

Tetap Produktif di Masa Lansia

Nurmiati^{1,*}, Ridwan², Ilham³, Murbayani⁴, Ismail⁴

^{1,2,3}Magister Manajemen, Fakultas Ekonomi, Universitas Patria Artha, Jalan Tun Abdul Razak Poros
Makassar-Gowa, 92113

^{4,5}Manajemen, Fakultas Ekonomi, Universitas Patria Artha, Jalan Tun Abdul Razak Poros Makassar-Gowa,
92113

*nurmiati@patria-artha.ac.id

ABSTRAK

Perwujudan bangsa yang sejahtera tentunya tidak lepas dari penerapan fungsi ekonomi dalam setiap keluarga. Oleh karena itu salah satu hal dalam mewujudkan bangsa yang sejahtera melalui peningkatan ekonomi keluarga, ini salah satunya ditunjang oleh para lansia yang produktif. Lansia produktif dapat diwujudkan dalam beberapa hal mulai dari kesehatan yang tetap fit serta kegiatan lain yang dapat mendatangkan manfaat ekonomi, salah satunya adalah keterampilan kerajinan tangan. Adapun tujuan kegiatan ini adalah untuk meningkatkan kreativitas para lansia melalui praktek kerajinan tangan selain untuk melatih otot-otot motoric para lansia, juga melatih emosional dan kesabaran serta fokus. Di samping itu juga kegiatan ini diharapkan dapat membekali lansia agar memiliki keterampilan yang dapat dijadikan sebagai pengetahuan untuk membuat berbagai kerajinan tangan baik hanya sekedar sebagai hobi maupun dapat dijadikan sebagai sesuatu yang dapat menghasilkan pendapatan yang mampu membantu ekonomi keluarga. Tim pelaksana melaksanakan kegiatan penyuluhan tentang tetap produktif di masa lansia Adapun luaran kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah berupa laporan hasil kegiatan pengabdian kepada masyarakat dan publikasi ilmiah di jurnal pengabdian kepada masyarakat. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dengan tema tetap produktif di masa lansia yang diawali dengan kegiatan senam sehat lansia kemudian dilanjutkan dengan penyuluhan serta keterampilan kerajinan tangan dapat meningkatkan pengetahuan dan keterampilan lansia dalam melatih hidup sehat, mandiri dan produktif.

Kata kunci: Produktif, Lansia, Kerajinan Tangan

ABSTRACT

The realization of a prosperous nation certainly cannot be separated from the implementation of economic functions in every family. Therefore, one of the things in creating a prosperous nation is through improving the family economy, one of which is supported by productive elderly people. Productive seniors can be realized in several ways, starting from maintaining healthy health and other activities that can bring economic benefits, one of which is handicraft skills. The aim of this activity is to increase the creativity of the elderly through the practice of handicrafts in addition to training the motor muscles of the elderly, as well as emotional training, patience and focus. Apart from that, it is also hoped that this activity can equip the elderly to have skills that can be used as knowledge to make various handicrafts, either just as a hobby or as something that can generate income that can help the family economy. The implementation team carries out outreach activities about remaining productive in old age. The output of this community service activity is in the form of reports on the results of community service activities and scientific publications in community service journals. Community service activities with the theme of remaining productive in the elderly, starting with healthy exercise activities for the elderly, then continuing with counseling and handicraft skills, can increase the knowledge and skills of the elderly in practicing healthy, independent and productive living.

Keywords: Productive, Elderly, Handicrafts

1. PENDAHULUAN

Menyongsong tahun 2030-2040 Indonesia akan memasuki fenomena kependudukan yang disebut bonus demografi. Bonus demografi merupakan suatu kondisi dimana dalam suatu negara penduduk usia produktif (15-64 tahun) lebih banyak dibanding penduduk usia produktif (usia dibawah 15 tahun dan di atas 64 tahun). Tidak bisa dipungkiri, bonus demografi ialah hasil dari upaya menurunkan kelahiran melalui Program Keluarga Berencana (KB). Jika memanfaatkan dengan optimal, bonus demografi dapat memacu pertumbuhan ekonomi, yang dapat meningkatkan kesejahteraan bangsa. Namun jika kita tidak mampu memanfaatkannya dengan meningkatkan kualitas masyarakat Indonesia, bonus demografi bisa menjadi bencana kependudukan.

