

## **Empowering Elderly Through Productive Elderly Exercise Program and Creative Industry Training Based on Local Wisdom in Kenagarian Sariak, Sungai Pua District, Agam Regency**

**Sonya Nelson<sup>1</sup>, Arif Fadli Muchlis<sup>2</sup>, Dessi Novita Sari<sup>3</sup>**

<sup>1,2,3</sup>Universitas Negeri Padang, Departemen Kesehatan dan Rekreasi, Padang, Indonesia

Email: sonyanelson@fik.unp.ac.id<sup>1</sup>, ariffadlimuchlis@fik.unp.ac.id<sup>2</sup>, dessinovitasari@fik.unp.ac.id<sup>3</sup>

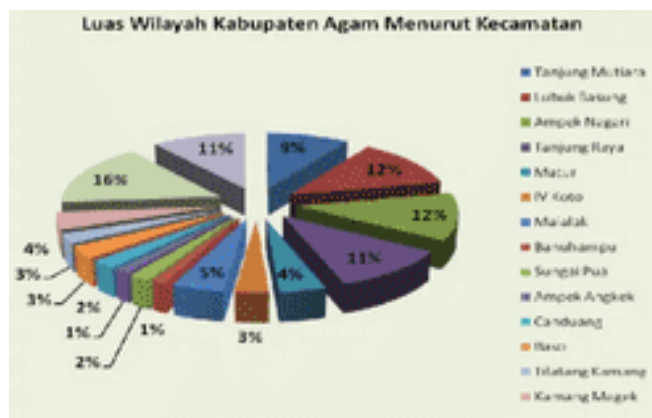
 <https://doi.org/10.36526/gandrung.v5i1.3350>

**Abstract:** *The area targeted by PKM is Nagari Sariak, Sungai Pua District, Agam Regency, which has a fairly large elderly population. As for the partner's problems: (1) The activities at the elderly posyandu are classified as monotonous so there is a lack of interest in participants coming, the posyandu activities are only reflected in the process of checking the health of the elderly, for example in weighing, checking blood pressure, sometimes also checking cholesterol and uric acid. There is still a lack of activities aimed at improving physical fitness and exercise for the elderly, which until now is rarely done. This is also due to the lack of competent infrastructure to provide counseling and training in order to create a physically and spiritually healthy society. Activities at Posyandu are less varied and there is no special emphasis for elderly participants in carrying out exercise. Therefore, it is necessary to provide counseling and training about physical fitness, especially exercise for the elderly.*

**Keyword:** *Empowerment, Elderly, Creative Industry*

### **Pendahuluan**

Kabupaten Agam merupakan salah satu kabupaten di Sumatera Barat yang beribukota di Lubuk Basung. Berdasarkan statistik per 31 Desember 2020, jumlah penduduk Kabupaten Agam sebanyak 532.911 jiwa, terdiri dari laki-laki 268.979 jiwa, perempuan 263.932 jiwa, dan jumlah penduduk lanjut usia sebanyak 59.489 jiwa. Artinya (11,16%) penduduk di Kabupaten Agam merupakan penduduk lanjut usia yang sudah tidak mampu lagi bekerja (Dinas Kependudukan, 2021). Penduduk Kabupaten Agam terbagi menjadi 16 (enam belas) kecamatan, yaitu Tanjung Mutiara, Lubuk Basung, Tanjung Raya, Matur, Koto IV, Banu Hampu -daerah. Ampek Angkek, Baso, Kamang Palupuh, Palembayan, Sungai Pua, Ampek Nagari, Candung, Kamang Magek dan Malalak (Dinas Kependudukan, 2021).



Gambar 1. Grafik Perbandingan Luas Wilayah Kecamatan di Kabupaten Agam

Sumber: Dinas Kependudukan Agam (2021)

Adapun daerah Binaan PKM ini adalah Kenagarian Sariak Kecamatan Sungai Pua Kabupaten Agam



Gambar 2. Kenagarian Sariak Kecamatan Sungai Pua.

