

Lansia Sehat Aktif dan Produktif Melalui Germas dan Pelatihan Industri Kreatif

Sonya Nelson¹, Dessi Novita Sari², Wilda Wellis¹

¹ Universitas Negeri Padang / Kesehatan dan Rekreasi

² Universitas Negeri Padang / Pendidikan Olahraga

Email: sonyanelson@fik.unp.ac.id

Abstrak

Usia 60 tahun ke atas merupakan usia memasuki lanjut usia. Berbagai macam permasalahan yang di hadapi lansia baik dari psikis, fisik, ekonomi ataupun sosial. Daerah binaan PKM ini adalah Kenagarian Lubuk Jantan Kabupaten Tanah Datar. Permasalahan yang dihadapi mitra adalah 1) terbatasnya kegiatan atau aktifitas yang dilakukan oleh lansia. Kegiatan lansia tergambar pada kegiatan posyandu lansia dan kegiatan seputar RT. Kegiatan yang di lakukan pada posyandu tergolong monoton, sehingga kurangnya minat lansia untuk datang ke posyandu. 2) kurangnya kesadaran masyarakat untuk menerapkan pola yang hidup yang sehat, melakukan aktivitas fisik, serta menjaga lingkungan yang bersih. Khalayak sasaran dari kegiatan ini adalah lansia dan kader di Posyandu lansia di Kenagarian lubuk jantan. Solusi yang ditawarkan melalui penyuluhan kesehatan khususnya kebugaran jasmani, pelatihan senam lansia dan pelatihan industri kreatif dengan pendekatan terapi okupasi yaitu membuat kerajinan tangan dengan pemanfaatan sampah anorganik. Rencana kegiatan yang ditawarkan melalui penyuluhan, pelatihan, workshop dan lokakarya serta pendampingan dengan mengutamakan protokol kesehatan covid 19. Capaian yang di targetkan adalah Meningkatkan derajat kesehatan dan meningkatnya pengetahuan serta menambah keterampilan dan berpeluang untuk dikembangkan menjadi sebuah usaha yang mampu memberikan nilai tambah bagi keluarga dengan modal yang tidak cukup besar.

Kata kunci: Germas, Industri Kreatif, lansia

Abstract

Age 60 years and over is the age of entering the elderly. Various kinds of problems faced by the elderly both psychologically, physically, economically or socially. The PKM target area is Kenagarian Lubuk Jantan, Tanah Datar Regency. The problems faced by partners are 1) limited activities or activities carried out by the elderly. Elderly activities are reflected in the activities of the elderly posyandu and activities around the RT. The activities carried out at the posyandu are monotonous, so there is a lack of interest in the elderly to come to the posyandu. 2) lack of public awareness to apply a healthy lifestyle, do physical activity, and maintain a clean environment. The target audience of this activity is the elderly and cadres at the Posyandu for the elderly in Kenagarian Lubuk Jantan. The solutions offered are through health counseling, especially physical fitness, elderly gymnastics training and creative industry training with an occupational therapy approach, namely making handicrafts using inorganic waste. The purpose 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 elderly's spare time with useful activities. The planned activities are offered through counseling, training, workshops and workshops as well as assistance by prioritizing the covid 19 health protocol. The targeted achievement is to improve.

Keywords: Germas, Creative Industry, elderly

<http://ejournal.urindo.ac.id/index.php/PAMAS>

Article History :

Submitted 26 Januari 2021, Accepted 24 Oktober 2022, Published 31 Oktober 2022

PENDAHULUAN

Kabupaten tanah datar memiliki 14 kecamatan dan 75 desa. Luas wilayahnya mencapai 1.336,10 km² dan penduduk 366.136 jiwa dengan sebaran 274 jiwa/km² dengan jumlah lansia sebanyak 35.161 orang. Daerah binaan PKM ini adalah nagari Lubuk Jantan, merupakan salah satu kenagarian yang berada di Kecamatan Lintau Buo Utara, Kabupaten Tanah Datar, Provinsi Sumatera barat. Luas nagari Lubuk jantan yaitu 79,49 kilometer persegi atau 38,91 persen dari luas wilayah kecamatan lintau Buo Utara. Nagari Lubuk jantan berjarak 7 kilometer dari ibu kota kecamatan dan 44 kilometer dari ibu kota kabupaten. Kenagarian Lubuk jantan memiliki 1 unit puskesmas.