Jumlah penduduk lansia di dunia pada era global saat ini diperkirakan mencapai 500 juta dengan usia rata-rata 60 tahun dan akan mencapai 1,2 milyar pada tahun 2025. Pada Negara maju seperti Amerika Serikat pertambahan orang lanjut usia setiap harinya mencapai kurang lebih mencapai 1000 orang. Badan Pusat Statistik (BPS) melaporkan, persentase penduduk lanjut usia (lansia) di Indonesia sebesar 11,75% pada 2023. Angka tersebut naik 1,27% poin dibandingkan dengan tahun sebelumnya yang sebesar 10,48%. Seiring dengan naiknya persentase lansia, rasio ketergantungan mereka pun bertambah menjadi 17,08 pada 2023. Ini berarti 100 penduduk usia produktif menanggung 17 penduduk lansia. Adapun, 63,59% lansia merupakan lansia muda atau berada di rentang usia 60-69 tahun. Sebanyak 26,76% lansia berusia 70-79 tahun atau madya. Sementara, 8,65% sisanya merupakan lansia tua atau berusia 80 tahun ke atas. Berdasarkan jenis kelaminnya, 52,28% lansia merupakan perempuan. Persentase itu lebih tinggi dibandingkan lansia laki-laki yang sebesar 47,72%.

Angka yang cukup tinggi terhadap jumlah lansia tersebut memberikan dampak pada bidang sosial ekonomi bagi keluarga, bidang kesehatan masyarakat sekitar, juga bagi Negara. Meningkatnya penduduk lansia membawa konsekuensi tersendiri terhadap pembangunan nasional. Hal ini terkait dengan produktivitas lansia yang cenderung menurun seiring dengan bertambahnya usia sehingga berimplikasi terhadap meningkatnya beban penduduk usia produktif dalam menanggung kebutuhan hidup pada penduduk usia non produktif (lansia dan anak), kondisi ini semakin diperparah dengan masih rendahnya tingkat pendidikan lansia Indonesia [2].

Lansia didefinisikan sebagai masa seseorang mencapai kematangan ukuran dan fungsi sel hingga menimbulkan kemunduran dari waktu ke waktu. Pada proses penuaan terjadi berbagai hal yang mengakibatkan fungsi dan daya tubuh menurun serta faktor terhadap penyakit meningkat. Masalah yang sering dialami lansia adalah malnutrisi, gangguan keseimbangan, kebingungan mendadak, hipertensi, osteoporosis sehingga menuntut pemerintah untuk memberikan perhatian lebih pada kaum lansia terutama yang berkaitan dengan masalah kesehatan, (Qonitah, 2015).

Usia tua dipandang sebagai masa kemunduran, masa dimana para orang lanjut usia (lansia) merasakan penurunan-penurunan yang terjadi pada dirinya baik secara fisik dan psikologis. Para lansia menjalani dan memaknai usia lanjut dengan cara yang berbeda-beda. Ada orang berusia lanjut yang mampu melihat arti penting usia tua dalam konteks eksistensi manusia, yaitu sebagai masa hidup yang memberi lansia kesempatan-kesempatan untuk tumbuh berkembang dan memiliki keinginan untuk melakukan sesuatu atau berarti untuk orang lain.

Perwujudan bangsa yang sejahtera tentunya tidak lepas dari penerapan fungsi ekonomi dalam setiap keluarga. Pemahaman dan penerapan fungsi ekonomi dalam keluarga akan mengarahkan keluarga pada pemberdayaan ekonomi keluarga yang dilakukan dengan mendorong seluruh anggota keluarga melakukan pengelolaan keuangan dengan baik dengan memanfaatkan potensi di sekitar lingkungan usaha produktif. Kemampuan pengelolaan keuangan yang baik inilah yang nantinya akan meningkatkan ekonomi keluarga dan mewujudkan bangsa yang sejahtera.

Oleh karena itu salah satu hal dalam mewujudkan bangsa yang sejahtera melalui peningkatan ekonomi keluarga, ini salah satunya ditunjang oleh para lansia yang produktif. Lansia produktif dapat diwujudkan dalam beberapa hal mulai dari kesehatan yang tetap fit serta kegiatan lain yang dapat mendatangkan manfaat ekonomi, salah satunya adalah keterampilan kerajinan tangan.