Sasaran PKM ini adalah para lansia di Kenagarian Sariak Kecamatan Sungai Pua. Menurut Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 13 Tahun 1998 tentang Kesejahteraan Lanjut Usia, Bab I Pasal 1 Ayat 2, lanjut usia adalah seseorang yang berumur 60 tahun ke atas. Seiring bertambahnya usia, mereka mengalami penurunan fisik, mental, dan sosial secara bertahap (Azizah, 2011). Penurunan ini dapat menimbulkan masalah pada lansia, antara lain masalah ekonomi, masalah sosial, masalah kesehatan, dan masalah psikologis. Permasalahan ekonomi pada lanjut usia muncul ketika mereka memasuki masa pensiun atau berhenti dari pekerjaan utama karena berkurangnya produktivitas kerja sehingga berdampak pada berkurangnya pendapatan terkait pemenuhan kebutuhan hidup. Permasalahan sosial muncul karena adanya perubahan nilai-nilai sosial masyarakat yang mengarah pada masyarakat yang individualistis, menimpa orang-orang lanjut usia, kurang diperhatikan, dikucilkan dari masyarakat dan ditinggalkan. Masalah kesehatan pada lansia terkait dengan penurunan fungsi fisik sehingga rentan terhadap penyakit. Oleh karena itu, pemberian

pelayanan medis kepada orang sekitar sangatlah diperlukan. Terakhir, masalah psikologis dapat berupa kesepian, keterasingan dari lingkungan, ketidakberdayaan, perasaan tidak berharga, kurang percaya diri, ketergantungan, pengabaian terutama pada lansia miskin, syndrome after power, dan lain-lain. Secara fisik, lansia menua pada seluruh bagian tubuh, termasuk organ tubuh. Meski penuaan tidak terjadi secara bersamaan di seluruh bagian tubuh, namun dimulai di beberapa bagian tubuh, seperti penuaan kulit, melemahnya fungsi ginjal, postur tubuh bungkuk, kadar gula darah, irama jantung tidak normal, dan lain-lain. Cepatnya penuaan pada setiap lansia bergantung pada gaya hidup yang mereka jalani sepanjang hidupnya.

Gaya hidup ini meliputi kebiasaan makan, kebiasaan tidur, jam kerja produktif, aktivitas yang tergolong berat atau ringan, olah raga, kadar racun dalam tubuh yang berasal dari luar seperti merokok, polusi, dan lain-lain (Anna dkk, 2017). Kelompok lanjut usia dianggap sebagai kelompok orang yang berisiko mengalami gangguan kesehatan seperti peningkatan kecacatan fisik dan seringnya masalah makan. Memang, meski aktivitas menurun seiring bertambahnya usia, namun tetap memerlukan nutrisi yang cukup, antara lain karbohidrat, protein, lipid, vitamin, dan mineral. Ia tetap memerlukan energi untuk menjalankan fungsi fisiologis tubuhnya (Adriani&Wirjatmadi, 2012). Proporsi lansia dengan gangguan kesehatan di perdesaan relatif lebih tinggi dibandingkan di perkotaan (52,81 berbanding 51,11%). Berdasarkan data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas), prevalensi penyakit pada lansia usia 55-64 tahun adalah hipertensi 45,9%, penyakit sendi 45%, stroke 33%, asma 5,6%, diabetes 5,5%, kanker 3,2%. Jantung 3,8%. Penyakit yang mendominasi pada lanjut usia adalah penyakit tidak menular, penyakit kronis dan degeneratif, termasuk penyakit kardiovaskular (Kemenkes, 2012).

