

PELATIHAN KETERAMPILAN KREATIVITAS DALAM PENINGKATAN KUALITAS HIDUP LANSIA RUMAH BAHAGIA BINTAN

Azizah*¹, Vivi Fitriani²

Program Studi Sosiologi, Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik
Universitas Maritim Raja Ali Haji, Tanjungpinang, Provinsi Kepulauan Riau, Indonesia
*email : nurazizah27736@gmail.com

Abstrak

Lansia adalah kelompok populasi yang semakin berkembang di seluruh dunia. Peningkatan jumlah mereka disebabkan oleh tingkat harapan hidup yang lebih tinggi dan peningkatan akses terhadap perawatan kesehatan, tetapi masalah kualitas hidup yang dihadapi oleh orang-orang lanjut usia tetap menjadi masalah utama. Akibatnya, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa efektif pelatihan keterampilan kreatif, dalam meningkatkan kualitas hidup orang tua di Rumah Bahagia Bintan. Pada tingkat kesehatan masyarakat, orang tua mengalami perubahan fisik, biologi, mental, dan sosial secara bertahap selama waktu tertentu. Karena itu, perkembangan kesehatan orang tua sejalan dengan penuaan. Kegiatan pengabdian masyarakat dilakukan dengan memberikan penyuluhan tentang topik kesehatan lansia, pelatihan keterampilan kerajinan tangan, dan permainan untuk melatih daya ingat lansia. Peserta pelatihan sangat antusias mengikuti kegiatan tersebut. Mereka juga menerima pre-post informasi tentang materi yang dibahas. Perlu dilakukan upaya untuk menangani masalah kesehatan dan kualitas hidup orang tua karena mereka berisiko mengalami depresi, disabilitas, dan penurunan kualitas hidup. Salah satu cara untuk menangani masalah ini adalah dengan memberikan pendampingan yang berkelanjutan kepada orang tua untuk membangun lingkungan yang sehat.

Kata kunci: Lansia; Kualitas Hidup; Pelatihan Keterampilan Kreativitas; Rumah Bahagia Bintan

Abstract

Elderly people are a growing population group throughout the world. Their increase in numbers is due to higher life expectancy rates and increased access to health care, but the quality of life problems older people face remains a major problem. Consequently, this study aims to determine how practical creative skills training is in improving parents' quality of life at Rumah Bahagia Bintan. At the public health level, older people experience gradual physical, biological, mental, and social changes over time. Therefore, the development of older people's health aligns with aging. Community service activities are carried out with providing counseling on elderly health topics and handicraft skills training, and games to train the elderly's memory. The training participants were very enthusiastic about participating in this activity. They also receive pre-post information about the material covered. Efforts need to be made to address the health and quality of life problems of older people because they are at risk of experiencing depression, disability, and decreased quality of life. One way to deal with this problem is to provide ongoing assistance to parents to build a healthy environment.

Keywords: Elderly; Quality Of Life; Creativity Skill Training; Happy House Bintan

1. PENDAHULUAN

Saat di era modern ini, kualitas hidup lansia menjadi salah satu perhatian utama dalam upaya menjaga kesejahteraan mereka. Lansia di Rumah Bahagia Bintan adalah kelompok yang membutuhkan dukungan dan perhatian khusus dalam meningkatkan kualitas hidup mereka. Salah satu pendekatan yang efektif dalam meningkatkan kualitas hidup lansia adalah melalui pelatihan keterampilan kreativitas. Pelatihan ini bertujuan untuk meningkatkan kemampuan kreatif lansia dalam menghadapi tantangan dan memaksimalkan potensi diri mereka⁽¹⁾

Kualitas hidup orang tua dipengaruhi oleh status kesehatan yang menurun seiring bertambahnya usia. Bertambahnya usia diiringi dengan munculnya berbagai penyakit, penurunan fungsi tubuh, keseimbangan tubuh, dan peningkatan risiko jatuh⁽²⁾. Tidak memperoleh akses ke pendidikan dan perawatan kesehatan, tidak memiliki jaminan hari tua, tidak memiliki dukungan sosial dari teman atau keluarga untuk merawat mereka, dan kurangnya latihan fisik adalah beberapa masalah yang dihadapi orang tua seiring bertambahnya jumlah orang tua. Dipengaruhi oleh perbaikan kondisi sosial, kondisi fisik, dan kualitas kesehatan, usia harapan hidup meningkat, yang tercermin dari semakin meningkatnya jumlah penduduk tua setiap tahun⁽³⁾.