Kerajinan tangan merupakan hobi yang dapat dinikmati oleh semua usia, terutama warga lanjut usia. Selain memberikan aktivitas untuk menyibukkan diri, ada juga manfaat kesehatan yang didapat dari kerajinan tangan. Dimana di saat lansia membuat kerajinan tangan, maka pada saat itu lansia sedang berkreasi dengan menggunakan pikirannya. Itu sebabnya kerajinan tangan memiliki manfaat

kognitif bagi orang lanjut usia. Misalnya seorang lanjut usia membuat kerajinan tangan seperti membuat gelang harus mengikuti langkah-langkah kerja, pada saat seperti ini akan merangsang bagian otak para lansia.

Beberapa manfaat kerajinan tangan seperti 1) dapat menggunakan kerajinan tangan sebagai sumber terapi seni bagi penderita demensia dan penyakit Alzheimer. Di samping itu kerajinan tangan yang dilakukan oleh lansia juga dapat mengurangi kecemasan lansia karena mereka akan fokus yang aktivitas yang sedang dijalannya. 2) kerajinan tangan dapat membantu melawan depresi karena dapat membuat otak melepas dopamin yang berfungsi sebagai antidepresan alami bagi tubuh. 3) Kerajinan tangan dapat membantu membangun kepercayaan diri dan memberikan tujuan kepada para lansia dimana mereka mampu menyelesaikan suatu karya yang dapat membantu orang merasa bahwa mereka dapat mencapai sesuatu. Hal ini sangat bermanfaat bagi para lansia yang mungkin merasa mereka tidak dapat melakukan hal yang sama seperti dulu. 4) kerajinan tangan juga bisa membuat mereka bersosialisasi dengan sesama lansia yang memiliki minat dan hobi yang sama. 5) kerajinan tangan dapat membantu lansia yang mau serius menekuni kerajinan dapat digunakan sebagai sarana untuk memperoleh pendapatan sehingga secara ekonomi dapat membantu keuangan keluarga.

Adapun tujuan kegiatan ini adalah untuk meningkatkan kreativitas para lansia melalui praktek kerajinan tangan selain untuk melatih otot-otot motoric para lansia, juga melatih emosional dan kesabaran serta fokus. Di samping itu juga kegiatan ini diharapkan dapat membekali lansia agar memiliki keterampilan yang dapat dijadikan sebagai pengetahuan untuk membuat berbagai kerajinan tangan baik hanya sekedar sebagai hobi maupun dapat dijadikan sebagai sesuatu yang dapat menghasilkan pendapatan yang mampu membantu ekonomi keluarga.

2. MASALAH, TARGET DAN LUARAN

Beberapa permasalahan mitra, antara lain:

1. Para lansia umumnya tidak memiliki kegiatan sehari-hari
2. Para lansia belum memiliki pengetahuan dan keterampilan yang sekiranya dapat dijadikan sebagai sekedar penyaluran hobby atau dapat dijadikan sebagai sumber pendapatan

Target yang diharapkan dari kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah sebagai berikut:

1. Meningkatnya pemahaman para lansia terkait dengan hidup sehat dan produktif.
2. Para lansia memiliki keterampilan kerajinan tangan yang dapat dijadikan sebagai penyaluran hobi dan dapat dijadikan sebagai sumber pendapatan sehingga para lansia hidup produktif dan mandiri serta tidak menjadi beban keluarga dan lingkungan sekitarnya.

Adapun luaran kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah berupa laporan hasil kegiatan pengabdian kepada masyarakat dan publikasi ilmiah di jurnal pengabdian kepada masyarakat.

3. METODE PELAKSANAAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan pada hari minggu tanggal 11 Agustus 2024 di mulai pukul 07.30 Wita hingga selesai bertempat di Sekolah Lansia Abdie Harapan yang beralamat di Perumahan Bumi Permata Sudiang Makassar.

