

Bakti Sosial Dan Terapi Okupasi: Membuat Kesenak Kaki Pada Lansia Di Kelurahan Talang Jambe

Italia¹, Bela Purnama Dewi^{1*}, Mutmainah H¹, Zakinah Arlina¹

¹Program Studi S-1 Keperawatan, Stikes Mitra Adiguna Palembang

*e-mail: belapurnamadewi@gmail.com

Abstrak

Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) memproyeksikan bahwa pada tahun 2030, jumlah perempuan berusia di atas 50 tahun akan mencapai sekitar 1,2 miliar. Mayoritas dari mereka, sekitar 80%, tinggal di negara berkembang, dengan tingkat pertumbuhan populasi perempuan yang mengalami menopause meningkat sekitar tiga persen setiap tahunnya. Peningkatan jumlah lansia sebenarnya mencerminkan perbaikan kesehatan masyarakat Indonesia, yang ditandai dengan meningkatnya angka harapan hidup. Namun, di sisi lain, produktivitas mereka cenderung menurun. Proses penuaan ini berdampak pada berbagai aspek kehidupan, terutama dalam bidang sosial, ekonomi, dan kesehatan, karena kondisi fisik yang semakin melemah baik secara alami maupun akibat penyakit. Kualitas hidup lansia yang masih tergolong rendah dapat dilihat dari tingkat pendidikan terakhir yang mereka tempuh serta tingginya angka buta huruf di kalangan lansia. Untuk mengisi waktu luang dan meningkatkan produktivitas, dilakukan kegiatan pembuatan keset dari bahan yang telah disediakan. Kegiatan ini diikuti oleh 20 lansia yang berpartisipasi secara aktif, meskipun masih membutuhkan bimbingan dalam prosesnya. Diharapkan kegiatan ini dapat dilaksanakan secara rutin, baik di posyandu lansia maupun di puskesmas, sehingga para lansia tetap dapat menjalani kehidupan yang produktif dan sehat di usia senja.

Kata kunci: Lansia, Terapi Okupasi, Membuat Kesenak Kaki

Abstract

The World Health Organization (WHO) projects that by 2030, the number of women over the age of 50 will reach approximately 1.2 billion. The majority of them, around 80%, reside in developing countries, with the population of menopausal women increasing by about three percent annually. The rising number of elderly individuals actually reflects improvements in public health in Indonesia, as indicated by the increasing life expectancy. However, on the other hand, their productivity tends to decline. This aging process impacts various aspects of life, particularly in social, economic, and health sectors, as physical conditions deteriorate both naturally and due to diseases. The relatively low quality of life among the elderly can be observed from their highest level of education attained and the high illiteracy rate in this age group. To utilize free time and enhance productivity, an activity was conducted where elderly participants created doormats using provided materials. This activity was attended by 20 elderly individuals, all of whom were actively engaged despite requiring guidance throughout the process. It is hoped that this activity can be held regularly, both at elderly health posts and community health centers, so that senior citizens can continue to lead productive and healthy lives in their old age.

Keywords: Elderly, Occupational Therapy, Making Doormats

1. PENDAHULUAN

Penuaan adalah suatu proses akumulasi dari kerusakan sel somatik yang diawali oleh adanya disfungsi sel hingga terjadi disfungsi organ dan pada akhirnya akan meningkatkan risiko kematian bagi seseorang [1]. Apabila dilihat dari sudut pandang yang lebih luas, proses penuaan merupakan suatu perubahan progresif pada organisme yang telah mencapai kematangan intrinsik dan bersifat *irreversibel* serta menunjukkan adanya kemunduran sejalan dengan waktu. Pada hakikatnya menjadi tua merupakan proses alamiah yang berarti seseorang telah melalui tiga tahap kehidupannya, yaitu : masa kanak-kanak, masa remaja, dan masa tua. Tiga tahap ini berbeda, baik secara biologis maupun psikologis. Memasuki masa tua berarti mengalami kemunduran baik fisik maupun psikis [2].



Terapi okupasi merupakan salah satu bentuk psikoterapi suportif yang penting dilakukan untuk meningkatkan kesembuhan pasien [3]. Terapi okupasi (*Occupational therapy*) merupakan suatu ilmu dan seni dalam mengarahkan partisipasi seseorang untuk melaksanakan suatu tugas tertentu yang telah ditentukan dengan maksud untuk memperbaiki, memperkuat, meningkatkan kemampuan dan mempermudah belajar keahlian atau fungsi yang dibutuhkan dalam tahap penyesuaian diri dengan lingkungan. Juga untuk meningkatkan derajat kesehatan [4]. Terapi okupasi adalah prosedur rehabilitasi yang di dalam aturan medis menggunakan aktivitas-aktivitas yang membangkitkan kemandirian secara manual, kreatif, rekreasional, edukasional, dan sosial serta industrial untuk memperoleh keuntungan yang diharapkan atas fungsi fisik dan respon-respon mental pasien [5]. Terapi Okupasi bertujuan untuk memanfaatkan waktu luang dan meningkatkan produktivitas dengan membuat atau menghasilkan karya dari bahan yang telah disediakan. Misalnya : membuat kipas, membuat keset, membuat sulak dari tali rafia, membuat bunga dari bahan yang mudah di dapat (pelepah pisang, sedotan, botol bekas, biji-bijian, dll), menjahit dari kain, merajut dari benang, kerja bakti (merapikan kamar, lemari, membersihkan lingkungan sekitar, menjemur kasur, dll)