Persepsi seseorang terhadap posisi mereka dalam kehidupannya, baik dari perspektif budaya maupun sistem nilai di mana mereka tinggal dan hidup, dan hubungannya dengan tujuan hidup, harapan, standar, dan fokus hidup mereka. Kualitas hidup mencakup banyak aspek, seperti kondisi fisik, psikologis, sosial, dan lingkungan dalam kehidupan sehari-hari. Masalah yang terkait dengan kualitas hidup sangat luas dan kompleks, termasuk masalah yang berkaitan dengan lingkungan.

Kualitas hidup orang tua didefinisikan sebagai kepuasan terhadap kebutuhan orang tua, yang dapat dipengaruhi oleh berbagai macam hal, seperti kesehatan fisik, psikologis, hubungan sosial, dan kesehatan lingkungan tempat mereka tinggal. Kesejahteraan hidup orang tua dibagi menjadi tiga kategori: kesejahteraan fisik, psikologis, dan interpersonal(4). Kualitas hidup orang tua dapat dirusak oleh kelemahan, batasan, dan ketidakmampuan untuk melakukan berbagai kegiatan setiap hari(5). Mudah lelah, berkeringat, mengalami masalah tidur atau kualitas tidur yang buruk, kecemasan, pusing, mudah tersinggung, dan minder bergaul dengan orang lain adalah beberapa contoh perubahan kualitas hidup yang terjadi pada orang tua karena penurunan kondisi fisik.

Banyak masalah berkaitan dengan kualitas hidup, terutama bagi orang tua, seperti yang dialami oleh orang tua di Rumah Bahagia Bintan. Misalnya, orang tua tidak dapat melakukan berbagai aktivitas yang berlangsung lama dan membuat mereka melakukan lebih banyak aktivitas di rumah dapat menyebabkan mereka cemas dengan kondisi mereka, yang dapat menyebabkan stres, yang pada gilirannya berdampak pada kualitas hidup responden. Menurut penelitian yang dilakukan pada orang tua di Rumah Bahagia Bintan, orang tua sering mengeluh tentang hidup mereka di masa tua yang sulit karena terbatas melakukan kegiatan, sakit, lingkungan yang tidak sehat, kurang bersahabat, dan tidak percaya diri dengan penampilan fisik mereka (1).

Kegiatan pengabdian ini bertujuan untuk membentuk individu usia lanjut yang sadar dan memahami serta melakukan kegiatan, terutama yang berkaitan dengan kesehatan(6). Karena data piramida penduduk dunia menunjukkan bahwa di banyak negara, kelompok usia anak-anak telah mengalami penurunan yang signifikan seiring bertambahnya usia orang dewasa, sedangkan kelompok usia orang dewasa telah meningkat seiring bertambahnya usia orang dewasa. Ini adalah alasan usia lanjut. Selain itu, jumlah penduduk lanjut usia di Indonesia telah meningkat secara signifikan dalam beberapa tahun terakhir. Jumlah ini diperkirakan akan terus bertambah setiap tahun(7).

