

Pemberdayaan Lanjut Usia dengan Aktivitas Rekreasi di Desa Sidorejo

Fredy Akbar K^{1*}, Hamdan Nur², Widya Nengsih³

^{1*} Akademi Keperawatan YPPP Wonomulyo, Kota Polewali Mandar, Indonesia 91342

² Akademi Keperawatan YPPP Wonomulyo, Kota Polewali Mandar, Indonesia 91342

³ Akademi Keperawatan YPPP Wonomulyo, Kota Polewali Mandar, Indonesia 91342

*e-mail : fredykabira@gmail.com

Abstrak

Seiring dengan bertambahnya Usia, Lanjut Usia akan mengalami perubahan seperti penurunan dan kemunduran fungsi fisik. Dengan adanya permasalahan yang dihadapi oleh Lanjut Usia maka perlu adanya sikap kepedulian baik itu dari pemerintah, masyarakat, maupun dari keluarga Lanjut Usia itu sendiri. Salah satu program untuk mencegah terjadinya stress pada Lanjut usia yaitu melakukan Pemberdayaan Lanjut Usia dengan Aktivitas Rekreasi. Metode dari pengabdian masyarakat ini ada dua tahap yaitu tahap pertama dilakukan dengan perencanaan kegiatan. Tim memilih area, melakukan observasi dan melakukan perizinan. Kegiatan tahap pertama dimulai dengan survei lapangan ke Desa Sidorejo, Kecamatan Wonomulyo pada tanggal 20 Agustus 2020. Dan tahap kedua merupakan pelaksanaan kegiatan pengabdian yaitu Aktivitas Rekreasi. Tahap kedua dilaksanakan pada hari Selasa, 25 Agustus 2020 di Pantai Mampie, Kecamatan Wonomulyo. Kehadiran peserta pada kegiatan sudah cukup baik yaitu yaitu sebanyak 25 Lanjut Usia yang hadir yang terdiri dari 17 Pria dan 8 Wanita dengan usia berkisar 50 tahun sampai 68 tahun dan latar belakang pendidikan 7 orang SMP dan 18 Orang SD. Dan para Lanjut Usia di Desa Sidorejo sangat senang bisa berkumpul bersama dengan teman-teman dan para peserta menikmati kegiatan serta rasa stress dalam diri Lanjut Usia telah berkurang.

Keyword: Lanjut Usia, Pemberdayaan, Aktivitas Rekreasi

Pendahuluan

Salah satu indikator utama tingkat kesehatan masyarakat adalah meningkatnya usia harapan hidup. Dengan meningkatnya usia harapan hidup, berarti semakin banyak penduduk Lanjut Usia (Lansia) (Ambardini, 2020).

Lansia merupakan seseorang yang berusia 60 tahun ke atas. Oleh sebab itu, lansia mengalami perubahan struktur kehidupan masyarakat, seperti penurunan dan kemunduran fungsi fisik, munculnya berbagai penyakit berat, sudah tidak bekerja atau anak maupun sanak saudara telah hidup terpisah menyebabkan adanya kebutuhan akan interaksi sosial, atau para lansia masih ingin bekerja namun kondisi fisik yang sudah tidak memungkinkan untuk bekerja. Kondisi tersebut merupakan penyebab dari lansia terlantar (Komalasari et al., 2019).

Lanjut Usia adalah kelompok yang paling mudah dan banyak terjangkau masalah kesehatan. Semakin bertambah usia maka semakin menurun kekuatan dan daya tahan tubuh orang tersebut. Penurunan daya tubuh hingga tingkat tertentu dapat mengakibatkan seseorang mengalami masalah kesehatan khususnya pada lansia. (Akbar et al., 2020)