Pos Pelayanan Terpadu (Posyandu) Lanjut Usia merupakan pelayanan kesehatan masyarakat (UKBM) yang ditujukan untuk melayani lanjut usia yang proses pelatihan dan pelaksanaannya dipimpin oleh masyarakat berkoordinasi dengan lembaga swadaya masyarakat (LSM), melalui pemerintah dan bukan . -sektor pemerintah, swasta, organisasi sosial dan lain-lain. Hal ini dilakukan dengan memfokuskan pelayanan kesehatan sebagai upaya promosi dan pencegahan. Selain pelayanan kesehatan, Posyandu Lanjut Usia juga memberikan pelayanan sosial, keagamaan, pendidikan, vokasi, olah raga, seni dan budaya serta pelayanan lain yang diperlukan bagi lanjut usia. Selain itu, Posyandu Lansia membantu mendorong lansia untuk aktif dan mengembangkan potensinya (Kemenkes, 2014).

Menurut data Dinas Kesehatan Kabupaten Agam, terdapat 41 Posyandu yang aktif. Kegiatan posyandu dilaksanakan sebulan sekali. Dari survei yang dilakukan tim pengusul melalui wawancara dengan pengurus Posyandu, terlihat bahwa masyarakat lanjut usia masih belum tertarik

untuk mengunjungi kegiatan di Posyandu. Berdasarkan data Posyandu, jumlah peserta sebanyak 76 orang, namun kurang dari 50% yang aktif datang ke Posyandu. Hal ini mungkin disebabkan karena kurangnya sosialisasi dari pihak pelayanan kesehatan dan kegiatan yang dilakukan relatif monoton, misalnya kegiatan posyandu hanya menimbang berat badan, memeriksa tekanan darah, terkadang juga memeriksa kolesterol dan asam urat. Masih kurangnya kegiatan-kegiatan yang bertujuan untuk meningkatkan kebugaran jasmani dan pelatihan jasmani bagi lansia yang sampai saat ini masih jarang dilaksanakan. Hal ini juga disebabkan oleh kurangnya tenaga pengajar yang berkompeten dalam membimbing dan melatih guna mewujudkan masyarakat yang sehat jasmani dan rohani.

Kegiatan di Posyandu kurang bervariasi dan tidak ada penekanan khusus pada pelaksanaan senam bagi peserta lanjut usia. Karena itu perlu adanya penyuluhan dan pelatihan mengenai kebugaran khususnya latihan jasmani bagi lansia. Salah satu upaya untuk menjaga dan meningkatkan kesehatan dan kebugaran lansia adalah melalui olahraga. Olahraga sangat baik dilakukan oleh orang lanjut usia, terutama membantu sirkulasi darah menjadi lebih lancar. Salah satu olah raga yang baik untuk lansia adalah olah raga untuk lansia. Di usia tua, kekuatan pompa jantung berkurang dan berbagai pembuluh darah penting, terutama di jantung dan otak menjadi kaku. Dibarengi dengan olahraga seperti senam, hal ini dapat membantu meningkatkan kemampuan memompa jantung, sehingga aliran darah dapat kembali lancar. Jika dilakukan terus menerus akan berdampak baik pada tekanan darah lansia. Melakukan aktivitas fisik ringan hingga sedang dan menyenangkan sesuai usia secara rutin dapat memperbaiki kondisi fisik lansia. Ketika seseorang memasuki usia tua, secara alamiah tubuhnya mengalami penurunan fungsi fisiologis (degenerasi). Lansia dituntut untuk selalu aktif melakukan aktivitas olahraga untuk menjaga kekuatan fisik sehingga dapat meningkatkan kemampuan fungsionalnya. Usia dan demensia merupakan variabel yang sangat mempengaruhi penurunan kemampuan fungsional seseorang (Maryam dkk, 2008). Nah, untuk membantu para praktisi dan lansia di Kenagarian Kecamatan Sarik. Perlu adanya penyuluhan dan pelatihan tentang olah raga khususnya olah raga pada lansia.

Salah satu upaya untuk menjaga dan meningkatkan kesehatan dan kebugaran lansia adalah melalui olahraga. Olah raga sangat bermanfaat bagi orang lanjut usia, terutama membantu melancarkan peredaran darah. Olah raga yang baik bagi lansia adalah latihan jasmani bagi lansia. Seiring bertambahnya usia, kemampuan memompa jantung menurun dan banyak pembuluh darah penting, terutama di jantung dan otak, menjadi kaku. Dikombinasikan dengan olahraga seperti senam, dapat membantu meningkatkan kemampuan jantung dalam memompa darah, sehingga aliran darah dapat kembali normal. Jika dilakukan terus menerus akan berdampak baik pada tekanan darah lansia.

