Kontrak dengan LP2M Universitas Negeri Padang
- 2) Rapat Tim Pengabdian mengenai kegiatan yang akan dilaksanakan.

- 3) Audiensi dengan kader Posyandu Kenagarian Tanjung Bonai Kecamatan Lintau Buo kabupaten Tanah Datar. Pada kegiatan ini dibahas mengenai pelaksanaan kegiatan, rundown acara serta materi dari narasumber kegiatan.
- 4) Sosialisasi dan Penyuluhan Germas

Adpun Sosialisasi dan Penyuluhan yang dilakukan adalah:

- Penyuluhan mengenai Germas dalam meningkatkan derajat kesehatan lansia. Lansia merupakan kelompok umur yang rentan akan penyakit degenarif karena fungsi organ vital seperti hati dan ginjal menurun. Hal tersebut menjadi alasan diperlukan upaya promotif kesehatan pada kelompok tersebut. Penyuluhan dan sosialisasi ini bertujuan untuk memberikan pemahaman tentang pentingnya menjaga kesehatan pada usia lansia. Penyuluhan juga memberikan pengetahuan tentang pola hidup sehat dan aktivitas fisik pada saat usia senja.



Gambar 1. Penyuluhan Kesehatan dan Germas

- Sosialisasi keterampilan kreativitas dalam membuat kerajinan tangan. Dengan adanya program industri kreatif ini membuat para lansia dapat berkumpul dan bersilaturahmi dengan sesama lansia. Kondisi tersebut membuat mereka merasa senang dan bahagia, sehingga dapat meningkatkan semangat hidup mereka.

Tujuan Kegiatan: Meningkatnya derajat kesehatan secara umum, meningkatkan pengetahuan dan keterampilan peserta dalam membuat kerajinan serta dapat mengisi waktu luang dengan kegiatan bermanfaat sekaligus akhirnya bisa meningkatkan kesejahteraan dan partisipasi lansia.

Tata laksana Kegiatan: Ceramah, diskusi, dan praktek

Target Capaian: Meningkatnya derajat kesehatan lansia melalui terapi okupasi dengan pendekatan pelatihan industry kreatif dalam bentuk kerajinan tangan.





Gambar 2. Pelatihan Industri Kreatif

##### 5) Latihan Senam lansia

Tujuan latihan senam lansia adalah sebagai upaya peningkatan kebugaran jasmani lansia dan peningkatan kualitas hidup lansia. Saat ini kondisi kesehatan masyarakat di dominasi oleh penyakit menular dan penyakit tidak menular (PTM). Salah satu penyebabnya adalah perubahan pola hidup masyarakat yang cenderung tidak aktif secara fisik (contohnya banyak menghabiskan waktu dengan menonton TV, medsos dan lain-lain). Aktivitas fisik adalah gerakan tubuh yang melibatkan otot rangka dan mengakibatkan pengeluaran energi, dapat dilakukan dimana saja dan kapan saja. Dilakukan paling sedikit 30 menit setiap hari. Aktifitas fisik yang teratur dapat membantu mengendalikan tekanan darah

tinggi. Aktivitas fisik dapat berhubungan dengan *low density lipoprotein* (LDL) atau kolesterol sekaligus mengurangi trigliserida.



Gambar 3. Kegiatan Senam Lansia

#### 4. Kesimpulan

Peserta kegiatan yang telah mengikuti pelatihan keterampilan kreativitas mendapatkan pengetahuan dan keterampilan dalam membuat kerajinan tangan. Dari kegiatan ini meningkatnya pengetahuan dan keterampilan peserta dalam membuat kerajinan serta dapat mengisi waktu luang dengan kegiatan bermanfaat sekaligus akhirnya bisa meningkatkan kesejahteraan lansia.



## Daftar Pustaka

- Handayani, S. G. (2023). Pemberdayaan Masyarakat Kenagarian Silokek Kabupaten Sijunjung Dalam Mengembangkan Potensi Olahraga tubing. *JURNAL PENGABDIAN MASYARAKAT OLAHRAGA DAN KESEHATAN (JASO)*, 3(1), 1-8.
- Kuswenda Dedi. (2017). Aksi bersama melakukan gerakan masyarakat hidup sehat. Kemenkes, RI.
- Susanti, Y., Hastuti, N. P., & Iqomh, M. K. B. (2019). Gambaran Pelaksanaan Kegiatan Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (GERMAS). *Jurnal Ilmiah Permas: Jurnal Ilmiah STIKES Kendal*, 9(2), 141–148.
- Benny, A.M., Ika , E.P., Devi, C. W.,Hardodi, S.,& Khairul, A. (2021) Pengadaan senam jantung sehat virtual melauai zoom meeting pada lansia pensiun Telkom Medan. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*;1(2).
- Riyadi & Purwanto, T. (2009). Asuhan Keperawatan Jiwa. *Yogyakarta: Graha Ilmu*.
- Rifki, M. S., Edmizal, E., Ariston, A., & Muda, F. (2022). Program Pengembangan Usaha Produk Intelektual Kampus Pusat Sport Entrepreneur. *JURNAL PENGABDIAN MASYARAKAT OLAHRAGA DAN KESEHATAN (JASO)*, 2(1), 30-37.
- Said Junaidi. (2011). Pembinaan Fisik Lansia melalui Aktivitas Olahraga Jalan Kaki. *Jurnal Media Ilmu Keolahragaan Indonesia*;1(1)
- Dokumen Pemutakhiran SSK 2015. Tanah Datar
- Maryam, R. S., Mila, F., Rodisawati, J. A., & Batubara, I. (2008). Mengenal Usia lanjut dan Perawatan. *Salemba Medika, Jakarta*.
- Kaharingan, E., Bidjuni, H., & Karundeng, M. (2015). Pengaruh Penerapan Terapi Welis, W., & Pranoto, N. W. (2021). Peningkatan Pengetahuan Siswa Tentang Makanan Jajanan Sehat. *JURNAL PENGABDIAN MASYARAKAT OLAHRAGA DAN KESEHATAN (JASO)*, 1(1), 21-27.