Menurut World Health Organization (WHO) Secara global pada tahun 2013 proporsi dari populasi penduduk berusia lebih dari 60 tahun ialah 11,7 persen dari total populasi dunia dan diperkirakan jumlah tersebut akan terus meningkat seiring dengan peningkatan usia harapan hidup. Data WHO menunjukkan pada tahun 2000 usia harapan hidup orang didunia adalah 66 tahun, pada tahun 2012 naik menjadi 70 tahun dan pada tahun 2013 menjadi 71 tahun. Jumlah proporsi lanjut usia di Indonesia juga bertambah setiap tahunnya. Data WHO pada tahun 2009 menunjukkan lanjut usia berjumlah 7,49 persen dari total populasi, tahun 2011 menjadi 7,69 persen dan pada tahun 2013 didapatkan proporsi lanjut usia sebesar 8,1 persen dari total populasi (Rifqy et al., 2016).

Di Indonesia, jumlah lanjut usia pada tahun 1990 telah mencapai 11,4 juta dan tahun 2000 angka itu bertambah menjadi 22,2 juta, kemudian diproyeksikan pada tahun 2020 jumlahnya mencapai 29 juta jiwa. Data BPS menunjukkan bahwa pada tahun 1971 lanjut usia di Indonesia berjumlah 5,31 juta jiwa atau hanya sekitar 4,48 persen dari total penduduk Indonesia. Tahun 1980 berjumlah 7,9 juta dan pada tahun 1990 meningkat menjadi 11,3 juta, 14,4 juta (7,18%) pada tahun 2000, dan 19 juta lansia pada tahun 2006. Data BPS 2013 menunjukkan bahwa saat ini jumlah lanjut usia adalah 25 juta dari 240 juta penduduk Indonesia (Sa'adah, 2017).

Berdasarkan data Susenas (2014) jumlah rumah tangga lanjut usia sebanyak 16,08 juta rumah tangga atau 24,50 persen dari seluruh rumah tangga di Indonesia. Rumah tangga lanjut usia adalah yang minimal salah satu anggota rumah tangganya berumur 60 tahun ke atas. Jumlah lanjut usia di Indonesia mencapai 20,24 juta jiwa, setara dengan 8,03 persen dari seluruh penduduk Indonesia tahun 2014. Jumlah lanjut usia perempuan lebih besar daripada laki-laki yaitu 10,77 juta lanjut usia perempuan dibandingkan 9,47 juta lanjut usia laki-laki. Adapun lanjut usia yang tinggal di perdesaan sebanyak 10,87 juta jiwa, lebih banyak daripada lanjut usia yang tinggal di perkotaan sebanyak 9,37 juta jiwa (Nuraisyah et al., 2017).

Berdasarkan data Badan Statistik Provinsi Sulawesi Barat jumlah lansia pada tahun 2007 sebanyak 6,54 % dari seluruh lansia yang ada di Provinsi Sulawesi Barat yaitu 1,330,961. Lansia adalah yang usianya berumur 60 tahun ke atas. Jumlah lansia di Provinsi Sulawesi Barat mencapai 1,330,961 juta jiwa, setara dengan 100,72 % dari seluruh penduduk Provinsi Sulawesi Barat tahun 2017. (Kesehatan & Barat, 2017).

Berdasarkan data Kabupaten Polewali Mandar jumlah lansia (yang berusia 60 tahun ke atas) pada tahun 2015 yaitu 31.996 lansia. Jumlah lansia perempuan lebih besar daripada laki-laki yaitu 18.383 lansia perempuan dan sebanyak 13.613 lansia laki-laki (Kesehatan Polewali Mandar, 2015).