Adapun langkah-langkah pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat ini, antara lain:

1. Melakukan koordinasi dengan pimpinan Sekolah Lansia Abdie Harapan terkait dengan tema kegiatan yang cocok dan sesuai dengan kebutuhan para lansia selanjutnya pihak Lembaga Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat (LP2M) Universitas Patria Artha mengirim surat kepada pimpinan Sekolah Lansia Abdie Harapan terkait dengan waktu dan durasi pelaksanaan kegiatan ini.
2. Lembaga Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat (LP2M) Universitas Patria Artha menugaskan para dosen dan mahasiswa yang akan bertugas sebagai tim pelaksana pengabdian kepada masyarakat
3. Tim pelaksana melaksanakan kegiatan penyuluhan tentang tetap produktif di masa lansia
4. Tim pelaksana mengajarkan keterampilan tangan kepada para lansia

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini diawali dengan senam sehat untuk para lansia, senam ini dipimpin oleh seorang instruktur yang berasal dari Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Program Studi Fisioterapi. Kegiatan senam ini dimaksudkan agar para lansia merasa bugar dengan menggerakkan otot-ototnya di pagi hari. Adapun tahapan senam ini terdiri dari:

1. Pemanasan dengan tujuan menyiapkan kondisi secara fisiologis maupun psikologi agar para lansia dapat melakukan senam dengan baik dan benar
2. Gerakan Inti, Instruktur memberikan penjelasan terhadap gerakan yang dilakukan, selanjutnya lansia melakukan gerakan senam dengan mengikuti arahan dari instruktur
3. Pendinginan, melaksakan pendinginan kemudian mengevaluasi gerakan senam lansia kemudian diakhiri dengan berdoa.



Gambar 4.1. Senam Lansia

Setelah senam lansia selesai, dilanjutkan dengan penyuluhan tentang produktif dan kreatif di Usia Lansia. Adapun materi yang diberikan dalam penyuluhan ini meliputi:

1. Pengantar

Menjadi tua adalah proses alamiah yang harus dihadapi dan tidak perlu ditakuti oleh manusia. Usia lanjut tidak menjadikan seseorang untuk berhenti berkarya. Usia tua tidak harus menyebabkan seseorang terisolasi dari kehidupan sosial kemasyarakatan. Untuk itu para Lanjut Usia (Lansia) diharapkan selalu menanamkan sikap optimis bahwa dirinya tetap dan terus berguna.

Salah satu tantangan pada lanjut usia adalah penurunan fungsi fisiologis karena penuaan usia, namun hal ini dapat ditekan dengan memperhatikan asupan gizi. Dianjurkan untuk mengonsumsi makanan berserat dan membatasi makanan yang banyak mengandung gula, garam, lemak dan minyak

2. Definisi Lansia

Lansia merupakan tahap lanjut dari suatu proses kehidupan yang ditandai dengan penurunan kemampuan tubuh untuk beradaptasi dengan stres lingkungan. Lansia adalah keadaan yang ditandai oleh kegagalan seseorang untuk mempertahankan keseimbangan terhadap kondisi stres fisiologis (Effendi, 2009).

Lansia adalah seseorang yang telah berusia ≥ 60 tahun dan tidak berdaya mencari nafkah sendiri untuk memenuhi kebutuhan hidupnya sehari-hari (Ratnawati, 2017).

Klasifikasi lansia menurut Burnside dalam Nugroho (2012) :

- 1) *Young old* (usia 60-69 tahun)
- 2) *Middle age old* (usia 70-79 tahun)
- 3) *Old-old* (usia 80-89 tahun)
- 4) *Very old-old* (usia 90 tahun ke atas)

Karakteristik lansia menurut Ratnawati (2017); Darmojo & Martono (2006) yaitu :

1) Usia

Menurut UU No. 13 tahun 1998 tentang kesejahteraan lanjut usia, lansia adalah seseorang yang telah mencapai usia diatas 60 tahun (Ratnawati, 2017).

2) Jenis kelamin

Data Kemenkes RI (2015), lansia didominasi oleh jenis kelamin perempuan. Artinya, ini menunjukkan bahwa harapan hidup yang paling tinggi adalah perempuan (Ratnawati, 2017).