Berpartisipasi secara teratur dalam aktivitas fisik ringan, sedang, menyenangkan, dan sesuai usia dapat meningkatkan kondisi fisik lansia. Ketika seseorang memasuki usia lanjut, secara alamiah tubuhnya mengalami penurunan fungsi fisiologis (degenerasi). Lansia harus selalu aktif mengikuti kegiatan olahraga untuk menjaga kebugaran jasmani dan meningkatkan kemampuannya dalam menjalankan fungsi. Usia dan demensia merupakan variabel yang sangat mempengaruhi penurunan kemampuan fungsional seseorang (Maryam, dkk). Untuk membantu para praktisi dan lansia di Kenagarian Kecamatan Sariak maka diadakanlah pelatihan berupa kegiatan Program Kemitraan Masyarakat (PKM) yang bertujuan untuk meningkatkan kesehatan, kebugaran dan keterampilan lansia, sekaligus mengisi waktu luang dengan kegiatan bermakna sebagai bagian dari upaya pencegahan penyakit demensia/Alzheimer pada lansia.

## **Metode**

### **1. Tahap Kegiatan untuk menerapkan solusi permasalahan 1 dan 2**

Dalam pemecahan permasalahan mitra ditawarkan metode pendekatan sebagai berikut:

- 1) Pelaksanaan program ini diawali dengan kajian pendahuluan yang dilakukan untuk memahami permasalahan mitra dan sumber daya manusia yang tersedia. Tahap ini dilakukan dengan teknik wawancara dan diskusi dengan Wali Nagari, Wali Jorong dan beberapa lansia di Kenagarian Sariak Kecamatan Sungai Pua Kabupaten Agam. Wawancara kemudian dilanjutkan dengan observasi langsung di lapangan untuk mengetahui kondisi geografis dan demografi sebenarnya. Dalam melakukan kegiatan ini, tim pengabdian memerlukan: Wali Nagari bekerjasama sebagai mitra pelayanan. Kontribusi yang diharapkan dari para mitra adalah kontribusi perantara kepada masyarakat khususnya para lansia di Kenagarian Sariak.
- 2) Merencanakan kegiatan yang akan dilakukan. Proses perencanaan meliputi identifikasi kebutuhan, identifikasi potensi dan kelemahan yang ada, identifikasi solusi dan kegiatan yang akan dilaksanakan, dan pengorganisasian kegiatan.
- 3) Penyuluhan mengenai kesehatan dilaksanakan dengan tujuan untuk mengatasi rendahnya kesadaran tentang penerapan pola hidup sehat dan aktivitas fisik. Solusinya adalah dengan memberikan pendidikan kesehatan.
- 4) Menyelenggarakan olahraga yang efektif pada lansia untuk meningkatkan kebugaran jasmani dan meningkatkan kualitas hidup lansia.

- 5) Pelatihan industri kreatif dilaksanakan berbasis kearifan lokal antara lain pemanfaatan kain perca dari limbah konveksi dan sampah organik. Produk yang dihasilkan merupakan bahan serba guna seperti dompet, tas, dan gantungan kunci.

## **2. Partisipasi mitra dalam pelaksanaan program**

Partisipasi mitra ditunjukkan dengan menyediakan lokasi dan prasarana untuk melaksanakan kegiatan, sarana komunikasi seperti microphone, sound system dan sarana lainnya.

