

Terapi Aktivitas Okupasi Untuk Meningkatkan Produktivitas Lansia

Freny Ravika Mbaloto¹, Denny Susanto², Gustini³

^{1,2,3}Program Studi DIII Keperawatan, STIKes BK Palu

*e-mail: frenyravikambaloto@stikesbkpalu.ac.id¹, denny.stikesbkpalu@gmail.com², gustini@stikesbkpalu.ac.id³

Received:
28.12.2022

Revised:
06.01.2023

Accepted:
12.01.2023

Available online:
18.01.2023

Abstract: The process of aging in the elderly occurs as the elderly get older which causes a decrease in physical endurance so that they are susceptible to disease and a decrease in motor skills such as strength and speed. These various decreases have an impact on the ability of the elderly to carry out daily activities and health status. Therefore, it is necessary to improve elderly health services so that the elderly can be productive in their old age. Based on this, community service has been carried out with the target of the elderly assisted by the Palu Salvation Army STIKes, namely the implementation of occupational therapy. Through community service, it is hoped that it can increase the productivity of the elderly by utilizing free time to produce works using ready-made materials or used materials. This community service implementation method uses observation, interviews, demonstrations. During the therapy, the elderly seemed enthusiastic about participating in all the activities. The elderly already know and understand how to divert attention or thoughts from boredom and boredom.

Keywords: Activity Therapy, Occupational, Productivity, Elderly

Abstrak: Proses menua pada lansia terjadi seiring bertambahnya usia lansia yang menyebabkan penurunan daya tahan fisik sehingga rentan terhadap penyakit dan penurunan kemampuan motorik seperti kekuatan dan kecepatan. Berbagai penurunan tersebut berdampak pada kemampuan lansia dalam melakukan aktivitas sehari-hari dan status kesehatan. Oleh karena itu, perlu adanya peningkatan pelayanan kesehatan lansia agar lansia dapat produktif di masa tuanya. Berdasarkan hal tersebut telah dilakukan pengabdian kepada masyarakat dengan sasaran lansia binaan STIKes Bala Keselamatan Palu yaitu pelaksanaan terapi okupasi. Melalui pengabdian kepada masyarakat diharapkan dapat meningkatkan produktivitas lansia dengan memanfaatkan waktu luang untuk menghasilkan karya dengan menggunakan material siap pakai atau bahan bekas. Metode pelaksanaan pengabdian masyarakat ini menggunakan observasi, wawancara, demonstrasi. Saat terapi berlangsung, para lansia tampak antusias mengikuti seluruh rangkaian kegiatan. Lansia sudah mengetahui dan memahami cara mengalihkan perhatian atau pikiran dari kebosanan dan kebosanan.

Kata Kunci: Terapi Aktivitas, Okupasi, Produktivitas, Lanjut Usia

1. PENDAHULUAN

Lanjut usia adalah tahap akhir perkembangan pada kehidupan manusia. Adapun klasifikasi lanjut usia yaitu lansia awal (65 hingga 74 tahun), lansia menengah (75 hingga 84 tahun) dan lansia akhir (85 tahun keatas)(Ruswandi & Supriatun, 2022).

Di dunia diperkirakan sekitar dua miliar penduduk lanjut usia yang berusia diatas 60 tahun pada tahun 2050(WHO, 2022). Di Indonesia jumlah lansia saat ini sekitar 27,1 juta orang dan diperkirakan pada tahun 2025 jumlah lansia meningkat menjadi 33,7 juta jiwa(Riset Kesehatan Dasar, 2018). Masa lansia di sebut dengan masa keemasan merupakan masa dimana lansia belum tentu mampu melewati sehingga membutuhkan pendampingan dan perawatan untuk memenuhi kebutuhan. Sesuai dengan konsep kebutuhan dasar, pada semua tahapan perkembangan manusia termasuk lansia memiliki kebutuhan yaitu kebutuhan fisik dan psikologis. Pada umumnya lansia akan mengalami penurunan fungsi kognitif dan psikomotor(Padila, 2013).

