

Terapi Aktivitas Pada Lansia dengan Kerajinan Tangan : Pembuatan Gelang Manik - Manik

Hamdayani*, Fauziah Annisa, Kisenia Gwijangge

Ilmu Keperawatan, Fakultas Kesehatan, Universitas Patria Artha, Jl Tun Abdul Razak, Paccinongang, Kec.Somba Opu, Kabupaten Gowa, Kabupaten Gowa, Sulawesi Selatan , 90235

*nershamdayani@gmail.com

ABSTRAK

Pengabdian ini bertujuan untuk memberikan pemahaman kepada lansia tentang pentingnya terapi aktivitas dalam meningkatkan fungsi kognitif dan afektif pada lansia Dengan mengangkat Judul kegiatan : Terapi Aktivitas Pada Masa Lansia dengan kerajinan tangan . Terapi aktivitas pada lansia merupakan proses kegiatan yang melibatkan lansia dengan membuat kerajinan tangan. Terapi Aktivitas Terapi aktivitas kelompok merupakan bentuk terapi modalitas yang didasarkan pada pembelajaran hubungan interpersonal. Dengan bergabung dalam kelompok, klien dapat saling bertukar pikiran dan pengalaman dan mengembangkan pola perilaku baru (Achiryani dkk, 2005). Kerajinan tangan merupakan Kerajinan tangan, juga dikenal sebagai seni kriya atau handy craft, adalah kegiatan seni yang menitikberatkan pada keterampilan tangan untuk membuat produk atau barang yang memiliki fungsi pakai atau keindahan. Kerajinan tangan biasanya dibuat dengan cara tradisional menggunakan bahan baku yang sering ditemukan di lingkungan, bukan diproduksi oleh mesin di pabrik. Kegiatan ini juga bertujuan mengajak lansia untuk berfikir secara kreatif, melatih afektik ,kognitif, melatih fokus, meningkatkan suasana hati, kesehatan mental, menyalurkan emosi, meningkatkan interaksi sosial, dan meningkatkan produktifitas dengan membuat kerajinan tangan . dengan Metode Pelaksanaan interaktif dan demonstrasi maka kegiatan yang dilakukan Sekolah Lansia Abdie Harapan ini disambut baik oleh para lansia dengan penuh semangat dan antusias dan kegiatan ini berjalan lancar.

Kata kunci: Terapi Aktivitas, Masa Lansia, Kerajinan Tangan.

ABSTRACT

This service aims to provide understanding to the elderly about the importance of activity therapy in improving cognitive and affective function in the elderly by raising the activity title: Activity Therapy in the Elderly with handicrafts. Activity therapy for the elderly is an activity process that involves the elderly by making handicrafts. Activity Therapy Group activity therapy is a form of therapeutic modality that is based on learning interpersonal relationships. By joining groups, clients can exchange thoughts and experiences and develop new behavior patterns (Achiryani et al, 2005). Handicrafts are handicrafts, also known as craft arts or handy crafts, are artistic activities that focus on hand skills to make products or items that have a useful or aesthetic function. Handicrafts are usually made in traditional ways using raw materials that are often found in the environment, not produced by machines in factories. This activity also aims to encourage seniors to think creatively, train their affective and cognitive abilities, train their focus, improve their mood and mental health, channel their emotions, increase their social interactions and increase their productivity by making handicrafts. With interactive implementation methods and demonstrations, the activities carried out by the Abdie Harapan Elderly School were welcomed by the elderly with enthusiasm and enthusiasm and this activity ran smoothly.

Keywords: Activity Therapy, Elderly Age, Handicrafts

1. PENDAHULUAN

Menurut WHO lanjut usia (lansia) adalah kelompok penduduk yang berumur 60 tahun atau lebih. Secara global pada tahun 2013 proporsi dari populasi penduduk berusia lebih dari 60 tahun adalah 11,7% dari total populasi dunia dan diperkirakan jumlah tersebut akan terus meningkat seiring dengan

peningkatan usia harapan hidup. Saat ini diseluruh dunia jumlah lansia diperkirakan ada 500 juta dengan rata-rata usia 60 tahun dan diperkirakan pada tahun 2025 akan mencapai 1,2 milyar. Data terbaru di tahun 2015 dari PERKENI menyatakan jumlah lansia di Indonesia telah mencapai 9,1 juta yang menduduki peringkat kelima dunia. Menua atau menjadi tua yaitu suatu keadaan yang terjadi di dalam kehidupan manusia. Proses menua merupakan proses sepanjang hidup, tidak hanya di mulai dari suatu waktu tertentu tetapi dimulai sejak permulaan kehidupan. Menjadi tua adalah proses alamiah, yang berarti seseorang telah memulai tiga tahap kehidupan, yaitu anak, dewasa dan tua. Tiga tahap ini berbeda, baik secara biologis maupun psikologis. (Muhith, 2016).