Berdasarkan data Kecamatan Wonomulyo, jumlah lansia (yang berusia 60 tahun ke atas) pada tahun 2019 yaitu 3842 lansia. Jumlah lansia perempuan lebih besar daripada laki-laki yaitu 2038 lansia perempuan dan sebanyak 1799 lansia laki-laki. Penurunan fungsi organ yang terjadi sering pertambahan usia dapat menyebabkan gangguan kesehatan. Salah satu penyakit yang paling banyak di derita oleh lansia adalah Gangguan Fungsi Kognitif. Seiring dengan bertambahnya usia, lansia mengalami perubahan fisik, psikologis dan social yang akan menurunkan kemampuan intelektual. Penurunan fungsi intelektual merupakan masalah paling serius ketika proses penuaan yang akan mengakibatkan lansia sulit untuk hidup mandiri dan meningkatkan risiko terjadinya demensia sehingga lansia akan mengalami gangguan perilaku dan penurunan kualitas hidup (Kesehatan Kecamatan Wonomulyo, 2019)

Berdasarkan data Desa Sidorejo, jumlah lansia (yang berusia 60 tahun ke atas) pada tahun 2019 yaitu 370 lansia. Jumlah lansia perempuan lebih besar daripada laki-laki yaitu 210 lansia perempuan dan sebanyak 160 lansia laki-laki (Data Desa).

Semakin Meningkatnya jumlah dan proporsi kelompok penduduk usia lanjut terhadap berbagai aspek fisik, psikis, dan sosial. Dari segi fisik tentunya kemampuan lansia sudah mulai berkurang, fisiknya sudah tidak sekuat saat masa muda. Selain itu lansia juga mengalami masalah utama diantaranya adalah rasa kesepian, merasa tidak berguna, dan kemunduran atau hilangnya kemandirian. Hal tersebut disebabkan oleh mudarnya nilai-nilai kekeluargaan serta meningkatnya tuntutan kegiatan untuk usia yang masih produktif sehingga lanjut usia tidak mendapat perhatian dari orang-orang terdekat seperti keluarga yang mengakibatkan keterlantaran penduduk usia lanjut. Penelantaran pada lanjut usia dapat mengakibatkan masalah pada kesehatan mentalnya seperti mengalami depresi dan stress (Karohmah, 2016).

Dengan adanya permasalahan yang dihadapi oleh lansia maka perlu adanya sikap kepedulian. Lansia membutuhkan kepedulian dan perhatian baik itu dari pemerintah, lembaga swasta, masyarakat, maupun dari keluarga lansia itu sendiri. Perlu adanya sebuah tindakan nyata untuk meningkatkan kualitas kehidupan bagi lansia agar tetap sejahtera baik itu secara lahir maupun batin. Sejauh ini kepedulian pemerintah telah diwujudkan dengan berbagai kebijakan dan program untuk membantu dalam meningkatkan kesejahteraan bagi lansia. Salah satu program untuk mencegah terjadinya stress pada Lansia yaitu melakukan Pemberdayaan Lansia dengan Aktivitas Rekreasi (Febrianti, 2016).

Pentingnya dan manfaat Rekreasi adalah membuat para lanjut usia berinteraksi dengan lingkungan sosial, menciptakan perasaan nyaman serta meningkatkan kualitas tidur dan mencegah terjadinya stres pada lanjut usia (Febrianti, 2016).

Berdasarkan permasalahan diatas, maka tim pengabdian masyarakat akan melakukan pengabdian masyarakat dalam bentuk Pemberdayaan Lanjut Usia dengan Aktivitas Rekreasi di Desa Sidorejo Kecamatan Wonomulyo Kabupaten Polewali Mandar Provinsi Sulawesi Barat.

Metode

Pengabdian masyarakat ini dibagi dalam 3 tahap. Tahap pertama yaitu tahap persiapan dimana tim melakukan perencanaan kegiatan dengan memilih area, melakukan observasi dan perizinan. Kegiatan tahap pertama dimulai dengan survey lapangan ke Desa Sidorejo, Kecamatan Wonomulyo pada tanggal 20 Agustus 2020. Setelah tahap pertama selesai kemudian dilanjutkan dengan tahap kedua yaitu tahap pelaksanaan dimana tim pengabdian melaksanakan kegiatan yang telah disetujui oleh Pemerintah Desa Sidorejo yaitu Aktivitas Rekreasi. Dan setelah tahap kedua dilanjutkan dengan tahap ketiga yaitu tahap evaluasi dimana tim pengabdian menilai kegiatan apakah sudah sesuai perencanaan dan berhasil mencapai tujuan kegiatan atau tidak.