2. METODE

Untuk tercapainya kegiatan pengabdian kepada masyarakat (Pemeriksaan Tekanan Darah Gratis dan Demonstrasi Terapi Okupasi: Membuat Keset Kaki) ini, maka akan dilakukan beberapa tahapan-tahapan kegiatan yaitu:

- | | |
|--|--------------------|
| a. Penetapan Daerah Sasaran | : 2 November 2024 |
| b. Survey Daerah Sasaran | : 3 November 2024 |
| c. Observasi Lapangan | : 3 November 2024 |
| d. Penyusunan Materi dan Persiapan Kegiatan | : 5 November 2024 |
| e. Rencana Kegiatan Penyuluhan dan Pemeriksaan | : 16 November 2024 |
| f. Izin Pelaksanaan | : 6 November 2024 |
| g. Sosialisasi Kegiatan | : 14 November 2024 |
| h. Pelaksanaan | : 16 November 2024 |
| i. Laporan Akhir | : 30 November 2024 |

Secara rinci, metode pendekatan yang digunakan seperti dijelaskan berikut:

Tabel 1. Target Luaran Program PKM

No	Tahapan	Materi/Kegiatan	Metode	Tempat
1.	Persiapan:			
	a. Persiapan bahan, administrasi, surat menyurat, perizinan, materi, dll.	Mempersiapkan surat tugas, surat izin melakukan kegiatan, materi	Studi literatur	STIKES Mitra Adiguna Palembang
	b. Persiapan media	LCD, laptop, pointer, SAP, proyektor, sound system, leaflet, power point, serta tempat pemeriksaan	Penelusuran barang inventaris	STIKES Mitra Adiguna Palembang
	c. Persiapan petugas	Pembagian tugas dan tanggung jawab	Diskusi	STIKES Mitra Adiguna Palembang

2.	Survey awal	Melakukan pendekatan dengan pimpinan Kelurahan Talang Jambe Melakukan pendataan masyarakat	Penjajakan lapangan	Kelurahan Talang Jambe
3.	Pelaksanaan: a. Kegiatan Pemeriksaan: 1) Pembukaan 2) Pelaksanaan 3) Evaluasi b. Pemberian pelayanan	a. Melakukan pemeriksaan tekanan darah pada lansia sebelum demonstrasi terapi okupasi b. Melakukan demonstrasi terapi okupasi c. Melakukan pemeriksaan tekanan darah setelah terapi okupasi	Diskusi, ceramah, dan tanya jawab	Kelurahan Talang Jambe
4.	Laporan Akhir dan Evaluasi Hasil	Evaluasi hasil kegiatan pemeriksaan dan demonstrasi	Diskusi	STIKES Mitra Adiguna Palembang

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang dilaksanakan di Balai Desa Kelurahan Talang Jambe ini dimulai sesuai dengan rencana kegiatan yaitu:

a. Tahap Persiapan

- 1) Menyiapkan SAP, laptop, pointer, materi, leaflet, LCD, proyektor dan sound system, serta menyiapkan tempat untuk demonstrasi dan pemeriksaan.
- 2) Penyuluhan yang diberikan tentang demonstrasi terapi okupasi: membuat keset kaki untuk memanfaatkan waktu luang dan meningkatkan produktivitas dengan membuat atau menghasilkan karya dari bahan yang telah disediakan.
- 3) Pengorganisasian
Berkoordinir dengan ketua kegiatan, moderator, penyaji, humas, perlengkapan dan tim yang lain

Tahap Pelaksanaan

Kegiatan ini dilaksanakan dengan menghadirkan seluruh lansia yang ada di sekitar wilayah kerja Kelurahan Talang Jambe. Kegiatan ini berupa, suatu kegiatan penyuluhan (demonstrasi) dan pemeriksaan tekanan darah gratis guna memberitahu pada seluruh lansia yang ada di wilayah kerja Kelurahan Talang Jambe agar dapat mengetahui informasi tentang hipertensi dan memeriksakan tekanan darah mereka kepada tenaga kesehatan terdekat untuk mencegah komplikasi dari penyakit hipertensi.

b. Pembukaan

Penyuluhan dilaksanakan sesuai dengan rencana yaitu dimulai pukul 09.00 WIB, yang diawali pembukaan selama 10 menit oleh moderator dengan mengucapkan salam,

memperkenalkan diri dan menjelaskan tujuan penyuluhan (demonstrasi) secara umum.

c. Pelaksanaan

1) Kegiatan Pemeriksaan

Sebelum dilakukan demonstrasi terapi okupasi: membuat keset kaki dilakukan pelayanan kesehatan yaitu pemeriksaan tekanan darah terhadap 24 peserta.