Berdasarkan hasil survey dari Badan Pusat Statistik [BPS] (2013) peningkatan usia harapan hidup dapat dilihat dari semakin meningkatnya populasi lansia dari tahun ke tahun. Data pada tahun 2010 jumlah lansia sekitar 7,56% dari jumlah penduduk Indonesia dan pada tahun 2015 meningkat menjadi 8,49%. Populasi lansia diprediksi akan terus meningkat ditahun-tahun berikutnya. Berdasarkan survey tersebut telah diproyeksi populasi lansia pada tahun 2020 sebesar 9,99%, pada tahun 2025 meningkat menjadi 11,83% dan terus meningkat hingga 13,82% pada tahun 2030. Proses penuaan akan menyebabkan 3 perubahan yaitu perubahan fisiologis, perubahan perilaku psikososial dan perubahan sosial. Perubahan kognitif pada usia lanjut menyebabkan terjadinya penurunan fungsi sel otak. Otak akan mengalami perubahan fungsi, termasuk fungsi kognitif berupa sulit mengingat kembali, berkurangnya kemampuan dalam mengambil keputusan dan bertindak (lebih lamban). Fungsi memori merupakan salah satu komponen intelektual yang paling utama, karena sangat berkaitan dengan kualitas hidup. Pada umumnya gangguan fungsi kognitif merupakan kemunduran memori dan daya ingat yang dapat mempengaruhi aktifitas sehari-hari. Seperti penurunan fungsi fisik, ditandai dengan ketidakmampuan lansia untuk beraktivitas sehari-hari contohnya seperti makan, minum, mandi, berjalan, tidur, duduk, BAB, BAK, dan bergerak. Perubahan fisik yang cenderung mengalami penurunan ini akan menyebabkan berbagai gangguan secara fisik sehingga mempengaruhi kesehatan, yang berdampak pada beberapa aspek kehidupan yang mempunyai pengaruh besar dalam kualitas hidup lansia. Salah satu cara untuk mengoptimalkan fungsi kognitif lansia dengan menggunakan terapi aktivitas dengan kerajinan tangan. Terapi aktivitas dengan kerajinan tangan merupakan suatu bentuk psikoterapi suportif berupa aktivitas yang membangkitkan kemandirian secara manual, kreatif dan edukasional untuk menyesuaikan diri dengan lingkungan dan meningkatkan derajat kesehatan fisik dan mental pasien serta kebermaknaan hidup lansia. Terapi aktivitas dengan kerajinan tangan bertujuan mengembangkan, memelihara, memulihkan fungsi atau mengupayakan adaptasi untuk aktifitas sehari-hari, produktivitas dan luang waktu melalui pelatihan, remediasi, stimulasi dan fasilitasi.

Terapi Aktivitas merupakan bentuk terapi modalitas yang didasarkan pada pembelajaran hubungan interpersonal. Dengan bergabung dalam kelompok, lansia dapat saling bertukar pikiran dan pengalaman dan mengembangkan pola perilaku baru. Kegiatan terapi aktivitas kegiatan yang bertujuan untuk meningkatkan kesehatan mental dan keterampilan lansia. Salah satu kegiatan tersebut adalah kerajinan tangan yang memberikan manfaat terapi kreatif bagi para lansia. Kerajinan tangan telah menjadi bagian integral dari program rehabilitasi psikososial. Lansia berkumpul di ruang terapi untuk berkreasi dengan berbagai bahan seperti manik-manik, benang, kertas, dan bahan alam lainnya. Di bawah bimbingan tenaga kesehatan, mereka mengekspresikan kreativitas dan imajinasi melalui karya-karya kerajinan unik. Terapi aktivitas juga merupakan salah satu upaya untuk memfasilitasi sejumlah lansia pada waktu yang sama untuk memantau dan meningkatkan hubungan interpersonal sesama lansia.

"Kerajinan tangan bukan hanya sekedar aktivitas mengisi waktu luang, tetapi juga memiliki manfaat terapeutik yang signifikan " olehnya itu kegiatan ini sangat bermanfaat dalam menumbuhkan semangat kreativitas pada lansia. Meski tidak banyak melakukan aktivitas fisik, membuat kerajinan tangan dapat membantu lansia mengatasi kecemasan dan stres, dengan membuat kerajinan tangan akan membuat lansia fokus pada pekerjaannya, bukan pada hal lain . sehingga hal ini akan melatih lansia untuk berkesadaran (*Mindfulness*). Selain itu membuat kerajinan tangan membantu lansia menjadi lebih produktif dan berharga. Lansia dapat memberikan hasil kerajinan tangan kepada anggota keluarga, dan ketika anggota keluarga mengapresiasi pemberian itu maka lansia akan merasa dicintai. Selain itu manfaat fisik, kerajinan tangan juga memberikan efek positif pada kesehatan mental pada lansia . Menciptakan sesuatu dengan tangan sendiri dapat memberikan rasa pencapaian

dan kepuasan diri yang meningkatkan kepercayaan diri serta harga diri pasien. Aktivitas kreatif ini juga membantu mengurangi stres, kecemasan, dan gejala depresi.

