

Pendampingan Sekolah Lansia di Dongshih, Chiayi, Taiwan

Dewi Nur'aeni Setyowati¹, Khairunnisa¹, Rizka Abdi¹, Akbar Al Imam², Denda Juita Suastr¹, Agus Maulidan³, Mega Trisutha Pathiassana⁴

¹Program Studi Budidaya Perairan, Universitas Mataram, Mataram, Indonesia

²Program Studi Kehutanan Universitas Mataram, Mataram, Indonesia

³Program Studi Ilmu Komunikasi Universitas Mataram, Mataram, Indonesia

⁴Program Studi Teknologi Industri Pertanian, Universitas Teknologi Sumbawa, Sumbawa, Indonesia

<https://doi.org/10.29303/jpmpi.v3i2.941>

Sitasi: Setyowati, D. N., Khairunnisa, Abdi, R., Imam, A. A., Suastr, D. J., Maulidan, A & Pathiassana, M. T. (2021). Pendampingan Sekolah Lansia di Dongshih, Chiayi, Taiwan. *Jurnal Pengabdian Magister Pendidikan IPA*, 4(3)

Article history

Received: 31 Juli 2021

Revised: 31 Agustus 2021

Accepted: 4 September 2021

*Corresponding Author:

Dewi Nur'aeni Setyowati,
Universitas Mataram, Mataram,
Indonesia

Email: dewins@unram.ac.id

Abstract: Dongshih adalah sebuah kota pedesaan di Chiayi, Taiwan yang memiliki total populasi 24.988 dan memiliki lebih dari 2.0 hektar tambak ikan. Di daerah tersebut terdapat banyak lansia, sedangkan para pemuda lebih banyak bersekolah/bekerja di kota. Tim Indonesia melakukan kegiatan pendampingan terhadap sekolah lansia dengan terlibat pada kegiatan yang sudah dijadwalkan oleh pihak sekolah lansia. Kegiatan dilaksanakan pada bulan Juli 2018. Bentuk kegiatan yang dilakukan adalah pendampingan kelas editing, kelas senam aerobik, serta kelas seni lansia. Hasil kegiatan menunjukkan penerimaan yang bagus dari para pengurus sekolah dan juga lansia. Walaupun terdapat kendala bahasa, namun para lansia terlihat senang dengan keterlibatan tim Indonesia terhadap kegiatan-kegiatan yang dilakukan.

Keywords: lansia, Dongshih, Chiayi, Taiwan, Indonesia

Pendahuluan

Chiayi adalah kabupaten yang terletak di daerah pesisir Taiwan. Chiayi merupakan bagian dari Dataran Chianan, yang merupakan dataran terbesar di Taiwan. Dataran Chianan adalah dataran yang memasok lebih dari 50% beras, sayuran, buah-buahan dan produk budidaya lainnya (Chia Hung *et al.*, 2018)

Dongshih adalah sebuah kota pedesaan di Chiayi yang memiliki total populasi 24.988 dan memiliki lebih dari 2.0 hektar tambak ikan. Iklim kota kecil ini adalah tropis. Suhu rata-rata tahunan 22,5 derajat Celsius, dengan curah hujan tahunan rata-rata 1706,7 milimeter dan sinar matahari rata-rata 2064 jam, sehingga cocok untuk pertanian dan perikanan (Hung *et al.*, 2018).

Data Kementerian Dalam Negeri (MOI) Taiwan menunjukkan bahwa jumlah penduduk

lanjut usia (lansia) telah melampaui jumlah penduduk usia muda. Chiayi merupakan salah satu kabupaten dari 8 kabupaten di Taiwan yang menunjukkan angka penuaan penduduk di atas 100 yaitu sebesar 188,11 dengan angka pertumbuhan penduduk yang negatif (Anonim, 2018). Selain itu, penduduk usia muda lebih banyak merantau keluar dari Chiayi untuk sekolah maupun bekerja. Oleh karena itu, jumlah lansia di Chiayi lumayan besar, sehingga diberikan perhatian khusus dengan aktivitas semacam sekolah bagi lansia.

Oleh karena itu, kegiatan pendampingan oleh tim Indonesia diharapkan dapat bermanfaat dalam mendampingi para lansia berkegiatan

Metode

Kegiatan pendampingan lansia ini dilaksanakan di Dongshih, Kabupaten Chiayi, Taiwan pada bulan Juli 2018 Metode yang digunakan pada kegiatan ini adalah:

1. Sosialisasi dengan pengurus sekolah dan lansia

Kegiatan sosialisasi bertujuan untuk saling mengenal antaran tim Indonesia dengan pengurus sekolah dan para lansia.