2) Kegiatan Demonstrasi

Penyajian materi disampaikan oleh penyaji selama 50 menit dan menjelaskan tentang:

- a) Definisi terapi okupasi
- b) Tujuan dari terapi okupasi
- c) Jenis terapi okupasi

3) Kegiatan Pemeriksaan

Setelah dilakukan demonstrasi terapi okupasi: membuat keset kaki dilakukan pelayanan kesehatan yaitu pemeriksaan tekanan darah setelah terapi okupasi dilakukan oleh lansia.

d. Penutup

Dilakukan oleh moderator dengan memberikan kesempatan terlebih dahulu kepada peserta demonstrasi untuk bertanya kepada penyaji, serta moderator juga memberikan kesempatan kepada penyaji untuk memberikan jawaban dari pertanyaan yang diajukan peserta, moderator juga menawarkan kepada lansia yang hadir untuk memberikan pendapat dan saran dari penyuluhan yang telah dilakukan. Selanjutnya acara ditutup oleh moderator pada pukul 11.00 WIB dengan mengucapkan salam penutup.

e. Evaluasi

- 1) Secara keseluruhan acara berjalan dengan lancar
- 2) Peserta mendengarkan penyuluhan dengan baik.
- 3) Peserta/lansia merasa senang dan terbantu dengan kegiatan yang dilakukan.
- 4) Adanya pertanyaan tentang penyuluhan.

Pada saat pelaksanaan pemeriksaan tekanan darah dan demonstrasi terapi okupasi: membuat keset kaki untuk memanfaatkan waktu luang dan meningkatkan produktivitas dengan membuat atau menghasilkan karya dari bahan yang telah disediakan. Peserta cukup kooperatif mengikuti demonstrasi dan pemeriksaan tekanan darah gratis. Dalam kegiatan penyuluhan dan demonstrasi telah dilakukan evaluasi kepada peserta sebagai berikut:

1. Sebutkan definisi dari terapi modalitas?
2. Sebutkan tujuan dari terapi modalitas?

Dari dua pertanyaan yang diajukan kepada peserta, semuanya dapat dijawab oleh peserta. Hasil pemeriksaan tekanan darah gratis didapatkan dari 24 peserta lansia ada yang mengalami peningkatan tekanan darah sebanyak 5 orang peserta.

4. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil pemeriksaan tekanan darah gratis dan demonstrasi terapi okupasi: membuat keset kaki untuk memanfaatkan waktu luang dan meningkatkan produktivitas dengan membuat atau menghasilkan karya dari bahan yang telah disediakan ini telah dilaksanakan pada hari Sabtu tanggal 17 November 2024 dimulai pada pukul 09.00 -11.00 WIB dan dapat disimpulkan bahwa sebanyak 24 orang peserta antusias dan meminta agar kegiatan demonstrasi terapi okupasi pada lansia dilakukan secara rutin di Kelurahan Talang Jambe Palembang.

5. UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis menyampaikan terima kasih untuk dukungan serta kemudahan yang diberikan Ketua STIKES Mitra Adiguna beserta jajarannya dan segenap pengelola Program Studi SI Keperawatan dan akhirnya kegiatan penyuluhan ini berjalan lancar. Selain itu, penulis juga menyampaikan terimakasih kepada balai desa kelurahan talang jambe yang telah mengizinkan serta membantu mengsucceskan kegiatan ini.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] Purnama Dewi, B., Mayora, E., Adiguna Palembang Jl Komplek Kenten Permai Blok, M. J., & Sangkal Palembang, B. (2021). Literatur Review Kombinasi Senam Hipertensi Dan Slow Deep Breathing Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pasien Hipertensi. In *Jurnal Kesehatan dan Pembangunan* (Vol. 11, Issue 22).
- [2] Purnama Dewi, B., Mayumi, V., Studi, P. S., Stikes Mitra Adiguna Palembang Jl Komplek Kenten Permai Blok No, K. J., Sangkal, B., studi, P. S., & Kesehatan Stikes Budi Mulia Sriwijaya, A. (2024). *Pengaruh Pemberian Teh Hijau Terhadap Kadar Kolesterol Pada Wanita Menopause* (Vol. 14, Issue 2).
- [3] Maryam, R. Siti. 2023. Mengenal Usia Lanjut dan Perawatannya. Jakarta: Salemba Medika.
- [4] Muhaj, K. 2022. Terapi Okupasi dan Rehabilitasi. Available:
- [5] Riyadi, S. dan Purwanto, T. 2022. Asuhan Keperawatan Jiwa. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- [6] Nurdayati, P. Terapi Okupasi. Jurusan PLB.