Melihat masalah yang terjadi saat ini terhadap orang lanjut usia di seluruh dunia dan di Indonesia, diperlukan peningkatan kualitas hidup melalui aktivitas fisik seperti senam lanjut usia. Senam ini membantu orang lanjut usia menjaga kesehatan mental dan meningkatkan kemampuan dan keterampilan mereka dengan kegiatan yang melibatkan otot besar dan kecil, meningkatkan sistem kekebalan tubuh mereka dan membantu mereka terhindar dari penyakit yang sering menyerang mereka. Karena itu, harapannya adalah bahwa orang lanjut usia dapat menjadi lebih aktif dan menjadi contoh bagi masyarakat sekitar untuk membantu pembangunan di desanya demi masa depan negara dan negara. Pada teori lain yang juga menyebutkan bahwa umur adalah salah satu faktor kesehatan, faktor keinginan atau internal yang menguasai norma seseorang termasuk menggunakan jasa kesehatan.

2. METODE

Penelitian yang digunakan Metode Penelitian Tindakan (*Action Research*). Metode Penelitian Tindakan adalah metode penelitian yang dilakukan secara berulang-ulang dalam siklus tertentu, dengan tujuan untuk meningkatkan kualitas atau menyelesaikan masalah dalam suatu konteks praktis.

a. Perencanaan

- Koordinasi: Tahap ini melibatkan penyelarasan antara semua pihak terkait dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian. Koordinasi melibatkan komunikasi yang efektif untuk memastikan pemahaman dan keterlibatan semua stakeholder.
- Pemberian Informasi: Memberikan informasi yang jelas dan komprehensif kepada semua pihak terkait tentang tujuan, manfaat, dan proses pelaksanaan kegiatan pengabdian.
- Sosialisasi Kegiatan: Melibatkan proses menyosialisasikan kegiatan kepada masyarakat atau kelompok sasaran agar mereka memahami dan menerima maksud serta manfaat dari kegiatan tersebut.
- Penentuan Tanggal dan Lokasi: Memastikan penjadwalan yang tepat waktu dan tempat yang sesuai untuk pelaksanaan kegiatan.

- b. Tindakan berupa pelaksanaan Kegiatan Pengabdian: Melibatkan implementasi secara langsung dari kegiatan pengabdian sesuai dengan rencana yang telah dibuat pada tahap perencanaan.
- c. Observasi dalam bentuk pengamatan Selama Proses: Tahap ini melibatkan pemantauan dan pengamatan aktif terhadap proses pelaksanaan kegiatan pengabdian. Observasi ini bertujuan untuk mendapatkan pemahaman mendalam tentang dinamika dan dampak kegiatan.
- d. Evaluasi
 - Pemeriksaan Fisik untuk Orang Tua: Melibatkan penilaian fisik terhadap orang tua, seperti pemeriksaan tekanan darah dan berat badan, untuk mengukur dampak positif kegiatan terhadap kesehatan mereka.
 - Senam untuk Orang Tua: Mengevaluasi efektivitas kegiatan senam sebagai bagian dari pengabdian, apakah memberikan manfaat kesehatan dan kesejahteraan bagi orang tua.
 - Evaluasi Keseluruhan: Tahap ini mencakup evaluasi menyeluruh terhadap keseluruhan kegiatan pengabdian, termasuk pencapaian tujuan, respons masyarakat, dan pembelajaran yang dapat diambil untuk perbaikan di masa mendatang.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa pelatihan keterampilan kreativitas memiliki dampak positif dalam meningkatkan kualitas hidup lansia di Rumah Bahagia Bintang. Lansia yang mengikuti pelatihan ini mengalami peningkatan dalam beberapa aspek kehidupan mereka, seperti:

1. Penyebaran Pikiran
Lansia mengalami peningkatan kemampuan berpikir kreatif dan fleksibel. Mereka mampu melihat masalah dengan sudut pandang baru dan menemukan solusi yang inovatif.
2. Kemampuan Sosial
Pelatihan ini juga meningkatkan kemampuan sosial lansia. Mereka lebih percaya diri dalam berinteraksi dengan orang lain, menjadi lebih aktif dalam kegiatan kelompok, dan meningkatkan kemampuan komunikasi mereka.
3. Kemandirian
Lansia yang mengikuti pelatihan ini mengalami peningkatan kemandirian dalam melakukan aktivitas sehari-hari. Mereka lebih mampu mengatur waktu, membuat keputusan, dan mengatasi rintangan di kehidupan sehari-hari.

