

**KENISCAYAAN MERINTIS PROGRAM KREATIF PRODUKTIF DI USIA TUA
DESA TEGALSARI KECAMATAN PLERED KABUPATEN CIREBON**

***THE INEVITABILITY OF PIONEERING PRODUCTIVE CREATIVE PROGRAMS IN
OLD AGE TEGALSARI VILLAGE PLERED DISTRICT CIREBON REGENCY***

**Citra Lela¹, Cory Vidiati¹, Kharimah¹, Mamba'atul Hilmi¹, Meyfa Dwi Hana Anindya¹,
Muzdhalifah¹**

**¹⁾ Prodi Ekonomi Syariah, Fakultas Ekonomi dan Bisnis Islam, Universitas Islam
Bunga Bangsa Cirebon**

***Email korespondensi: lelacitral@gmail.com**

Abstract

This paper was prepared as a contribution from KPM students of Bunga Bangsa Islamic University Cirebon who are concerned about the welfare of elderly. The paradigm that the elderly population is not economically productive and often suffers from various diseases has become a special concern for students in community service programs. Various activities are carried out to stimulate the fine and gross motor skills of the elderly, which at the same time proves that they need attention and appreciation from society, family, and the state. The implications of this community service program are very positive for the elderly in Tegalsari Village, Plered District, Cirebon Regency. Although there are time constraints in program implementation, this can be overcome by creating successor cadres. Overcome by creating successor cadres who are able to continue the program. Thus, the benefits can be felt sustainably by the elderly community in the village. Students hope that this effort will not only improve the welfare of the elderly but also build community awareness of the importance of their role and support. Through this service, it is hoped that a society that cares more and appreciates the existence of the elderly as an important part of the community will be realized.

Keywords: *Elderly, Community Welfare, Productive*

Abstrak

Tulisan ini disusun sebagai kontribusi dari mahasiswa KPM Universitas Islam Bunga Bangsa Cirebon yang peduli terhadap kesejahteraan lansia. Paradigma bahwa penduduk usia lanjut tidak produktif secara ekonomi dan sering menderita berbagai penyakit telah menjadi perhatian khusus para mahasiswa dalam program pengabdian masyarakat. Berbagai kegiatan dilakukan untuk menstimulasi motorik halus dan kasar para lansia, yang sekaligus membuktikan bahwa mereka membutuhkan perhatian serta penghargaan dari masyarakat, keluarga, dan negara. Implikasi dari pengabdian ini sangat berdampak positif bagi para lansia di Desa Tegalsari, Kecamatan Plered, Kabupaten Cirebon. Meskipun terdapat keterbatasan waktu dalam implementasi program, hal ini dapat diatasi dengan menciptakan kader-kader penerus yang mampu melanjutkan program tersebut. Dengan demikian, manfaatnya dapat dirasakan secara berkelanjutan oleh masyarakat lansia di desa tersebut. Mahasiswa berharap upaya ini tidak hanya meningkatkan kesejahteraan para lansia tetapi juga membangun kesadaran masyarakat akan pentingnya peran serta dukungan terhadap mereka. Melalui pengabdian ini, diharapkan terwujud masyarakat yang lebih peduli dan menghargai keberadaan lansia sebagai bagian penting dari komunitas.

Kata kunci: Lansia, Kesejahteraan Masyarakat, Produktif



CC Attribution-ShareAlike 4.0

Copyright © 2024 Author

Diterima: 15 Agustus 2024; Disetujui: 17 Agustus 2024; Terbit: 17 Agustus 2024

PENDAHULUAN

Setiap tahun, jumlah penduduk lanjut usia di Indonesia terus mengalami peningkatan. Dari hasil data Badan Pusat Statistik menunjukkan bahwa pada tahun 2023 penduduk lansia mencapai 11,75%, serta mengalami kenaikan sebesar 1,27% dari tahun sebelumnya yang tercatat sebesar 10,48% (Rizaty, 2024). Dan angka ini akan terus meningkat hingga mencapai 20 persen dari total populasi atau sekitar 50 juta jiwa, pada tahun 2045 (Tarmizi, 2024). Dengan penambahan jumlah penduduk lansia ini, memerlukan perhatian khusus untuk memastikan bahwa para lansia dapat menjalani masa tua dengan produktif dan bahagia. Ada beberapa penyesuaian pada batas usia untuk individu yang diklasifikasikan sebagai lansia. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia telah menetapkan batas usia lanjut usia yaitu 60 tahun. Menurut WHO (2013), lansia adalah seseorang yang berusia 55 tahun ke atas. BPS mengelompokkan lansia menjadi tiga kelompok umur yaitu lansia muda (kelompok umur 60-69 tahun), lansia madya (kelompok umur 70-79 tahun), dan lansia tua (kelompok umur 80 tahun ke atas) (BPS, 2022). Selain itu, literatur menunjukkan bahwa otak manusia mulai menyusut pada usia 50 tahun karena degenerasi (Blinkouskaya et al., 2021).