## **3. Evaluasi pelaksanaan program dan keberlanjutan program setelah selesai kegiatan PKM dilaksanakan**

Mengevaluasi pelaksanaan dan keberlanjutan program setelah menyelesaikan kegiatan PKM yang diuraikan dalam kegiatan berikut:

- 1) Setiap minggu ketua panitia melakukan interaksi langsung di dalam dan di luar tempat pelatihan untuk memantau tingkat pemahaman lansia dalam menerapkan pola hidup sehat dan ketekunan dalam latihan jasmani serta keterampilan yang dimiliki oleh sesepuh Kenagarian Sarik yang telah dilatih.
- 2) Mengevaluasi hasil yang diperoleh berupa kerajinan tangan yang dilakukan oleh lansia yang memenuhi standar manajemen mutu yang telah ditentukan.
- 3) Melalui kegiatan ini diharapkan ilmu yang diperoleh para peserta dapat ditularkan dan dikembangkan kepada para lansia dan masyarakat lokal lainnya yang berminat mengembangkan usaha kecil. Selain itu, jika usaha yang dirintis berkembang menjadi industri kecil, tentunya akan menarik tenaga kerja lokal yang pada akhirnya dapat meningkatkan pendapatan para lansia.
- 4) Penilaian keberlanjutan, termasuk diskusi dengan pemangku kepentingan lokal mengenai manfaat kegiatan dan kegiatan lain yang akan dilakukan.

## **Hasil dan Diskusi**

Hasil kegiatan pengabdian masyarakat yang berjudul Pemberdayaan Lansia Melalui Program Senam Lansia Produktif dan Pelatihan Industri Kreatif Berbasis Kearifan Lokal di Kenagarian Sariak Kecamatan Sungai Pua Kabupaten Agam. Dalam bab ini akan diuraikan tentang pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat yang telah dilaksanakan di Kenagarian Sarik Kecamatan Sungai Pua Kabupaten Agam :



- 1) Audiensi dengan kader Posyandu Kenagarian Sariak Kecamatan Sungai Pua Kabupaten Agam. Pada kegiatan ini dibahas mengenai pelaksanaan kegiatan, rundown acara serta materi dari narasumber kegiatan.
- 2) Sosialisasi keterampilan kreativitas dalam membuat kerajinan tangan  
Tujuan Kegiatan: Meningkatnya derajat kesehatan secara umum, meningkatkan pengetahuan dan keterampilan peserta dalam membuat kerajinan serta dapat mengisi waktu luang dengan kegiatan bermanfaat sekaligus akhirnya bias meningkatkan kesejahteraan lansia.  
Tata laksana Kegiatan: Ceramah, diskusi, dan praktek  
Target Capaian: Meningkatnya derajat kesehatan lansia melalui terapi okupasi dengan pendekatan pelatihan industry kreatif dalam bentuk kerajinan tangan.



Gambar 3. Pelatihan Industri Kreatif

- 3) Latihan Senam lansia  
Tujuan latihan senam lansia adalah sebagai upaya peningkatan kebugaran jasmani lansia dan peningkatan kualitas hidup lansia. Saat ini kondisi kesehatan masyarakat di dominasi oleh penyakit menular dan penyakit tidak menular (PTM). Salah satu penyebabnya adalah perubahan pola hidup masyarakat yang cenderung tidak aktif secara fisik (contohnya banyak menghabiskan waktu dengan menonton TV, medsos dan lain-lain). Aktivitas fisik adalah gerakan tubuh yang melibatkan otot rangka dan mengakibatkan pengeluaran energi, dapat dilakukan dimana saja dan kapan saja. Dilakukan paling sedikit 30 menit setiap hari. Aktifitas fisik yang teratur dapat membantu mengendalikan tekanan darah tinggi. Aktivitas fisik dapat

berhubungan dengan *low density lipoprotein* (LDL) atau kolesterol sekaligus mengurangi trigliserida.



Gambar 4. Pelatihan Senam lansia

### Luaran Yang Dicapai

**a. Meningkatnya pengetahuan dan pemahaman tentang kebugaran jasmani pada lansia**

Peserta kegiatan yang terdiri dari lansia mendapatkan wadah untuk mengetahui bentuk-bentuk serta manfaat aktifitas fisik bagi lansia. Dalam kegiatan ini diberikan latihan senam lansia. Senam lansia merupakan olahraga ringan dan mudah dilakukan sehingga tidak memberatkan untuk diterapkan oleh lansia. Senam lansia dilakukan dengan gerakan-gerakan khusus yaitu menghindari adanya gerakan loncat-loncat. Dari kegiatan ini meningkatnya pengetahuan dan pemahaman lansia mengenai aktifitas fisik serta meningkatnya derajat kesehatan lansia secara umum.