2. Kegiatan pendampingan lansia

Kegiatan pendampingan lansia dilakukan dengan cara ikut terlibat langsung terhadap kegiatan para lansia yang dilakukan di sekolah lansia di Chiayi. Adapun pendampingan yang dilakukan meliputi:

- a. Kelas editing
- b. Kelas aerobik
- c. Kelas seni

Hasil dan Pembahasan

Kegiatan yang pertama dilakukan adalah sosialisasi tim Indonesia dengan para lansia dan juga para pengurus sekolah lansia. Hal ini dilakukan agar dapat bersinergi dalam kegiatan-kegiatan yang akan dilakukan bersama. Kegiatan sosialisasi dilakukan pada tanggal 5 Juli 2018



Gambar 1. Tim Indonesia dengan Para Lansia dan Pengurus Sekolah Lansia

Kegiatan pendampingan sekolah lansia dilakukan dengan cara tim Indonesia terlibat aktif dalam kegiatan yang dilakukan oleh pengurus sekolah lansia. Adapun kegiatan tersebut antara lain

1. Kelas editing

Kelas editing dilakukan pada tanggal 7 Juli 2021. Kegiatan ini dipimpin oleh pihak Taiwan sebagai instruktur. Tiap lansia dibekali dengan laptop untuk belajar melakukan editing. Kegiatan kelas editing berjalan dengan baik. Walaupun sudah lanjut usia, namun mereka antusias dan dapat mengikuti arahan yang diberikan oleh instruktur.

Menurut Ashari (2018), kalangan lansia cenderung mengalami gagap teknologi dibandingkan dengan masyarakat usia muda karena cepatnya perkembangan teknologi. Penggunaan teknologi digital mampu meningkatkan wawasan lansia. Oleh karena itu, kelas editing dengan program yang sederhana tepat untuk diterapkan bagi lansia.



Gambar 2. Kelas Editing

2. Kelas Aerobik

Kegiatan kelas aerobik dilaksanakan pada tanggal 10 Juli 2021. Tim Indonesia terlibat dalam kegiatan senam aerobik dan memberikan semangat kepada lansia. Para lansia terlihat semangat dan bahagia saat melakukan kegiatan senam aerobik. Selain senam aerobik, juga dilakukan pengukuran tensi dengan alat digital yang telah tersedia di sekolah lansia.

Senam kesehatan jasmani merupakan salah satu upaya positif yang mampu menjaga kesehatan lansia (Prawiasari, 1994). Olahraga yang dianjurkan lansia adalah olahraga dengan gerakan yang melibatkan pelatihan pernafasan dan jantung, melatih kekuatan sendi, serta bersifat rekreasi, sehingga tidak menimbulkan rasa jenuh untuk lansia. Jenis latihan aerobik yang dianjurkan untuk lansia diantaranya adalah senam lansia. Latihan aerobik bagi lansia dapat bermanfaat untuk memperpanjang harapan hidup lansia, melatih kemandirian lansia, mengurangi kecemasan, menghindari obesitas, menyehatkan jantung, paru, otot dan tulang lansia serta dapat melatih kemandirian lansia (2015).



Gambar 3. Kelas Aerobik

3. Kelas Seni

Kelas seni dilaksanakan setelah kelas aerobik dilakukan, yaitu pada tanggal 10 Juli 2021. Para lansia diajari menggambar dan menempel di kertas. Tim Indonesia juga terlibat dalam kegiatan seni tersebut dengan ikut menggambar serta menempel sambil menyemangati para lansia dalam berkegiatan.

Art therapy merupakan kegiatan yang mampu mengurangi stress, mengurangi depresi dan juga meningkatkan kepercayaan diri. Salah satu bentuk kegiatan *art therapy* adalah dengan menggambar (Permatasari *et al.*, 2017).



Gambar 4. Kelas Seni



Gambar 5. Aktivitas Para Lansia di Kelas Seni



Gambar 6. Hasil Karya Kelas Seni Tim Indonesia

Kesimpulan

Kegiatan pendampingan sekolah lansia mampu memberikan semangat bagi para lansia dalam menjalankan kegiatan-kegiatan di sekolah lansia..

Saran

Saran agar kegiatan sekolah lansia dapat menjadi inspirasi dalam mengelola lansia di Indonesia

Ucapan Terima Kasih

Penulis mengucapkan terima kasih kepada 2018 Rural-Up Community Long Stay Program in Taiwan oleh International Agriculture Center (IAC) National Ching Hsung University (NCHU) dan Soil and Water Conservation Bureau (SWCB) yang telah memberi dukungan terhadap kegiatan ini.

Daftar Pustaka

- Anonim. 2018. Indeks Penduduk Lanjut Usia di Taiwan Tembus Angka 100. <https://nspp.mofa.gov.tw/nsppid/print.php?post=129488&unit=434>
- Anshari, R. G. 2018. Memahami Hambatan dan Cara Lansia Mempelajari Media Sosial. *Jurnal Ilmu Komunikasi*. 15 (2): 155-170
- Chia Hung, W., Hwang, C., An Chen, Y. Zhang, L., Hung Chen, K., Hung Wei, S., Ren Huang, D., Han Lin, S. 2018. Land Subsidence in Chiayi, Taiwan, form

Compaction Well, Levelling and ALOS/PALSAR: Aquaculture-Induced Relative Sea Level Rise. *Remote Sense* 10 (40). doi:10.3390/rs10010040 .
www.mdpi.com/journal/remotesensing.

Permatasari, A. E., Marat, S., Suparman, M. Y. 2017. Penerapan Art Therapy untuk menurunkan Depresi pada Lansia di Panti Werdha X. *Jurnal muara Ilmu Sosial, Humaniora, dan Seni* 1 (1): 116-126.

Pribadi, A. 2015. Pelatihan Aerobik untuk Kebugaran Paru Jantung bagi Lansia. *Jurnal Olahraga Prestasi* 11 (2): 64-76

Prawitasari, J. E. 1994. Aspek Sosio-Psikologi Lansia di Indonesia. *Buletin Psikologi* 1: 27-34