3) Status pernikahan

Berdasarkan Badan Pusat Statistik RI SUPAS 2015, penduduk lansia ditilik dari status perkawinannya sebagian besar berstatus kawin (60 %) dan cerai mati (37 %). Adapun perinciannya yaitu lansia perempuan yang berstatus cerai mati sekitar 56,04 % dari keseluruhan yang cerai mati, dan lansia laki-laki yang berstatus kawin ada 82,84 %. Hal ini disebabkan usia harapan hidup perempuan lebih tinggi dibandingkan dengan usia harapan hidup laki-laki, sehingga presentase lansia perempuan yang berstatus cerai mati lebih banyak dan lansia laki-laki yang bercerai umumnya kawin lagi (Ratnawati, 2017).

4) Pekerjaan

Mengacu pada konsep *active ageing* WHO, lanjut usia sehat berkualitas adalah proses penuaan yang tetap sehat secara fisik, sosial dan mental sehingga dapat tetap sejahtera sepanjang hidup dan tetap berpartisipasi dalam rangka meningkatkan kualitas hidup sebagai anggota masyarakat. Berdasarkan data Pusat Data dan Informasi Kemenkes RI 2016 sumber dana lansia sebagian besar pekerjaan/usaha (46,7%), pensiun (8,5%) dan (3,8%) adalah tabungan, saudara atau jaminan sosial (Ratnawati, 2017).

5) Pendidikan terakhir

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Darmojo & Martono, (2006) menunjukkan bahwa pekerjaan lansia terbanyak sebagai tenaga terlatih dan sangat sedikit yang bekerja sebagai tenaga profesional. Dengan kemajuan pendidikan diharapkan akan menjadi lebih baik.

6) Kondisi kesehatan

Angka kesakitan, menurut Pusat Data dan Informasi Kemenkes RI (2016) merupakan salah satu indikator yang digunakan untuk mengukur derajat kesehatan penduduk. Semakin rendah angka kesakitan menunjukkan derajat kesehatan penduduk semakin baik.

Menurut Potter & Perry (2009) proses menua mengakibatkan terjadinya banyak perubahan pada lansia yang meliputi :

1) Perubahan Fisiologis

Pemahaman kesehatan pada lansia umumnya bergantung pada persepsi pribadi atas kemampuan fungsi tubuhnya. Lansia yang memiliki kegiatan harian atau rutin biasanya menganggap dirinya sehat, sedangkan lansia yang memiliki gangguan fisik, emosi, atau sosial yang menghambat kegiatan akan menganggap dirinya sakit.

Perubahan fisiologis pada lansia bebrapa diantaranya, kulit kering, penipisan rambut, penurunan pendengaran, penurunan refleks batuk, pengeluaran lender, penurunan curah jantung dan

sebagainya. Perubahan tersebut tidak bersifat patologis, tetapi dapat membuat lansia lebih rentan terhadap beberapa penyakit. Perubahan tubuh terus menerus terjadi seiring bertambahnya usia dan dipengaruhi kondisi kesehatan, gaya hidup, stressor, dan lingkungan.

2) Perubahan Fungsional

Fungsi pada lansia meliputi bidang fisik, psikososial, kognitif, dan sosial. Penurunan fungsi yang terjadi pada lansia biasanya berhubungan dengan penyakit dan tingkat keparahannya yang akan memengaruhi kemampuan fungsional dan kesejahteraan seorang lansia.

Status fungsional lansia merujuk pada kemampuan dan perilaku aman dalam aktivitas harian (ADL). ADL sangat penting untuk menentukan kemandirian lansia. Perubahan yang mendadak dalam ADL merupakan tanda penyakit akut atau perburukan masalah kesehatan.

3) Perubahan Kognitif

Perubahan struktur dan fisiologis otak yang dihubungkan dengan gangguan kognitif (penurunan jumlah sel dan perubahan kadar neurotransmitter) terjadi pada lansia yang mengalami gangguan kognitif maupun tidak mengalami gangguan kognitif. Gejala gangguan kognitif seperti disorientasi, kehilangan keterampilan berbahasa dan berhitung, serta penilaian yang buruk bukan merupakan proses penuaan yang normal.