Salah satu Pelatihan keterampilan yaitu, kerajinan tangan dapat membantu meningkatkan kualitas hidup orang tua. Pelatihan mengubah berbagai aspek kehidupan orang tua, seperti kesehatan fisik dan mental, interaksi sosial, dan kepuasan hidup(8). Pelatihan juga memberi mereka kesempatan untuk menjadi lebih kreatif, meningkatkan kualitas hidup mereka, dan merasa lebih berarti dalam hidup mereka. Sangat penting untuk diingat bahwa pelatihan ini memiliki efek jangka panjang yang dapat meningkatkan kualitas hidup orang tua. Lansia dapat terlibat dalam kegiatan yang membutuhkan keahlian, kesabaran, dan ketekunan melalui kerajinan tangan. Mereka dapat tetap aktif dan terlibat dalam kehidupan sehari-hari melalui aktivitas ini, yang dapat membantu menjaga kesehatan fisik dan mental mereka. Selain itu, pelatihan keterampilan kreatif memiliki manfaat sosial bagi orang tua. Mereka dapat berinteraksi dengan sesama peserta pelatihan, berbagi ide dan pengalaman, dan memperluas jaringan sosial mereka. Ini dapat membantu orang tua mengurangi rasa kesepian dan isolasi sosial yang sering mereka alami.

Sasaran kegiatan PKM ini adalah untuk memberi orang tua di Rumah Bahagia Bintang pemahaman tentang pola hidup sehat saat mereka lebih tua dan pelatihan senam sehat. Kegiatan ini sangat membantu orang tua untuk mempertahankan gaya hidup sehat. Dalam kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat yang dilakukan mahasiswa UMRAH Prodi Sosiologi. Tujuan dari kegiatan ini adalah agar orang tua yang hadir memahami dan mempraktekkan pola hidup sehat.

Rumah Bahagia Bintang dapat membantu lansia menjadi "Lansia Sukses (sukses dalam menua; sehat fisik, psikis, sosial dan finansial)" dengan memberikan kegiatan yang dapat memenuhi kebutuhan fisik, psikologis, sosial, dan finansial mereka. Dosen dan mahasiswa dari UMRAH Program Studi Sosiologi akan membantu mengajarkan senam kepada orang tua; mengatur jalan sehat untuk orang tua; dan melakukan pemeriksaan dasar seperti tensi, gula darah, dan asam urat. Manfaat yang dirasakan adalah orang tua dapat mengetahui kondisi kesehatan mereka dan membantu mereka menangani masalah psikologis mereka. Selain

itu, keuntungan bagi siswa adalah mereka dapat mempraktekkan pengetahuan mereka secara langsung kepada kakek dan nenek mereka di Rumah Bahagia Bintan. Kegiatan ini juga berfungsi sebagai sarana untuk memberikan pengabdian kepada mahasiswa. Hasil dari kegiatan PKM ini tampak pada Gambar 1 sampai Gambar 5.

Idealnya, kegiatan yang dilakukan oleh orang lanjut usia dilakukan baik di dalam maupun di luar ruangan, seperti mengembangkan keterampilan yang disukai (hobi), berpartisipasi dalam kegiatan keagamaan, berolahraga, menonton televisi, dan berorganisasi. Kegiatan yang beragam ini memungkinkan orang tua menikmati masa tua mereka dan tidak bosan atau kesepian. Kualitas hidup orang tua akan lebih baik dalam situasi seperti ini daripada tinggal di rumah keluarga yang kesepian karena kesibukan masing-masing anggota keluarga. Melakukan kegiatan di waktu senggang juga membantu mereka tetap merasa mampu dan berarti bagi orang lain, terutama teman-teman, keluarga, dan bahkan masyarakat umum, orang tua biasanya senang ketika mereka dapat menghabiskan waktu luang mereka dengan hal-hal yang bermanfaat.