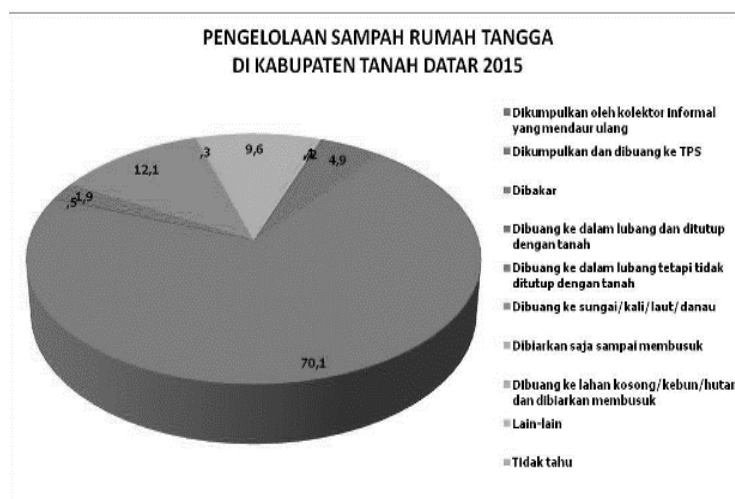
Mitra sasaran pada PKM ini adalah masyarakat lansia yang sehat aktif dan produktif. Posyandu lansia merupakan alternatif sarana untuk memenuhi kebutuhan lansia. Di Kecamatan Lintau Buo Kabupaten Tanah Datar kegiatan Posyandu lansia tidak rutin dilaksanakan, hal ini terlihat pada jumlah kunjungan lansia pada 2020 sebanyak 55 orang (6,25%) (data Posyandu). Pelaksanaan Posyandu lansia belum sempurna dikarenakan banyak lansia yang tidak hadir pada saat pelaksanaan posyandu lansia, dengan alasan jarak yang cukup jauh dari posyandu sementara transportasi tidak ada.

Adapun permasalahan terkait dengan kesejahteraan lansia adalah,masih belum sempurnanya program Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (GERMAS) yang dicanangkan oleh pemerintah. Hali ini di picu oleh perubahan pola hidup dalam masyarakat yang biasanya kurang aktif, serta kurangnya kepedulian dalam memeriksakan penyakit sedini mungkin (Susanti, 2019). Berdasarkan penelitian sebelumnya bahwa masyarakat Kenagarian Lubuk jantan belum memiliki pengetahuan yang cukup mengenai aktivitas fisik untuk lansia serta kurangnya pengetahuan dan pemahaman akan pentingnya kebugaran jasmani.

Disamping permasalahan di atas secara umum masyarakat Kenagarian Lubuk Jantan Kecamatan Lintau buo Utara masih belum menerapkan pola hidup sehat. Berdasarkan hasil studi EHRA, sampah rumah tangga (berasal dari pemukiman) dalam hal pengelolaannya dikumpulkan oleh kolektor yang mendaur ulang 2%, dikumpulkan dibuang ke TPS 4,9%, di bakar 70,1%, dibuang ke dalam lubang dan ditutup dengan tanah 0,5%, di buang ke dalam lubang tetapi tidak di tutup dengan tanah 1,9%, di buang ke sungai 12,1%, dibiarkan sampai membusuk 0,3%, dibuang ke lahan kosong 9,6%. Sementara untuk pemilahan sampah menurut EHRA Kabupaten tanah Datar 2015 yang melakukan pemilahan 16,2% dan yang tidak melakukan 83,8%.

Untuk pengelolaan sampah menurut EHRA yang melakukan hanya 9 (sembilan) Nagari saja diantaranya yang dikelola adalah sampah plastik 35,7%, gelas /kaca 14,3%, kertas 7,1%, besi atau logam 7,1%.

Grafik Pengelolaan sampah bisa di lihat di bawah ini:



Sumber EHRA Kabupaten Tanah Datar

Upaya untuk mengubah perilaku masyarakat agar mendukung peningkatan derajat kesehatan dilakukan melalui program dari pemerintah, yaitu program pembinaan Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (GERMAS) (Nelson dkk, 2019). Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (GERMAS) adalah suatu tindakan yang sistematis dan terencana yang dilakukan secara bersama-sama oleh seluruh komponen bangsa dengan kesadaran, kemauan dan kemampuan berperilaku hidup sehat .

Secara khusus, masalah yang ditemukan di Kenagarian Lubuk Jantan Kecamatan Lintau Buo Utara adalah belum diterapkannya pola hidup sehat. Oleh sebab itu, untuk mendukung Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (GERMAS) yang dicanangkan oleh pemerintah, perlu dilakukan mobilisasi masyarakat dalam membiasakan hidup sehat sesuai dengan tujuan program GERMAS. GERMAS dapat dilakukan dengan cara: 1) melakukan aktifitas fisik 2) mengkonsumsi sayur dan buah 3) Tidak merokok 4) Tidak mengkonsumsi alkohol 5) melaksanakan Pola hidup bersih dan Sehat .

Pembinaan yang diberikan dalam kegiatan pengabdian ini yaitu melalui pelatihan Industri Kreatif dengan pendekatan terapi okupasi. 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 & Purwanto, 2009).