Masalah umum yang dialami lansia adalah rentannya kondisi fisik lansia terhadap berbagai penyakit karena berkurangnya daya tahan tubuh dalam menghadapi pengaruh dari luar serta menurunnya efisiensi mekanisme homeostatis. Banyak lansia hidup di panti werdha dan sebagian lagi hidup seorang diri. Lansia hidup dalam keterasingan, isolasi sosial karena ruang lingkup pergaulan yang sempit, *postpower syndrome*, rutinitas kehidupan yang statis dan tidak variatif, serta tidak tahu harus berbuat apa untuk mengisi masa tuanya sehingga rentan mengalami kesepian(Shvedko et al., 2018).

Berbagai masalah tersebut dapat mempengaruhi lansia dalam memaknai kehidupan. Kebermaknaan hidup lansia berkaitan dengan persepsi terhadap kualitas hidup. Memiliki makna hidup merupakan dasar kesejahteraan lansia. Lansia yang berhasil menemukan makna hidup maka akan menjalani kehidupan dengan penuh semangat dan optimisme, bertanggungjawab terhadap diri sendiri, lingkungan dan masyarakat, dan memiliki tujuan hidup baik jangka pendek maupun jangka panjang (Kaharingan et al., 2015).

Penurunan fungsi terkait usia dapat dicegah dengan melakukan aktivitas fisik jangka panjang. Kualitas hidup meningkat ketika lansia melakukan aktivitas yang membuat mereka senang. Teori aktivitas memiliki tujuan menghentikan penurunan fungsional yang berhubungan dengan penuaan serta menunda timbulnya penyakit dan kematian (Ariyanto et al., 2020; Sitanggang et al., 2021). Terapi okupasi merupakan terapi yang digunakan untuk membantu seseorang untuk hidup mandiri dengan berbagai kondisi kesehatan akibat pertambahan usia. Tujuan terapi ini yaitu membantu meningkatkan kualitas hidup dengan cara memaksimalkan kemandirian, harapan positif dan tujuan hidup (Utami et al., 2022)

STIKes Bala Keselamatan Palu adalah salah satu Sekolah Tinggi Kesehatan yang ada di Kota Palu, Propinsi Sulawesi Tengah. STIKes Bala Keselamatan Palu dengan keunggulan keperawatan gerontik memiliki kegiatan rutin yang dilakukan setiap tahun dengan sasaran lansia binaan. Berbagai terapi aktivitas kelompok dilakukan salah satunya adalah terapi okupasi dengan tujuan meningkatkan produktivitas lansia.

2. METODE

Kegiatan pengabdian masyarakat dilaksanakan pada hari Jumat, tanggal 30 September 2022 di STIKes Bala Keselamatan Palu. Sasaran adalah seluruh lansia binaan STIKes Bala Keselamatan Palu. Metode pelaksanaan pengabdian masyarakat ini menggunakan metode observasi, wawancara, demonstrasi dan dilaksanakan melalui beberapa tahapan, yaitu persiapan, pelaksanaan, dan evaluasi. Kegiatan dilaksanakan selama 1 hari dan diikuti oleh 36 lansia.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil kegiatan terapi aktivitas okupasi

Berikut tahapan kegiatan terapi aktivitas okupasi secara garis besar :

1. Tahap persiapan

Tahap persiapan pada kegiatan ini adalah kajian masalah, menentukan alternatif pemecahan masalah, survei kelompok sasaran, penyusunan proposal pengabdian, mempersiapkan tempat, alat dan bahan.

2. Tahap pelaksanaan

Kegiatan ini diawali dengan melakukan observasi dan wawancara terhadap kesehatan dan kesiapan lansia, dan ada 36 lansia yang siap mengikuti terapi. Selanjutnya dilakukan penilaian aktivitas fisik lansia melalui pengisian kuesioner PASE. Hasil yang diperoleh dari 36 lansia 28 lansia dengan skor pada rentang 37-62 (kategori aktivitas fisik kurang) dan 8 lansia memperoleh skor ≥ 62 (kategori aktivitas cukup). Kegiatan ini dilaksanakan oleh dosen dan mahasiswa program studi diploma tiga keperawatan STIKes Bala Keselamatan Palu. Lansia yang memiliki skor aktivitas cukup dan kurang yang akan dilanjutkan dengan membuat karya yaitu merangkai bunga, membuat kotak tissue, bingkai foto, menyulam taflak meja. Kegiatan ini banyak diminati dan diikuti oleh lansia perempuan. Hasil karya lansia dikumpulkan untuk diberikan penilaian oleh seluruh dosen. Aspek penilaian berdasarkan bahan yang digunakan, kerapian, perpaduan warna, manfaat dan tingkat kesulitan. Dari 36 hasil karya akan diberikan peringkat 1 sampai 10 menurut skor tertinggi. Setelah dilakukan penilaian, tahapan selanjutnya merupakan rangkaian kegiatan yang paling dinanti-nantikan oleh lansia dan juga adalah penghujung seluruh rangkaian kegiatan yaitu pengumuman 10 hasil karya terbaik. Lansia dengan hasil karya yang disebutkan akan tampil didepan untuk menerima hadiah sekaligus foto bersama seluruh dosen dan mahasiswa.