**b. Meningkatnya pengetahuan dan pemahaman dalam membuat kerajinan tangan.**

Peserta kegiatan yang telah mengikuti pelatihan keterampilan kreativitas mendapatkan pengetahuan dan keterampilan dalam membuat kerajinan tangan. Dari kegiatan ini meningkatnya pengetahuan dan keterampilan peserta dalam membuat kerajinan serta dapat mengisi waktu luang dengan kegiatan bermanfaat sekaligus akhirnya bisa meningkatkan kesejahteraan lansia.

### Kesimpulan



Kegiatan PKM Pemberdayaan Lansia Melalui Program Senam Lansia Produktif dan Pelatihan Industri Kreatif Berbasis Kearifan Lokal di Kenagarian Sariak Kecamatan Sungai Pua Kabupaten Agam sangat bermanfaat bagi masyarakat khususnya bagi lansia. Berdasarkan hasil kegiatan yang telah dilakukan dapat disimpulkan hasil sebagai berikut:

1. Meningkatnya pengetahuan dan keterampilan lansia dalam melakukan aktifitas fisik khususnya senam lansia.
2. Meningkatnya pengetahuan dan pemahaman tentang kesehatan lansia dalam membuat kerajinan tangan.

Adanya kesinambungan dalam hal monitoring hasil yang di dapat dari pasca pelaksanaan program kegiatan ini melalui pemberitahuan perkembangan yang didapat oleh pihak mitra kepada pihak instruktur (pelaksana). Agar dapat diketahui bagaimana respon masyarakat luas (dunia kerja) terhadap peserta. Adanya kerja sama antara pihak pelaksana dengan pihak yang terdapat dari luar institusi agar dapat mengetahui respon mereka terhadap pelaksanaan suatu program pengabdian pada masyarakat dalam bentuk pelatihan. Memberikan informasi yang dibutuhkan dari bidang industri mengenai adanya kebutuhan yang selaras antara pengetahuan dengan kemampuan yang akan digunakan pada bidang khusus seperti kerajinan tangan.

## Daftar Referensi

- Profil Perkembangan Kependudukan Kabupaten Agam Tahun 2021. Dinas Kependudukan dan Pencatatan Sipil kabupaten Agam.
- Azizah, L. M. (2011) Keperawatan Lanjut Usia. Yogyakarta: Grha Ilmu.
- Suardiman, S. P. (2011) Psikologi Usia Lanjut. Yogyakarta: Gajah Mada University Press.
- Anna, A. N., Chusniatun and Rudiyanto. (2017). *Kegiatan Penyuluhan Gizi Lansia di Posyandu Aisyiah, Mawar Biru dan Angrek Berseri Kelurahan Serengen*, The 6th University Research Colloquium Universitas Muhammadiyah Magelang, pp. 103–112.
- Adriani M dan Wirjatmadi B. (2012). *Peranan Gizi Dalam Siklus Kehidupan*. Jakarta: Kencana.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (2012) *Pedoman Pelayanan Gizi Lanjut Usia, Pedoman Pelayanan Gizi Lanjut Usia*. Jakarta: Direktorat Jenderal Bina Gizi dan Kesehatan Ibu dan Anak Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Kementerian Kesehatan RI (2014) Pusat Data dan Informasi Kementerian Kesehatan RI. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.
- Junaidi, S. (2011). *Pembinaan fisik lansia melalui aktivitas olahraga jalan kaki*. Media Ilmu Keolahragaan Indonesia, 1(1).

Maryam, R. S., Mila, F., Rodisawati, J. A., & Batubara, I. (2008). *Mengenal usia lanjut dan perawatan*. Salemba Medika, Jakarta.