Salah satu bentuk terapi okupasi tersebut adalah dalam bentuk kegiatan pelatihan kerajinan tangan(Kaharingan. 2015). Industri kreatif yaitu dengan memanfaatkan sampah an organik dapat di pandang sebagai suatu sarana untuk peningkatan kesehatan dan keterampilan lansia. Adapun kegiatan yang telah dilaksanakan pada pengabdian ini adalah: memberikan penyuluhan kesehatan dan pembinaan Gerakan masyarakat Hidup Sehat (GERMAS),

memberikan pelatihan senam lansia dan terapi okupasi melalui pelatihan industri kreatif dengan pemanfaatan sampah anorganik. Adapun tujuan dari kegiatan ini, meningkatkan derajat kesehatan dan kebugaran jasmani lansia, pengetahuan dan keterampilan peserta dalam membuat kerajinan. Dengan adanya solusi di atas diharapkan terdapat perubahan yang signifikan terhadap peningkatan derajat kesehatan lansia dan dapat membantu lansia mensejahterakan kehidupannya sekaligus mengisi waktu luang dengan kegiatan bermanfaat di Kenagarian Lubuk Jantan Kabupaten Tanah datar.

METODE

Adapun metode yang dilaksanakan untuk memecahkan permasalahan yang dihadapi mitra adalah:

1. Pelaksanaan program ini dimulai dengan studi pendahuluan yang dilakukan untuk mengetahui permasalahan mitra yang dihadapi hingga sumber daya manusia yang dimiliki. Tahap ini dilakukan dengan teknik wawancara dan berdiskusi dengan Wali Nagari, Wali Jorong dan beberapa lansia di Kenagarian Lubuk Jantan Kabupaten Tanah Datar.
2. Melakukan perencanaan kegiatan, diantaranya identifikasi kebutuhan, potensi serta kelemahan yang ada.
3. Diberikan 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).
4. Diberikan Pelatihan Senam Lansia, sebagai upaya peningkatan kebugaran jasmani lansia dan peningkatan kualitas hidup lansia
5. Dilaksanakan terapi okupasi melalui Pelatihan Industri kreatif dengan pemanfaatan daur ulang sampah an organik dalam bentuk kerajinan tangan. Adapun bahan daur ulang yang dapat dimanfaatkan adalah sampah an organik. Produk yang dihasilkan berupa bahan-bahan serba guna seperti dompet, tas dan gantungan kunci.

Kegiatan tersebut di atas dilaksanakan dengan mengutamakan Protokol Kesehatan Covid 19. Partisipasi mitra ditunjukkan dalam penyediaan tempat dan sarana prasarana pelaksanaan kegiatan. media komunikasi seperti microphone, sound system dan lainnya.

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

1. 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, ketekunan melakukan aktivitas fisik dan keterampilan lansia di Kenagarian Tanjung Bonai yang telah dilatih.

2. Evaluasi hasil dilihat dari luaran berupa hasil kerajinan yang dihasilkan lansia sudah memenuhi standar *quality control* yang ditetapkan.
3. Manajemen berkelanjutan harus tetap dilakukan untuk pemberdayaan lansia. Mendorong lansia untuk mengembangkan kemampuannya dengan memberikan perhatian, semangat dan sikap berpikir positif (*positif thinking*).
4. Hasil, dari kegiatan ini diharapkan nantinya pengetahuan yang telah didapatkan oleh peserta akan ditularkan dan dikembangkan kepada lansia lainnya serta warga sekitarnya yang tertarik untuk mengembangkan menjadi sebuah usaha industri kecil. Lebih lanjut, apabila usaha yang dirintis sudah berkembang menjadi suatu industri kecil tentunya akan menyerap tenaga kerja sekitar sehingga pada akhirnya dapat meningkatkan pendapatan lansia
5. Evaluasi keberlanjutan yaitu dengan melakukan diskusi dengan pihak setempat tentang manfaat kegiatan dan kegiatan lanjutan yang akan dilaksanakan.

Adapun Kegiatan ini di laksanakan pada bulan Juli- Desember 2021, lama kegiatan selama 6 bulan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Dari pelaksanaan survei lapangan yang di lakukan terhadap kader dan lansia di Kenagarian Lubuk jantan Kecamatan Lintau Buo Utara disimpulkan bahwa permasalahan yang di hadapi oleh mitra adalah: masih belum sempurnanya program Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (GERMAS) yang dicanangkan oleh pemerintah, untuk itu diberikan penyuluhan kesehatan, senam lansia dan terapi okupasi melalui pelatihan industri kreatif pada masyakat kenagarian Lubuk jantan.

Kegiatan pengabdian ini mendapat apresiasi baik dari aparat pemerintahan Kenagarian Lubuk jantan maupun dari pihak puskesmas yang hadir pada saat kegiatan berlangsung. Peserta sangat antusias mengikuti kegiatan penyuluhan dari awal sampai akhir kegiatan. Kegiatan ini di ikuti oleh 25 orang lansia di kenagarian Lubuk jantan Kabupaten Tanah datar.