Berikut pada Gambar 1-3 merupakan dokumentasi pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat :



Gambar 1. Merangkai bunga



Gambar 2. Penilaian hasil karya



Gambar 3. Pemberian Hadiah

3. Tahap Evaluasi

Jumlah lansia yang mengikuti kegiatan berjumlah 36 orang dan diikuti oleh lansia perempuan. Setting tempat, dan seluruh keperluan kegiatan tersedia sesuai dengan yang direncanakan. Target sasaran dan tujuan pelaksanaan dapat tercapai dengan indikator lansia yang mengikuti kegiatan dari awal hingga akhir 100%, lansia antusias, senang dan tertarik mengikuti sampai selesai. Seluruh tim hadir tepat waktu, Tim dosen maupun mahasiswa telah melaksanakan tugas sesuai job deskripsi masing-masing dan dapat memfasilitasi lansia selama kegiatan berlangsung.

Pembahasan kegiatan terapi aktivitas okupasi

Kegiatan ini dilaksanakan di Aula STIKes Bala Keselamatan Palu, saat terapi berlangsung lansia terlihat antusias dalam mengikuti seluruh rangkaian kegiatan. Lansia senang difasilitasi untuk

mengasah kemampuan kerajinan tangan mereka, dan lansia dapat memanfaatkan kegiatan untuk dapat temu kangen dengan sesama lansia. Umumnya lansia mengalami penurunan kemampuan dalam beraktivitas sehari-hari. Aktivitas fisik lansia diukur dengan menggunakan Physical Activity Scale for The Elderly (PASE). Skala ini terdiri dari 10 item yang berfokus pada 3 domain aktivitas, yaitu waktu luang 3 komponen, rumah tangga 4 komponen, dan aktivitas terkait pekerjaan 1 komponen selama 7 hari terakhir (Logan et al., 2013).

Penurunan fungsi terkait usia dapat dicegah dengan melakukan aktivitas fisik jangka panjang. Aktivitas fisik merupakan suatu kegiatan/aktivitas yang menyebabkan peningkatan penggunaan energi atau kalori oleh tubuh. Aktivitas fisik dalam kehidupan sehari-hari dapat dikategorikan ke dalam pekerjaan, olahraga, kegiatan dalam rumah tangga ataupun kegiatan lainnya. Namun proses penuaan yang terjadi berdampak pada keterbatasan lansia dalam melakukan aktivitas yang mempengaruhi kemandirian lansia sehingga lansia menjadi mudah bergantung pada bantuan orang lain. Keterbatasan lansia melakukan aktivitas fisik juga menyebabkan menurunnya tingkat kesehatan (Song & Lee, 2021).

Terapi okupasi adalah metode untuk membantu orang menjalani kehidupan yang mandiri dan produktif dengan membiarkan mereka pulih atau mengembangkan keterampilan yang dibutuhkan untuk menyelesaikan tugas sehari-hari. Meskipun terapi okupasi dapat digunakan oleh semua usia, terapi ini diketahui sangat bermanfaat bagi lansia yang merasa tidak mampu lagi menghadapi tantangan sehari-hari, baik secara fisik maupun mental. Terapi aktivitas efektif dalam meningkatkan dan mempertahankan produktivitas lansia (Chatterjee, Nimrat Walker et al., 2017; Smallfield & Kaldenberg, 2020). Melalui terapi okupasi dihasilkan karya kerajinan tangan, menunjukkan kebersihan, kerapian pribadi yang semuanya merupakan aktivitas sehari-hari yang dapat dimanfaatkan sebagai sarana diskusi dengan topik tertentu untuk mengisi waktu luang lansia (Kaharingan et al., 2015).