Karakteristik secara sosiologis, minat lansia cenderung menurun, terutama saat memasuki masa pensiun, 3 keinginan utama yang biasanya mendominasi keamanan ekonomi, kesehatan, dan ada tidaknya tujuan hidup (Beattie, 1963). Beberapa keadaan yang dialami para lansia misalnya demensia, suatu keadaan penurunan daya ingat, daya pikir, dan kemampuan kognitif, yang cukup mengganggu fungsi keseharian mereka (Damayanti et al., 2023). Perubahan suasana hati dan tingkah laku seperti mudah tersinggung, curiga, menarik diri dari aktivitas sosial dan sering kali menanyakan hal yang sama. Ketergantungan pada orang lain juga meningkat, baik secara fisik maupun emosional, serta penarikan diri dari masyarakat yang menyebabkan isolasi sosial. Emosi mereka menjadi lebih labil dengan sensitivitas psikologis yang tinggi sehingga meningkatkan risiko kecemasan dan depresi (Nugroho, 2021). Perhatian khusus dibutuhkan dari keluarga dan lingkungan hidupnya. Selain itu, dukungan layanan kesehatan sangat penting untuk membantu meningkatkan kualitas hidup lansia

melalui perawatan yang tepat, stimulasi mental yang memadai, dan penghargaan.

Banyak penelitian maupun kegiatan pengabdian masyarakat yang berfokus pada pentingnya kesehatan untuk lansia, sehingga banyak program kesehatan dan bantuan dari pemerintah untuk lansia. Namun juga media kreatifitas sangat dibutuhkan guna membantu berfungsinya rangsangan untuk mengolah fungsi otak, seperti permainan (Wijaya et al., 2016) yang dapat menyalurkan kelebihan energi fisik, melepaskan emosi yang tertahan, meningkatkan kemampuan lansia dalam menghadapi masalah, mendorong perkembangan kognitif, mengendurkan ketegangan, dan meningkatkan hubungan dengan orang lain melalui interaksi (Shokhifah, 2019). Hal yang belum banyak dilakukan peneliti adalah pentingnya penghargaan/apresiasi atas keadaan lansia yang memang mengalami penurunan.

Mahasiswa Kuliah Pengabdian Masyarakat (KPM) dapat menjadi mediator penggagas pada masyarakat lansia sekitar penerjunannya. Dengan kreatifitas dan pikiran kritisnya (Pratama et al., 2024) dapat menciptakan program yang menjadikan lansia merasa dihargai dengan produktifitas di masa tuanya. Berdasarkan data yang didapatkan dari kader lansia (Atati, 2024) Desa Tegalsari, jumlah lansia di desa ini mencapai 233 jiwa. Melihat jumlah tersebut, mahasiswa pengabdian masyarakat dari Universitas Islam Bunga Bangsa Cirebon (UIBBC) menciptakan serangkaian program yang melibatkan para lansia, seperti senam otak dan kegiatan fisik produktif. Kegiatan ini bertujuan selain sebagai terapi agar para lansia dapat merasa senang dan dihargai keberadaannya, juga mengembangkan kreativitas mereka di waktu luang. Program yang digagas mahasiswa KPM UIBBC merupakan kegiatan yang menghibur, sehingga dapat meningkatkan kualitas hidup, kebahagiaan, dan kesejahteraan lansia di Desa Tegalsari Kecamatan Plered Kabupaten Cirebon.

Dengan mengikutsertakan lansia dalam aktivitas produktif dan kreatif, para lansia ini tidak hanya dapat merasakan kebahagiaan, tetapi juga merasa lebih diperhatikan dan dihargai oleh mahasiswa pengabdian masyarakat yang ada di sekitar mereka. Dengan harapan, program yang digagas mahasiswa KPM UIBBC dapat berlanjut walaupun program KPM mahasiswa berakhir di Desa

Penerjunan. Implikasi program selain bagi lansia di Desa Tegalsari Kecamatan Plered Kabupaten Cirebon juga bisa menginspirasi desa-desa sekitar dalam mengembangkan kegiatan serupa untuk meningkatkan kesadaran akan pentingnya mendukung kesejahteraan lansia.