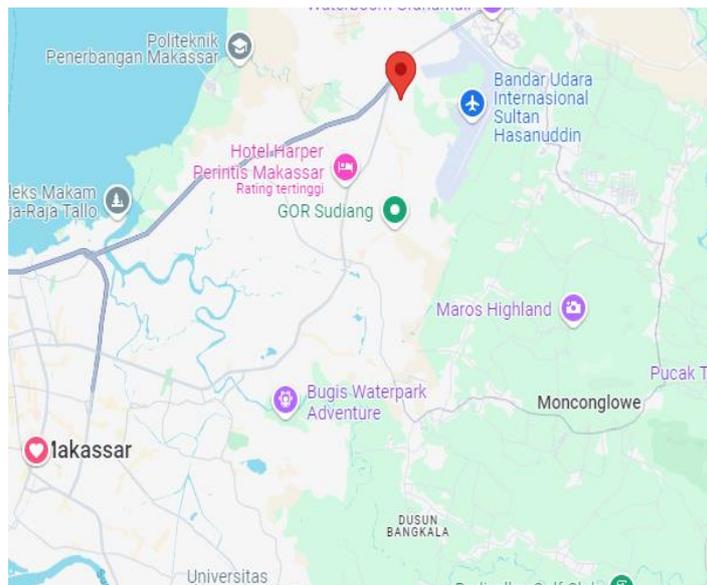
2. MASALAH, TARGET DAN LUARAN

Terdapat beberapa kendala dan masalah dalam pengabdian ini yaitu diantaranya:

1. Beberapa lansia belum memiliki keterampilan dasar dalam membuat kerajinan tangan
2. Beberapa lansia kurang kreatif
3. Beberapa lansia kurang kooperatif
4. Beberapa lansia sulit memahami langkah – langkah pembuatan kerajinan tangan
5. Beberapa lansia kurang fokus dan cepat bosan

Adapun Target yang diharapkan dari kegiatan ini adalah kalangan lansia dengan melakukan kegiatan terapi aktivitas kegiatan yang bertujuan untuk meningkatkan kesehatan mental dan keterampilan lansia. Salah satu kegiatan tersebut adalah kerajinan tangan yang memberikan manfaat terapi kreatif bagi para lansia.

Adapun luaran dari kegiatan ini adalah kerajinan tangan meningkatkan kemampuan otak lansia. Baik itu meningkatkan keterampilan yang sudah dimiliki atau mencoba sesuatu yang baru, dengan melakukan kerajinan tangan sebagai stimulus terbentuknya kreativitas dan produktivitas pada lansia, melatih fokus, melatih kesabaran, serta dari segi psikologis membantu lansia mengatasi kecemasannya dan merasa berharga, lebih produktif dan dicintai.



Gambar 2.1 Peta Lokasi Pengabdian Kepada Masyarakat

3. METODE PELAKSANAAN

Pengabdian ini dilaksanakan dengan metode sosialisasi-demonstrasi, Sosialisasi ini ditujukan bagi para Lansia Kegiatan ini diharapkan para lansia memiliki kreativitas dan produktivitas dimasa senjanya. Kegiatan ini dilaksanakan pada Hari Ahad Tanggal 11 Agustus 2024 pada Pukul 07.00-11.00 Wita di Sekolah Lansia Abdie Harapan Sudiang.

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil yang didapatkan setelah melakukan sosialisasi dan demonstrasi pada kelompok lansia dapat disimpulkan ada perbedaan yang signifikan antara sebelum dan setelah dilakukan penerapan terapi aktivitas kerajinan tangan terhadap peningkatan kognitif lansia di sekolah lansia Abdie Harapan Sudiang. Kognitif dapat diartikan dengan kemampuan belajar atau berfikir atau kecerdasan yaitu kemampuan untuk mempelajari keterampilan dan konsep baru, keterampilan untuk memahami apa yang terjadi di lingkungannya, serta keterampilan menggunakan daya ingat dan menyelesaikan soal-