4) Perubahan Psikososial

Perubahan psikososial selama proses penuaan akan melibatkan proses transisi kehidupan dan kehilangan. Semakin panjang usia seseorang, maka akan semakin banyak pula transisi dan kehilangan yang harus dihadapi. Transisi hidup, yang mayoritas disusun oleh pengalaman kehilangan, meliputi masa pensiun dan perubahan keadaan finansial, perubahan peran dan hubungan, perubahan kesehatan, kemampuan fungsional dan perubahan jaringan sosial.

Menurut Ratnawati (2017) perubahan psikososial erat kaitannya dengan keterbatasan produktivitas kerjanya. Oleh karena itu, lansia yang memasuki masa-masa pensiun akan mengalami kehilangan-kehilangan sebagai berikut: a) Kehilangan finansial (pedapatan berkurang). b) Kehilangan status (jabatan/posisi, fasilitas). c) Kehilangan teman/kenalan atau relasi d) Kehilangan pekerjaan/kegiatan. Kehilangan ini erat kaitannya dengan beberapa hal sebagai berikut: (1) Merasakan atau sadar terhadap kematian, perubahan bahan cara hidup (memasuki rumah perawatan, pergerakan lebih sempit). (2) Kemampuan ekonomi akibat pemberhentian dari jabatan. Biaya hidup meningkat padahal penghasilan yang sulit, biaya pengobatan bertambah. (3) Adanya penyakit kronis dan ketidakmampuan fisik. (4) Timbul kesepian akibat pengasingan dari lingkungan sosial.. (5) Adanya gangguan saraf pancaindra, timbul kebutaan dan kesulitan. (6) Gangguan gizi akibat kehilangan jabatan. (7) Rangkaian kehilangan, yaitu kehilangan hubungan dengan teman dan keluarga. (8) Hilangnya kekuatan dan ketegapan fisik (perubahan terhadap gambaran diri, perubahan konsep diri)

e. Permasalahan Lanjut Usia

1) Masalah ekonomi

Usia lanjut ditandai dengan penurunan produktivitas kerja, memasuki masa pensiun atau berhentinya pekerjaan utama. Disisi lain, usia lanjut dihadapkan pada berbagai kebutuhan yang semakin meningkat seperti kebutuhan akan makanan yang bergizi seimbang, pemeriksaan kesehatan secara rutin, kebutuhan sosial dan rekreasi. Lansia yang memiliki pensiun kondisi ekonominya lebih baik karena memiliki penghasilan tetap setiap bulannya. Lansia yang tidak memiliki pensiun akan membawa kelompok lansia pada kondisi tergantung atau menjadi tanggungan anggota keluarga (Suardiman, 2011).

2) Masalah sosial

Memasuki masa lanjut usia ditandai dengan berkurangnya kontak sosial, baik dengan anggota keluarga atau dengan masyarakat. kurangnya kontak sosial dapat menimbulkan perasaan kesepian, terkadang muncul perilaku regresi seperti mudah menangis, mengurung diri, serta merengek-rengok jika bertemu dengan orang lain sehingga perilakunya kembali seperti anak kecil (Kuntjoro, 2007).

3) Masalah kesehatan

Peningkatan usia lanjut akan diikuti dengan meningkatnya masalah kesehatan. Usia lanjut ditandai dengan penurunan fungsi fisik dan rentan terhadap penyakit (Suardiman, 2011).

4) Masalah psikososial

Masalah psikososial adalah hal-hal yang dapat menimbulkan gangguan keseimbangan sehingga membawa lansia kearah kerusakan atau kemerosotan yang progresif terutama aspek psikologis yang mendadak, misalnya, bingung, panik, depresif, dan apatis. Hal itu biasanya bersumber dari munculnya stressor psikososial yang paling berat seperti, kematian pasangan hidup, kematian sanak saudara dekat, atau trauma psikis. (Kartinah, 2008).