4. KESIMPULAN

Terapi aktivitas okupasi membantu meningkatkan kualitas hidup dengan cara memaksimalkan kemandirian, harapan positif dan tujuan hidup. Pelaksanaan kegiatan berjalan dengan baik, terlihat antusias lansia selama kegiatan berlangsung, lansia senang dapat bertemu dan bercerita dengan teman sesama lansia.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terimakasih kepada STIKes Bala Keselamatan Palu yang telah memfasilitasi dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat dengan sasaran lansia binaan, dan juga kepada mahasiswa-mahasiswi prodi diploma tiga keperawatan yang turut mengambil bagian dalam pelaksanaan kegiatan sehingga dapat berjalan dengan baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Ariyanto, A., Puspitasari, N., & Utami, D. N. (2020). AKTIVITAS FISIK TERHADAP KUALITAS HIDUP PADA LANSIA Physical Activity To Quality Of Life In The Elderly. *Jurnal Kesehatan Al-Irsyad*, XIII(2), 145–151.
- Chatterjee, Nimrat Walker, G., Lucia MS, H. K. and T. J. D. C., & et al Hyochol Ahn 2017. (2017). Effect of Occupation- and Activity-Based Interventions on Instrumental Activities of Daily Living Performance Among Community-Dwelling Older Adults: A Systematic Review. *Physiology & Behavior*, 176(10), 139–148. <https://doi.org/10.5014/ajot.2012.003053>.Effect
- Kaharingan, E., Bidjuni, H., & Karundeng, M. (2015). Pengaruh Penerapan Terapi Okupasi Terhadap Kebermaknaan Hidup pada Lansia di Panti Werdha Damai Ranomuut Manado. *Suparyanto Dan Rosad* (2015, 3(2), 1–8.
- Logan, S. L., Gottlieb, B. H., Maitl, S. B., Meegan, D., & Spriet, L. L. (2013). The physical activity scale for the elderly (PASE) questionnaire; Does it predict physical health? *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 10(9), 3967–3986. <https://doi.org/10.3390/ijerph10093967>
- Padila. (2013). *Buku Ajar Keperawatan Gerontik*. Nuha Medika.
- Riset Kesehatan Dasar. (2018). *Laporan Nasional Riskesdas 2018*. <http://repository.litbang.kemkes.go.id/3514/>

- Ruswandi, I., & Supriatun, E. (2022). *Keperawatan Gerontik*. CV.Adanu ABimata. https://www.google.co.id/books/edition/KEPERAWATAN_GERONTIK_Pengetahuan_Praktis/hPWUEAAAQBAJ?hl=id&gbpv=1&dq=terapi+okupasi+lansia&pg=PA120&printsec=frontcover
- Shvedko, A., Whittaker, A. C., Thompson, J. L., & Greig, C. A. (2018). Physical activity interventions for treatment of social isolation, loneliness or low social support in older adults: A systematic review and meta-analysis of randomised controlled trials. *Psychology of Sport and Exercise*, 34(October 2017), 128–137. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2017.10.003>
- Sitanggang, Y. F., Frisca, S., Marlyn, R., Koerniawan, D., Sara, P., Febrina, C., Handayani, D., Adi, B., Yuniar, D., Paula, V., Pranata, L., & Siswadi, Y. (2021). *Keperawatan Gerontik*. Yayasan Kita Menulis.
- Smallfield, S., & Kaldenberg, J. (2020). Occupational therapy interventions for older adults with low vision. *American Journal of Occupational Therapy*, 74(2), 1–5. <https://doi.org/10.5014/ajot.2020.742004>
- Song, J., & Lee, E. (2021). Health-related quality of life of elderly women with fall experiences. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(15). <https://doi.org/10.3390/ijerph18157804>
- Utami, S., Yuniar, D., Laela, A., Renolita, R., Rante, J., Damayanti, D., Prihar, D., Rajin, M., Kurniawati, Pujiani, S., Nurwinda, N., Simbolon, S., & Febriana, A. (2022). *Asuhan Keperawatan Gerontik*. Yayasan Kita Menulis.
- WHO. (2022). *World health statistics 2022*. <http://apps.who.int/bookorders>.