Hasil

A. Karakteristik Peserta

Peserta pada kegiatan ini yaitu Lanjut Usia yang berusia lebih dari 60 tahun dan mempunyai komunikasi yang baik yang berada di wilayah Desa Sidorejo Kecamatan Wonomulyo Kabupaten Polewali Mandar. Jumlah peserta sebanyak 25 orang yang terdiri dari 17 pria dan 8 wanita dengan usia berkisar 50 tahun sampai 68 tahun dan latar belakang pendidikan 7 orang SMP dan 18 Orang SD

Tabel 1. Karakteristik Responden Peserta

No	Inisial	Umur	Tkt. Pddk	Alamat
1	Tn A	50 th	SMP	Dusun 1
2	Ny I	50 th	SD	Dusun 3
3	Tn A	55 th	SMP	Dusun 4
4	Ny H	57 th	SD	Dusun 1
5	Ny N	60 th	SD	Dusun 5
6	Tn S	63 th	SD	Dusun 1
7	Ny S	55 th	SD	Dusun 3
8	Tn B	57 th	SD	Dusun 4
9	Ny K	53 th	SMP	Dusun 1
10	Ny S	58 th	SD	Dusun 1
11	Tn B	68 th	SD	Dusun 1
12	Tn M	65 th	SD	Dusun 1
13	Tn L	52 th	SMP	Dusun 1
14	Ny W	56 th	SMP	Dusun 3
15	Tn S	55 th	SD	Dusun 5
16	Ny K	54 th	SD	Dusun 1
17	Tn R	52 th	SMP	Dusun 1
18	Tn I	52 th	SMP	Dusun 3
19	Tn M	55 th	SD	Dusun 1
20	Tn L	57 th	SD	Dusun 3
21	Tn S	55 th	SD	Dusun 4
22	Tn I	62 th	SD	Dusun 1
23	Tn Y	55 th	SD	Dusun 1
24	Tn U	58 th	SD	Dusun 3
25	Tn M	55 th	SD	Dusun 1

B. Respon Peserta

Table 2. Respon Peserta Aktivitas Rekreasi

No	Inisial	Umur	Tkt. Pddk	Alamat	Respon
1	Tn A	50 th	SMP	Dusun 1	Saya sangat senang ke tempat ini
2	Ny I	50 th	SD	Dusun 3	Saya senang berada disini
3	Tn A	55 th	SMP	Dusun 4	Saya bahagia sekali berkumpul bersama teman di sini
4	Ny H	57 th	SD	Dusun 1	Saya menikmati pemandangan disini
5	Ny N	60 th	SD	Dusun 5	Saya menikmati pemandangan disini
6	Tn S	63 th	SD	Dusun 1	Tempat ini sangat indah
7	Ny S	55 th	SD	Dusun 3	Saya baru kali ini ke tempat ini
8	Tn B	57 th	SD	Dusun 4	Tempat ini indah
9	Ny K	53 th	SMP	Dusun 1	Saya merasa beban saya hilang
10	Ny S	58 th	SD	Dusun 1	Saya sudah tidak stress lagi
11	Tn B	68 th	SD	Dusun 1	Saya bahagia disini
12	Tn M	65 th	SD	Dusun 1	Saya senang bisa berkumpul bersama teman
13	Tn L	52 th	SMP	Dusun 1	Saya senang sekali