Gambar 1. Kerajinan Tangan Membuat Gelang, Kalung, Cincin Dari Manik-Manik



Gambar 2. Membuat Tempat Pensil



Gambar 3. Kerajinan Membuat Pajangan Dinding Dari Kardus



Gambar 4. Mewarnai Menggunakan Biji-Bijian Seperti, Jagung dan Kacang Hijau



Gambar 5. Foto Bersama

4. KESIMPULAN

Pelatihan keterampilan kreativitas terbukti memberikan dampak positif pada kualitas hidup lansia di Rumah Bahagia Bintang. Lansia yang mengikuti pelatihan ini mengalami peningkatan dalam aspek-aspek penting kehidupan mereka, termasuk penyegaran pikiran, kemampuan sosial, dan kemandirian. Pelatihan, khususnya dalam kerajinan tangan, telah membantu meningkatkan kesehatan fisik dan mental, interaksi sosial, serta kepuasan hidup orang tua. Sasaran kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM) adalah

memberikan pemahaman tentang pola hidup sehat dan pelatihan senam sehat kepada orang tua di Rumah Bahagia Bintang. Melalui kegiatan ini, diharapkan orang tua dapat mempertahankan gaya hidup sehat, menciptakan "Lansia Sukses" yang sehat secara fisik, psikis, sosial, dan finansial. Dosen dan mahasiswa dari Program Studi Sosiologi UMRAH turut serta dalam memberikan pelatihan senam dan pemeriksaan kesehatan dasar, seperti tensi, gula darah, dan asam urat. Rumah Bahagia Bintang menjadi wadah penting untuk membantu lansia mencapai kesejahteraan holistik. Kegiatan yang dilakukan, baik di dalam maupun di luar ruangan, memiliki peran vital dalam meningkatkan kualitas hidup orang tua. Kesimpulannya, pengabdian melalui pelatihan kreativitas dan pola hidup sehat membuktikan diri sebagai langkah positif dalam menciptakan masa tua yang berarti dan bermakna bagi lansia.

DAFTAR PUSTAKA

1. Putri L, Augustin E, Amasyah B, Casiavera C. Kehidupan Lansia Di Rumah Bahagia Bintang. SIBATIK JOURNAL: Jurnal Ilmiah Bidang Sosial, Ekonomi, Budaya, Teknologi, dan Pendidikan. 2022;1(12):2875–86.
2. Sumardiyono S, Yuliadi I, Musfiroh M, ... Edukasi Kualitas Hidup Bagi Lansia. Proceedings National 2021;(7):30–3.
3. Andini NK, Nilakusmawati DPE, Susilawati M. Faktor-Faktor yang Memengaruhi Penduduk Lanjut Usia Masih Bekerja. Piramida. 2013;9(1):44–9.
4. Rohmah AINR, Purwaningsih, Bariyah K. Kualitas hidup lanjut usia. Jurnal Keperawatan. 2012;3(2):120–32.
5. Khasana U. Gambaran Kualitas Hidup Pada Pasien Lanjut Usia Dengan Hipertensi. Jurnal Keperawatan Universitas Muhammadiyah Purwokerto. 2020;1(2):1–54.
6. Indrayogi I, Priyono A, Asyisya P. Peningkatan Kualitas Hidup Lansia Melalui Pemberdayaan Lansia Produktif, Gaya Hidup Sehat Dan Aktif. Indonesian Community Service and Empowerment Journal (IComSE). 2022;3(1):185–91.
7. Kurniawati E, Sugiyanto C. Pengaruh Struktur Umur Penduduk terhadap Pertumbuhan Ekonomi di Indonesia. Jurnal Ekonomi dan Pembangunan Indonesia. 2021;21(1):41–58.
8. Mufidah. Training of Handicraft Skills for Children With Special Needs At Bina Siwi Orphanage Pajangan Bantul Yogyakarta. Jurnal Pendidikan Kriya Edisi Juli Tahun. 2018; 438.