soal sederhana . Pada lanjut usia, daya ingat merupakan salah satu fungsi kognitif yang sering kali paling awal mengalami penurunan. Kerusakan kognitif pada lansia yang berupa penurunan daya ingat biasa disebut dengan demensia. Demensia merupakan suatu sindrom yang biasanya bersifat kronis atau progresif dimana ada kerusakan fungsi kognitif yaitu kemampuan untuk memproses pikiran di luar apa yang mungkin diharapkan dari penuaan normal. Hal ini mempengaruhi ingatan, pemikiran, orientasi, pemahaman , perhitungan , kapasitas belajar, bahasa, dan penilaian. Namun tidak mempengaruhi status kesadaran. Selain itu hasil pengabdian kepada masyarakat ini diharapkan lansia memiliki kreativitas dan produktivitas diusia senjanya dengan memiliki keterampilan dan melatih kemandirian lansia, salah satu cara untuk mengurangi depresi dengan terapi sosial dengan skill serta dapat menstimulus fungsi kognitif dan afektif serta morotik pada lansia.(Ananda Putri and Rayanti, 2021).Adapun langkah – langkah pembuatan kerajinan tangan berupa gelang manik sebagai berikut : (Karehahfukh, 2011).



Gambar 1. Alat dan Bahan pembuatan gelang manik - manik



3.		Jepit cipper dan kodokang memakai tang penjepit
4.		Masukkan Manik – manik satu persatu
5.		Setelah Manik – manik dimasukkan semua diulangi cara ke 2 dan ke 3
6.		Setelah manik – manik terpasang selanjutnya kita pasang assesorisnya



Gambar 2. Cara Pembuatan Gelang Manik – manik

Melihat antusiasime para lansia ada kegembiraan tersendiri yang kami rasakan sebagai tim edukator terhadap kegiatan yang kami lakukan ini, para lansia sangat senang dengan kegiatan tersebut apalagi sebagaimana yang kita ketahui bahwa dimasa lansia adanya penurunan fungsi motorik sehingga kegiatan ini dapat menstimulus fungsi gerak lansia dengan memberikan kegiatan atau skill yang dapat merangsang motorik dimana otot – otot tangan yang biasanya kaku secara berangsur bila kembali baik, selain menstimulus fungsi motorik lansia kegiatan ini dapat juga menstimulus fungsi kognitif lansia dengan menumbuhkan kreatifitas dan melatih fokus pada lansia sehingga efek jangka panjangnya mengurangi demensia dan Salah satu cara untuk mengurangi depresi yaitu dengan terapi sosial dengan kerajinan tangan. Kerajinan tangan merupakan cara yang tepat untuk bersenang – senang dan bersosialisasi dengan orang lain tetapi juga sangat bermanfaat pada kesehatan salah satunya dapat mengurangi kemungkinan gangguan kognitif , selain itu aktivitas yang berhubungan dengan ketajinan tangan memiliki efek positif pada kesejahteraan mental dan fisik pada lansia.



Gambar 3. Sosialisasi dan Demonstrasi pada Lansia di Sekolah Lansia Abdie Harapan Sudiang

5. KESIMPULAN

Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat adalah salah satu tugas pokok dalam Tri Dharma Perguruan Tinggi, dimana dalam kegiatan ini diharapkan para dosen mampu memberikan dharma mereka kepada Masyarakat. Kegiatan ini berlangsung selama 1 (satu) hari dengan harapan dapat memberi manfaat bagi para lansia. Edukasi dan demonstrasi yang diberikan dapat menstimulus fungsi motorik, afektif dan kognitif serta melatih fokus pada lansia dan jangka panjangnya dapat menurunkan gejala demensia. Keberhasilan kegiatan ini nampak dari antusiasme para lansia yang melihat demonstrasi dan melakukan kegiatan ini langsung sehingga lansia nampak bahagia

UCAPAN TERIMAKASIH

Kami mengucapkan terima kasih kepada pihak Universitas Patria Artha terkhusus kepada Lembaga Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat (LP2M) atas segala dukungan baik berupa saran serta masukan demi lancarnya pelaksanaan kegiatan ini.

DAFTAR PUSTAKA

Ananda Putri, R. D. and Rayanti, R. E. (2021) ‘Terapi Sosial (Permainan Dan Kerajinan Tangan) Penanganan Depresi Lansia Di Desa Kenteng Dan Randoares’, *Journal of Human Health*, 1(1), pp. 6–8. doi: 10.24246/johh.vol1.no12021.pp6-8.

Karenhafukh (2011) *Ragam Aksesori dari Manik - Manik*. 1st edn. Jakarta: DEMEDIAPUSTAKA.

Muhith, A. dkk (2016) *Pendidikan Keperawatan Gerontik*. Edited by P. Kristian. ANDI.