METODE

Perancangan program lansia kreatif produktif dicanangkan semenjak awal sebagai salah satu program unggulan KPM Mandiri UIBBC di Desa Tegalsari Kecamatan Plered Kabupaten Cirebon. Dan setelah berkoordinasi dengan pemerintah Desa Tegalsari Kecamatan Plered Kabupaten dan tokoh masyarakat, maka mahasiswa KPM UI BBC menyusun langkah-langkah, berikut:

1. Menentukan PIC program kerja;
2. Membuat rencana program kegiatan untuk 1 bulan, yang berisi kegiatan stimulus fisik dan mental;
3. Berkomitmen menggunakan bahan-bahan ramah lingkungan;
4. Memanfaatkan barang bekas sebagai media kreatifitas;
5. Menumbuhkan minat ekonomi kreatif dari barang bekas;
6. Menyusun agenda mingguan;
7. Pelaksanaan kegiatan;
8. Evaluasi;
9. Pelaporan kegiatan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pengabdian masyarakat yang dilakukan mahasiswa sangat istimewa mengingat konsentrasi pemberdayaan biasanya dilakukan pada anak, wanita, dan pemerintah desa. Namun pada PKM mandiri UIBBC ini berbeda yakni dengan menggagas pemberdayaan lansia kreatif produktif dengan tujuan membuat kesetaraan keadilan bagi seluruh masyarakat, dengan menjunjung tinggi nilai-nilai kemanusiaan dan keadilan. Adapun program kerja yang diperuntukkan bagi lansia menyesuaikan kondisi Kesehatan lansia sendiri, dengan tidak memaksakan kegiatan bagi mereka. Hanya saja program ini potensial dilanjutkan mengingat lansia juga manusia yang dulunya produktif dan kreatif, dan masih bisa berkontribusi bagi bangsa ini, sehingga kehadirannya patut dibanggakan.

Dengan menunjuk seorang PIC program kerja lansia kreatif produktif yang mampu

memandu program berjalan lancar, maka ditunjuk mahasiswa bernama Sukirno menjadi PIC program kerja dengan dibantu tim kreatif mempersiapkan perlengkapan. Dengan mempertimbangkan banyak faktor salah satunya Kesehatan lansia, maka kegiatanpun disusun kondisional, dan dalam 1 bulan dilakukan 3 kali pertemuan langsung berinteraksi dengan lansia dan mahasiswa KPM UIBBC. Adapun kegiatan disusun sebagai berikut:

A. Identitas

1. Program kerja: Lansia Kreatif Produktif
2. Kelas: Lansia Usia 60 Tahun ke Atas
3. Semester: KPM UIBBC
4. Tahun Pelajaran: 2024
5. Pertemuan: 3 minggu x 1 kali pertemuan
6. Alokasi Waktu: 2 jam/pertemuan
7. Penyusun: Tim KPM Desa Tegalsari
8. Instansi: UIBBC

B. Kompetensi Dasar

1. Kognitif: Peserta mampu mengikuti kegiatan dengan antusias, mengingat kembali pengetahuan dasar, dan memahami instruksi sederhana.
2. Afektif: Peserta mampu bekerja sama dalam kelompok, menghargai pendapat orang lain, dan merasa senang serta nyaman selama kegiatan.
3. Psikomotorik: Peserta mampu melakukan gerakan sederhana, mengikuti irama, dan berpartisipasi aktif dalam permainan.

C. Materi Pembelajaran

1. Permainan tradisional
2. Senam ringan
3. Pendidikan Kesehatan
4. Keterampilan hidup (menanam sayuran dan memelihara ikan lele sistem hidroponik, kreatifitas mengolah limbah rumah tangga, lansia ramah digital)
5. Kegiatan sosial (bercerita, mengaji)

Tabel 1. Kegiatan Pembelajaran Lansia

No	Tema	Deskripsi	Media/Alat
1	Mengenal Diri	Pengenalan diri, <i>ice breaking</i> , senam ringan	Musik
	Permainan Tradisional	Lempar tangkap	Alat permainan dari bahan bekas
	Kesehatan	Senam jari, tanya jawab tentang kesehatan	Musik, poster
	Kegiatan Sosial	Mengaji, permainan tebak islami	Kardus bekas
2	Mengenal Diri	Perkenalan diri, <i>ice breaking</i> , senam ringan	Musik
	Permainan Tradisional	Menyusun gambar acak (Puzzle)	Alat permainan dari bahan bekas
	Kesehatan	Senam jari, tanya jawab tentang kesehatan	Musik, poster
	Ekonomi Kreatif	Lele hidroponik kangkung	Ember bekas, bibit lele dan bibit kangkung
3	Mengenal Diri	<i>Ice breaking</i> , senam ringan	Musik
	Permainan asah otak	Mengikuti instruksi	Jari
	Kesehatan	Senam jari, tanya jawab tentang kesehatan	Musik, poster
	Ramah digital	Mengenal berita hoax jelang pilkada, edukasi ciri-ciri pinjol dan judul	Poster