14	Ny W	56 th	SMP	Dusun 3	Kapan-kapan diajak kesini lagi yah
15	Tn S	55 th	SD	Dusun 5	Rasanya saya tidak ingin pulang
16	Ny K	54 th	SD	Dusun 1	Lain kali saya ingin kesini lagi
17	Tn R	52 th	SMP	Dusun 1	Saya senang
18	Tn I	52 th	SMP	Dusun 3	Saya bahagia
19	Tn M	55 th	SD	Dusun 1	Saya suka laut
20	Tn L	57 th	SD	Dusun 3	Saya suka mandi di laut
21	Tn S	55 th	SD	Dusun 4	Saya punya banyak teman disini
22	Tn I	62 th	SD	Dusun 1	Rasa capek saya sudah hilang
23	Tn Y	55 th	SD	Dusun 1	Saya sangat senang di disini
24	Tn U	58 th	SD	Dusun 3	Saya ingin langsung mandi
25	Tn M	55 th	SD	Dusun 1	Saya menikmati suasana disini

Tabel 2 menunjukkan bahwa sebanyak semua Lanjut Usia di Desa Sidorejo terlihat sangat senang bisa berkumpul bersama dengan teman-teman dan sangat menikmati kegiatan karena mereka menyukai pemandangan disekitar. Dan beberapa Lanjut Usia merasa stressnya telah berkurang setelah mengikuti kegiatan.

Kesimpulan

Program kegiatan yang dilaksanakan di Desa Sidorejo Kecamatan Wonomulyo Kabupaten Polewali Mandar Provinsi Sulawesi Barat berjalan dengan baik dibuktikan dengan Kegiatan Aktivitas Rekreasi yang dilaksanakan pada hari Selasa, 25 Agustus 2020 di Pantai Mampie, Kecamatan Wonomulyo mendapat apresiasi positif dari Pemerintah Desa Sidorejo dan kehadiran peserta pada kegiatan juga sudah cukup baik yaitu sebanyak 25 Lanjut Usia yang hadir yang terdiri dari 17 Pria dan 8 Wanita dengan usia berkisar 50 tahun sampai 68 tahun dan latar belakang pendidikan 7 orang SMP dan 18 Orang SD. Dan para Lanjut Usia di Desa Sidorejo sangat senang bisa berkumpul bersama dengan teman-teman dan para peserta menikmati kegiatan serta rasa stress dalam diri Lanjut Usia telah berkurang.

Rekomendasi

Rekreasi ialah kegiatan yang dilakukan selama waktu senggang, baik secara individu maupun kelompok yang sifatnya bebas dan menyenangkan sehingga orang cenderung untuk melakukannya. Adapun manfaat Rekreasi adalah membuat seseorang dapat berinteraksi dengan lingkungan sosial, menciptakan perasaan nyaman serta meningkatkan kualitas tidur dan mencegah terjadinya stres

Daftar Pustaka

- Akbar, F., Syamsidar, & Widya Nengsih. (2020). Karakteristik Lanjut Usia Dengan Hipertensi Di Desa Banua Baru. *Bina Generasi : Jurnal Kesehatan*, 11(2), 6–8. <https://doi.org/10.35907/bgjk.v11i2.141>
- Ambardini, R. L. (2020). Aktivitas Fisik Pada Lanjut Usia. 1–10.
- Karohmah, A. N. (2016). Peran Posyandu Lansia dalam Meningkatkan Kesejahteraan Lanjut Usia. *Kesehatan, P., & Barat, P. S.* (2017). Profil kesehatan provinsi sulawesi barat.
- Komalasari, M. D., Sukadari, & Wihaskoro, A. M. (2019). Meningkatkan Kemampuan Literasi Lansia Melalui Pemberdayaan Bacaan Lansia Berbasis Psychological Well-Being di Kabupaten Gunung Kidul. 2, 170–173.
- Nuraisyah, F., Nurfita, D., & Ariyanto, M. E. (2017). Efektifitas Pemberdayaan Lansia Untuk. 1(2), 301–306.
- Rifqy, F., Devika, L., & Rosidah, A. (2016). Pemberdayaan Lansia melalui Karang Werda di Desa Nglegok Kecamatan Nglegok Kabupaten Blitar. 43(2), 127–134.
- Sa'adah, N. (2017). Menata Kehidupan Lansia : Suatu Langkah Responsif untuk Kesejahteraan Keluarga. 49–70.