

KREASI AKTIF WANITA LANSIA DI KELURAHAN MERUYA SELATAN

1)Suzan Bernadetha Stephani, 2)Ryani Dhyan Parashakti, 3)Alvita Sari
Program Studi Manajemen, Fakultas Ekonomi dan Bisnis, Universitas Mercu Buana Jakarta
Email: suzan.bernadetha@mercubuana.ac.id, ryaniparasakti@gmail.com, alvita1701@gmail.

ABSTRAK

Proses menua dapat terlihat secara fisik dengan perubahan yang terjadi pada tubuh dan berbagai organ serta penurunan fungsi tubuh serta organ tersebut. Lanjut usia yang masih aktif dan memiliki keadaan fisik yang masih mampu bergerak tanpa bantuan orang lain sehingga dalam kebutuhannya sehari-hari ia masih mampu melakukannya sendiri. Berbagai aktifitas yang dapat membuat wanita lansia lebih tinggi nilai AHH dibanding pria, seperti kreasi tangan dari berbagai barang tidak terpakai atau pun senam untuk kesehatan. Kegiatan ini juga merupakan dukungan dari kami akademisi terhadap focus bidang kesehatan pada Hari Lanjut Usia Nasional ke 23 tahun 2018, pertama diperlukan kerjasama baik lintas program maupun lintas sektor, akademisi, kepala daerah, pelaku usaha, organisasi masyarakat, dalam membangun pemahaman public akan pentingnya hidup sehat, serta menjalankan perilaku hidup sehat dan yang kedua mewujudkan lansia sehat dan mandiri melalui keluarga sehat

Kata Kunci: Lanjut usia, aktifitas sehat, kreasi wanita

1. PENDAHULUAN

Data Susenas tahun 2012 menjelaskan bahwa angka kesakitan pada lansia tahun 2012 di perkotaan adalah 24,77% artinya dari setiap 100 orang lansia di daerah perkotaan 24 orang mengalami sakit. Di pedesaan didapatkan 28,62% artinya setiap 100 orang lansia di pedesaan, 28 orang mengalami sakit. Usia lanjut dikatakan sebagai tahap akhir perkembangan pada daur kehidupan manusia (Keliat, 1999 dalam Maryam 2008). Sedangkan menurut Pasal 1 ayat (2), (3), (4) UU No. 13 Tahun 1998 tentang Kesehatan dikatakan bahwa usia lanjut adalah seseorang yang telah mencapai usia lebih dari 60 tahun. Lansia mengalami perubahan dalam kehidupannya sehingga menimbulkan beberapa masalah. Permasalahan tersebut diantaranya yaitu :

a. Masalah fisik

Masalah yang dihadapi oleh lansia adalah fisik yang mulai melemah, sering terjadi radang persendiran ketika melakukan

aktifitas yang cukup berat, indra penglihatan yang mulai kabur, indra pendengaran yang mulai berkurang serta daya tahan tubuh yang menurun sehingga sering sakit.

b. Masalah kognitif (intelektual)

Masalah yang dihadapi lansia terkait dengan perkembangan kognitif adalah melemahnya daya ingat terhadap sesuatu hal (pikun) dan sulit untuk bersosialisasi dengan masyarakat sekitar.

c. Masalah emosional

Masalah yang dihadapi terkait dengan perkembangan emosional adalah rasa ingin berkumpul dengan keluarga sangat kuat, sehingga tingkat perhatian lansia kepada keluarga menjadi sangat besar. Selain itu, lansia sering marah apabila ada sesuatu yang kurang sesuai dengan kehendak pribadi dan sering stres akibat masalah ekonomi yang kurang terpenuhi.

d. Masalah spiritual

Masalah yang dihadapi terkait dengan perkembangan spiritual adalah kesulitan untuk menghafal kitab suci karena daya ingat yang mulai menurun, merasa kurang tenang ketika mengetahui anggota keluarganya belum mengerjakan ibadah, dan merasa gelisah ketika menemui permasalahan hidup yang cukup serius.

Lanjut usia mengalami masalah kesehatan. Masalah ini berawal dari kemunduran sel-sel tubuh, sehingga fungsi dan daya tahan tubuh menurun serta faktor resiko terhadap penyakit pun meningkat. Masalah kesehatan yang sering dialami lanjut usia adalah malnutrisi, gangguan keseimbangan, kebingungan mendadak dan lain-lain. Selain itu, beberapa penyakit yang sering terjadi pada lanjut usia antar lain hipertensi, gangguan pendengaran dan penglihatan, demensia, osteoporosis, dan sebagainya.