Gambar 4.2. Penyuluhan Tetap Produktif di Masa Lansia

Kegiatan selanjutnya adalah memberikan keterampilan kerajinan tangan kepada lansia dalam membuat gelang. Adapun alat dan bahan yang disiapkan, antara lain:

1. Tasi
2. Tang Penjepit
3. Tang Pemotong
4. Tang Pemutar
5. Liontin
6. Kodokang
7. Pengait
8. Rantai
9. Cipper
10. Manik-Manik



Gambar 4.3. Alat dan Bahan

Adapun langkah kerjanya sebagai berikut:

1. Siapkan tali sepanjang 10 cm (ukur sesuai lingkaran pergelangan tangan) kemudian potong dengan tang pemotong
2. Masukkan tasikedalam kodong dan copper
3. Jepit Cipper dan kodong memakai tang penjepit
4. Masukkan manik-manik satu persatu sesuai warna yang disukai sebangak 20 biji
5. Setelah manik-manik dimasukkan semua ulangi cara ke-2 dan ke-3
6. Setelah manik-manik terpasang selanjutnya kita tambahkan asesorisnya
7. Pemasangan asesoris (ring, rantai dan liontin)



Gambar 4.4. Hasil Kerajinan Tangan Berupa Gelang



Gambar 5. Para Lansia Membuat Kerajinan Tangan

Kegiatan pengabdian ini fokus kepada membantu lansia agar memiliki kegiatan yang rutin agar mereka tetap hidup sehat, mandiri dan tetap produktif. Tahap pertama pelaksanaan yaitu melakukan koordinasi dengan pimpinan Sekolah Lansia Abdie Harapan. Tahap Kedua adalah melaksanakan senam sehat lansia dengan tujuan agar para lansia tetap sehat selalu kemudian kegiatan ini dilanjutkan dengan penyuluhan tentang tetap produktif dan kreatif di masa lansia dengan memberikan gambaran tentang situasi lansia baik dari klasifikasi lansia, karakteristik lansia, dan perubahan-perubahan yang terjadi pada lansia. Tahap Ketiga adalah memberikan keterampilan kerajinan tangan kepada lansia berupa pembuatan gelang tangan agar para lansia dapat menyalurkan hobynya bahkan dapat dijadikan sebagai salah satu inspirasi untuk dijadikan sebagai sumber pendapatan dalam rangka memperbaiki ekonomi keluarga

5. KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dengan tema tetap produktif di masa lansia yang diawali dengan kegiatan senam sehat lansia kemudian dilanjutkan dengan penyuluhan serta keterampilan kerajinan tangan dapat meningkatkan pengetahuan dan keterampilan lansia dalam melatih hidup sehat,

mandiri dan produktif. Para lansia yang hidup sehat, mandiri dan produktif dapat memberi sumbangsih pada penguatan ekonomi keluarga yang dapat bermanfaat bagi kesejahteraan keluarga.

UCAPAN TERIMAKASIH

Ucapan terima kasih disampaikan kepada beberapa pihak, antara lain:

1. Sekolah Lansia Abdie Harapan atas kerjasamanya dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini.
2. Universitas Patria Artha dalam hal ini terkhusus kepada Lembaga Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat (LP2M) yang telah memfasilitasi secara administrasi penyelenggaraan kegiatan ini.
3. Tim pelaksana pengabdian kepada masyarakat yang terdiri dari dosen dan mahasiswa Universitas Patria Artha

DAFTAR PUSTAKA

Darmojo, Boedhi dan Hadi Martono. 2006. **Geriatric (Ilmu Kesehatan Usia Lanjut)** Edisi ke 5. FK - UI. Jakarta.

Effendi, 2009. **Manajemen Pusat Kesehatan Masyarakat**. Salemba, Jakarta.

Kartinah & Sudaryanto, A. 2008. Masalah Psikososial Pada. Lanjut Usia. *Jurnal Keperawatan*:1(1).

Kuntjoro, Z.S. (2007). Masalah Kesehatan Jiwa Lansia. Diakses dari <http://www.epsikologi.com/usia/160402>

Nugroho, W. 2012. **Keperawatan gerontik dan Geriatrik**. Edisi 3, EGC, Jakarta.

Potter & Perry. 2009. **Fundamental Keperawatan**, Edisi 7 Buku 1. Salemba Medika, Jakarta.

Qonitah N Ispandari, 2015. Hubungan antara IMT dan Kemandirian Fisik dengan Gangguan Mental Emosional Pada Lansia, *Jurnal Berkala Epidemiologi*:3(1).

Ratnawati, 2017. **Asuhan Keperawatan Gerontik**. Pustaka Baru Press, Yogyakarta.

Suardiman, S. 2011. **Psikologi Usia Lanjut**. Gadjah Mada University Press, Yogyakarta.