Kegiatan yang dilakukan pada PKM ini adalah:

Penyuluhan Germas

Tujuan dari Germas adalah dapat meningkatkan kesadaran, kemampuan serta kemauan masyarakat dalam berperilaku sehat sebagai upaya dalam meningkatkan kualitas hidup. Adapun langkah-langkah yang dapat dilakukan adalah engan membiasakan pola hidup sehat dengan:

Jurnal Pelayanan dan Pengabdian Masyarakat (PAMAS)

mengonsumsi buah dan sayur, melakukan aktivitas fisik, memeriksa kesehatan secara rutin, membersihkan lingkungan dan menggunakan jamban.

Dalam penelitian Tedi, Fadly, Ridho (2018) menyimpulkan bahwa masyarakat yang telah diberikan sosialisasi program Germas, biasanya memiliki kualitas hidup yang baik.

Oleh karena itu, upaya peningkatan Germas pada masyarakat dilakukan dengan melakukan penyuluhan. Dari evaluasi kegiatan didapatkan hasil bahwa pengetahuan tentang gerakan masyarakat hidup sehat warga kenagarian Lubuk Jantan meningkat.



Gambar 1. Kegiatan Penyuluhan Germas

Kegiatan Senam Sehat

Kegiatan senam sehat merupakan upaya untuk melaksanakan program gerakan masyarakat hidup sehat. Dalam kegiatan PKM ini pengabdian memfasilitasi kegiatan senam sehat sebagai upaya meningkatkan kebugaran masyarakat lansia.. Aktivitas fisik dapat meningkatkan pengeluaran energi dan pembakaran kalori (Infodatin, 2015).



Gambar 2. Kegiatan Senam lansia

Pelatihan Industri Kreatif

Pembinaan yang telah diberikan melalui pelatihan Industri Kreatif dengan pendekatan terapi okupasi. 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 & Purwanto, 2009).

Salah satu bentuk terapi okupasi tersebut adalah dalam bentuk kegiatan pelatihan kerajinan tangan (Kaharingan, 2015). Industri kreatif dengan pemanfaatan bahan-bahan daur ulang sampah an organik dapat di pandang sebagai suatu sarana untuk peningkatan kesehatan dan keterampilan lansia. Adapun keterampilan yang di ajarkan yaitu membuat bahan-bahan kerajinan berupa tas, dompet dan gantungan masker.



Gambar 3. Kegiatan Pelatihan Industri Kreatif

SIMPULAN

Meningkatkan pengetahuan, sikap dan perilaku masyarakat melalui Gerakan masyarakat hidup Sehat (GERMAS) dapat dilakukan dengan kegiatan penyuluhan dan demonstrasi sedangkan pelatihan industri kreatif dengan pendekatan terapi okupasi yaitu membuat kerajinan tangan dengan pemanfaatan sampah anorganik. Tujuan dari terapi okupasi adalah meningkatkan kesehatan lansia, meningkatkan produktivitas lansia, meningkatkan interaksi sosial antar lansia, sekaligus mengisi waktu luang lansia dengan kegiatan bermanfaat.

DAFTAR PUSTAKA

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.

Jurnal Pelayanan dan Pengabdian Masyarakat (PAMAS)

Sonya N, Arif F.M & Hadi P.F. (2019). Pelatihan Senam lansia dan Penyuluhan Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (Germas) di Kenagarian Sungai Nyalo kabupaten Pesisir Selatan. *Jurnal Stamina*, 2(4).

Dokumen Pemutakhiran SSK 2015. Tanah Datar

Riyadi & Purwanto, T. (2009). *Asuhan Keperawatan Jiwa. Yogyakarta: Graha Ilmu.*

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 Okupasi terhadap Kebermaknaan Hidup pada Lansia di Panti Werdha Damai Ranomuut Manado. *JURNAL KEPERAWATAN*, 3(2).

Tedi, T, Fadly, F & Ridho, R (2018). Hubungan Program Germas terhadap Kebiasaan Hidup Masyarakat yang telah dan belum Mendapatkan Sosialisasi di Wilayah Kerja Puskesmas Kecamatan Sukarame Palembang. *JPP (Jurnal Kesehatan Poltekes Palembang)* 13 (1), 54-60.

Sidaria, S & Hidayati R (2019). Tingkat Pengetahuan Peran Petugas Kesehatan dan Penerapan Germas di Rw8 Kelurahan Kubu Marapalam. *Ensiklopedia of Journal*, 2 (1).

Infodatin (2015). *Pembinaan Kesehatan Olahraga Indonesia.* Kementerian Kesehatan RI.ISSN:2442-7659