2. METODE

Tahap Persiapan

1. Tahap awal yang dilakukan adalah melakukan kerjasama dengan masyarakat setempat di sana seperti ketua RT/RW, dan organisasi masyarakat lainnya misal kader posyandu lansia. Dalam musyawarah ini, kami akan menyampaikan maksud dan tujuan dari program kami serta meminta izin merealisasikan kegiatan yang akan kami lakukan yaitu berupa sosialisasi langsung ke masyarakat melalui kader posyandu lansia sederhana bagi warga.
2. Penyusunan teknis, perumusan materi edukasi dan penentuan narasumber dan pelatihan kreasi aktif wanita lansia. Terlebih dahulu dirumuskan teknis acara untuk pemberian edukasi kepada masyarakat. Langkah-langkah yang akan dilakukan untuk menyusun teknis acara, yaitu :
 - a. Menyusun rundown acara.
 - b. Perancangan materi sosialisasi dan pelatihan.

Tahap Pelaksanaan

1. Edukasi

Langkah awal yang dilakukan yaitu mengumpulkan sejumlah warga lansia serta kader yang peduli lansia. Kepada mereka ini akan diberikan pengetahuan dasar mengenai kebutuhan dasar lansia. Membangun kesadaran warga masyarakat akan penurunan kesehatan lansia akan dapat diperlambat dengan kepedulian keluarga dan sekitar terhadap para lansia.

2. Praktek pelatihan kreasi aktif wanita

Selanjutnya akan dilakukan pelatihan kreasi aktif wanita, di lokasi kegiatan yang akan direncanakan bersama.

Tahap Akhir

Pada tahap ini, kegiatan yang dilaksanakan dengan menyebarkan kuesioner kegiatan dan pendataan peserta yang hadir. pelaporan data lansia terbaru detail dengan data sehat serta lomba kreasi aktif wanita lansialain:

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

3.1. Persiapan

Tahap persiapan dilakukan pada tanggal 1 Maret 2019. Pada tahap ini meliputi semua hal-hal yang bersifat teknis, manajerial dan penjadwalan (time schedule).

1. Penyusunan rundown acara
2. Persiapan sarana dan prasarana pelatihan. Persiapan ini meliputi penyediaan sarana dan prasarana.
3. Koordinasi lapangan. Koordinasi lapangan akan dilakukan oleh Tim pelaksana dan pihak RPTRA Mahkota
4. Sosialisasi program penerapan bagi masyarakat ini dilakukan dilokasi kegiatan yaitu sesuai area yang akan disepakati.



3.2. Pelaksanaan Kegiatan

Pelaksanaan kegiatan ini dilaksanakan pada tanggal 28 Februari 2019. Pelatihan seni melipat kertas.

Tabel 1. Susunan Acara

NO	WAKTU KEGIATAN	JENIS KEGIATAN
1.	09.30 – 10.00	Pembukaan dan sambutan
2.	10.05 – 12.00	Pelatihan melipat kreasi dengan kertas



3.3. Monitoring dan Evaluasi

Monitoring dilakukan pada saat kegiatan berlangsung oleh tim pelaksana. Tahap evaluasi dilakukan melalui kuesioner yang dibagikan kepada peserta pelatihan. Hasil evaluasi sebagai berikut :

Tabel 2. Hasil kuesioner kegiatan

No.	Pertanyaa	Ya	Tidak
1.	Apakah kegiatan ini menyenangkan?	20	5
2.	Apakah kegiatan ini dapat anda sehat dan bahagia?	20	5
3.	Apakah kegiatan seperti ini perlu diadakan lain waktu?	20	5

4. KESIMPULAN DAN SARAN

Kegiatan lansia di kelurahan Meuya Selatan ini sangat dibutuhkan, mereka memerlukan sarana berkumpul untuk dapat berinteraksi, para lansia menginginkan diadakan kegiatan tambahan kembali untuk mengisi waktu kosong mereka dengan berharga dan bermanfaat bagi tubuh dan rohani mereka. Sangat mengharapkan kegiatan serupa dibuat secara continue. Kesimpulan bahwa para lansia di lingkungan kelurahan Meruya Selatan telah melakukan kegiatan, yang bertujuan sebagai berikut:

1. Menambah kegiatan sehat wanita lansia bersama
2. Menggiatkan aktifitas wanita lansia kreasi melipat kertas bersama

DAFTAR PUSTAKA

- Depkes (2018). Lansia Sejahtera, Masyarakat Bahagia. Artikel. Diakses dari <http://depkes.go.id>
- R. Siti Maryam. (2008). Mengenal Usia Lanjut dan Perawatannya Sanitasi. 2015. Sanitasi dan Sustainable Development Goals (SDGs). Diakses dari <http://www.sanitasi.or.id/?p=709>
- Siti Nur Kholifah. (2017). Modul Ajar Cetak Keperawatan. Pusdik SDM Kesehatan. Unicef. 2017. Unicef Annual Report 2017