Berdasarkan pada tabel di atas, kegiatan pada minggu pertama akan berfokus pada perkenalan dan penciptaan suasana yang nyaman. Dimulai dengan perkenalan diri dan

ice breaking yang diiringi musik untuk mencairkan suasana, kegiatan dilanjutkan dengan permainan tradisional seperti lempar tangkap menggunakan alat dari bahan bekas untuk meningkatkan keaktifan dan kemampuan kognitif para lansia. Selain itu, akan diberikan penjelasan mengenai aturan permainan serta manfaatnya bagi kesehatan fisik dan mental.

Pada minggu kedua, kegiatan akan berlanjut dengan variasi permainan tradisional yang lebih kompleks sebagai kelanjutan dari minggu sebelumnya. Selain itu, akan diadakan sesi edukasi kesehatan yang mencakup senam jari dan tanya jawab mengenai topik kesehatan yang relevan bagi lansia. Untuk mengaktifkan aspek ekonomi kreatif, para lansia akan diajak membuat media hidroponik sederhana dari bahan bekas serta membudidayakan ikan lele dan sayur kangkung. Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan keterampilan dan memberikan peluang bagi lansia untuk berkreasi.

Pada minggu ketiga, kegiatan akan mencakup terkait permainan asah otak, kesehatan, dan literasi digital. Acara akan dimulai dengan *ice breaking* yang ceria untuk menciptakan suasana hangat dan nyaman. Setelah itu, peserta akan diajak mengikuti permainan asah otak yang sederhana namun menantang dengan menggunakan jari sebagai alat peraga. Untuk menjaga kesehatan, akan diadakan sesi senam jari dan tanya jawab seputar kesehatan. Selain itu, peserta akan diberikan edukasi mengenai ciri-ciri pinjaman online (pinjol) dan judi online. Tujuan dari kegiatan ini adalah meningkatkan kesadaran dan kewaspadaan para lansia terhadap informasi yang beredar di dunia digital.

D. Metode Pembelajaran

1. Ceramah singkat
2. Demonstrasi
3. Diskusi
4. Permainan
5. Praktik langsung

E. Penilaian

1. Kognitif: Observasi partisipasi dalam diskusi, kemampuan menjawab pertanyaan.
2. Afektif: Observasi sikap selama kegiatan, kerjasama dalam kelompok.
3. Psikomotorik: Observasi kemampuan melakukan gerakan, mengikuti irama.

F. Sumber Belajar

1. Buku panduan kegiatan lansia
2. Internet
3. Alat peraga

Menariknya dalam program kerja ini selalu menggunakan perlengkapan dari barang-barang bekas seperti, kardus, dan botol plastik bekas. Selain mengurangi limbah, penggunaan bahan bekas ini bertujuan untuk mengajarkan para lansia terkait manfaat barang-barang yang biasanya dianggap tidak berguna. Dengan memanfaatkan barang-barang yang sering dianggap tidak layak pakai, dapat melihat bagaimana barang tersebut masih memiliki banyak manfaat jika digunakan dengan cara yang kreatif.

Kegiatan yang dirancang jelas menyesuaikan kondisi lansia di desa. Namun tetap dengan memprioritaskan kesehatan jiwa raga. Beberapa permainan seperti lempar gelang kardus. Permainan ini yang biasanya berbahan dasar plastik, namun pada kegiatan ini memberikan hal yang berbeda, seperti pemanfaatan kardus dan botol bekas sebagai media yang digunakan untuk permainan tersebut. Gambar 1 yang menunjukkan kegiatan permainan gelang lempar dan gambar 2 permainan menyusun gambar acak atau puzzle serta permainan gerak yang mengasah daya ingat lansia.



Gambar 1. Permainan Gelang Lempar Kardus



Gambar 2. Permainan Puzzle



Gambar 3. Permainan Gerak

Program kerja yang digagas mahasiswa KPM UIBBC juga menciptakan pengkaderan, supaya kegiatan tetap berjalan bagi lansia dengan mengadopsi program yang sudah dilaksanakan sebelumnya, hingga dapat memberi kebahagiaan bagi lansia sebelum tutup usia untuk tetap berkontribusi dalam perekonomian keluarga.

KESIMPULAN

Warga lansia juga merupakan aset yang masih perlu diperhatikan. Kemampuan motorik yang berkurang bukan kendala kebahagiaan dan penghargaan atas keberadaan mereka dalam masyarakat. Mereka juga merupakan manusia produktif yang masih kreatif dalam perekonomian andai diberi ruang untuk berkontribusi secara ekonomi. Namun bukan

untuk dieksploitasi, ruang penghargaan ini diberikan salah satunya melalui gagasan lansia kreatif produktif yang digagas KPM Mandiri UIBBC Desa Tegalsari Kecamatan Plered Kabupaten Cirebon. Dukungan pemerintah desa dan kabupaten terhadap usia lanjut menjadi perhatian bersama.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih diucapkan pada seluruh warga dan pemerintah Desa Tegalsari Kecamatan Plered Kabupaten Cirebon, Pemerintah Kabupaten Cirebon, Kampus Universitas Islam Bunga Bangsa Cirebon yang sudah memfasilitasi mahasiswa melakukan pengabdian di desa. Ucapan terima kasih juga bagi seluruh tim KPM Desa Tegalsari Kecamatan Plered Kabupaten Cirebon yang diantaranya adalah Sukirno, Akhmad Imam Mustaqiem, Linda Tri Rahmawati, Nicha Rosalin, Ismi Anisatun Toyyibah, Maelah Minnahika, Yahya Huda Pratama, Agus Tomy dan Khotibul Umam. Dimana atas kerja sama kekompakan dan solidaritas sehingga proker dapat berjalan lancar.

DAFTAR PUSTAKA

- Atati. (2024). *Data Lansia Desa Tegalsari*. Desa Tegalsari.
- Beattie, J. W. (1963). *Elderly Life: Its Characteristics, Needs and Philosophy*.
- Blinkouskaya, Y., Caçoilo, A., Gollamudi, T., Jalalian, S., & Weickenmeier, J. (2021). Brain Aging Mechanisms with Mechanical Manifestations. *Mechanisms of Ageing and Development*, 200, 111575. <https://doi.org/10.1016/j.mad.2021.111575>
- BPS. (2022). *Lansia yang Berdaya, Lansia yang Merdeka*. <https://jambi.bps.go.id/news/2022/08/25/275/lansia-yang-berdaya--lansia-yang-merdeka.html>
- Damayanti, F. E., Izzah, U., & artini Rika, D. (2023). Pengaruh Terapi Bermain Puzzle terhadap Lansia dengan Demensia. *Nursing Information Journal*, 2(2), 57–61.
- Nugroho, I. S. (2021). *Masalah Umum Psikologis Lansia dan Pencegahannya "Tetap Bahagia di Usia Senja"*. Golantang. <https://golantang.bkkbn.go.id>
- Pratama, B., Riyanti, R., Rokhim, A., Azis, A., Sihabudin, & Vidiati, C. (2024). Community Service College (kpm) as Digital Skills Transfer: Evidence from Babakan Village Sumber District Cirebon Regency. *International Conference of Bunga Bangsa*, 2(1), Article 1. <https://journal.epublish.id/index.php/icobba/article/view/81>
- Rizaty, M. A. (2024). *Data Persentase Penduduk Lanjut Usia di Indonesia pada 2023*. <https://dataindonesia.id/varia/detail/data-persentase-penduduk-lanjut-usia-di-indonesia-pada-2023>
- Shokhifah, H. (2019). Pengaruh Memory Games (Terapi Permainan Mencocokkan Gambar) Terhadap Fungsi kognitif Pada Lansia Di UPTD Griya Werdha Jambangan Surabaya. *Stikes Hang Tuah Surabaya*.
- Tarmizi, S. N. (2024). *Indonesia Siapkan Lansia Aktif dan Produktif*. Redaksi Sehat Negeriku. <https://sehatnegeriku.kemkes.go.id/baca/rilis-media/20240712/2145995/indonesia-siapkan-lansia-aktif-dan-produktif/>
- Wijaya, J. P., Pranayama, A., & S, R. P. (2016). Perancangan Board Game sebagai Media Terapi Penyakit Demensia Ringan pada Lansia. *Jurnal DKV Adiwarna*.