

PELATIHAN PEMBUATAN *TIE DYE* (IKAT CELUP) UNTUK MENINGKATKAN AKTIVITAS, PRODUKTIVITAS, DAN KESEHATAN LANSIA DI UPTD PELAYANAN SOSIAL LANJUT USIA TRESNA WERDHA NATAR KABUPATEN LAMPUNG SELATAN

Linda Septiani^{1*}, Intan Kusumaningtyas¹, Mohamad Idris², Ireniza Pradevi Mulya³,
Endah Setyaningrum³, Emantis Rosa³, Terza Aflika Happy¹

¹Program Studi Pendidikan Dokter, Fakultas Kedokteran, Universitas Lampung

²Program Studi Teknik Informatika, Fakultas Teknologi Industri, Institut Teknologi Sumatera

³Program Studi Biologi, Fakultas Matematika dan Ilmu Pengetahuan Alam, Universitas Lampung

ABSTRAK

Pelatihan pembuatan *Tie dye* (ikat celup) di UPTD PSLU (Pelayanan Sosial Lanjut Usia) Tresna Werdha Natar Lampung Selatan, dirancang sebagai upaya meningkatkan aktivitas, produktivitas, dan kesehatan lanjut usia (lansia). Kegiatan ini mengkombinasikan aktivitas yang bermanfaat bagi kesehatan fisik dan mental. Selain itu, aktivitas ini juga merangsang kreativitas dan memberikan rasa pencapaian, yang berkontribusi pada peningkatan kesehatan jasmani dan rohani. Hasil karya *Tie dye* dapat dimanfaatkan secara personal atau diproduksi untuk dijual, sehingga mendukung keberlanjutan produktivitas lansia. Metode yang digunakan dalam pelatihan ini adalah ceramah dan praktik secara bersama-sama. Para lansia diajak melakukan senam otak menggunakan jari-jari tangan agar merangsang otak untuk fokus dan melatih koordinasi tangan sebelum pelatihan dimulai. Lansia diajarkan teknik dasar pembuatan *Tie dye*, seperti mengikat, melipat, dan mencelupkan kain untuk menghasilkan pola-pola unik. Aktivitas tersebut melibatkan gerakan fisik ringan yang membantu menjaga kebugaran tubuh serta melatih keterampilan motorik halus. Pelatihan ini diikuti oleh 45 orang lansia di Aula UPTD PSLU Tresna Werdha sebagai sarana pemberdayaan yang bermanfaat bagi lansia penghuni panti. Dengan kegiatan ini dapat disimpulkan bahwa para lansia sangat antusias, bahagia, dan memberikan respon positif pada saat praktik. Pada pelatihan ini sebanyak 93% lansia berhasil menyelesaikan pembuatan *Tie dye*-nya. Pelatihan ini tidak hanya memperkaya keterampilan, tetapi juga meningkatkan kesehatan fisik dan mental serta menciptakan ruang interaksi sosial yang bermakna di antara penghuni UPTD PSLU.

Kata kunci: Aktivitas, Kesehatan, Lansia, Produktivitas, *Tie dye*

*Korespondensi:

Linda Septiani

Jl. Prof. Sumantri Brodjonegoro No 1 Bandar Lampung

+62-897-6032-441 | Email: linda.septiani@fk.unila.ac.id

PENDAHULUAN

Saat ini, sebagian besar orang dapat hidup hingga usia enam puluh atau lebih. Setiap negara di dunia mengalami pertumbuhan jumlah dan proporsi penduduk lanjut usia dalam populasi. Penuaan adalah fenomena alamiah yang dapat menghasilkan lansia yang sehat, aktif, serta tetap mandiri. Seiring upaya negara-negara mengatasi penyakit menular dan meningkatkan kondisi kesehatan serta kualitas hidup, tren global menunjukkan peningkatan usia harapan hidup. Laju penuaan populasi pun jauh lebih cepat dibandingkan masa lalu. Pada tahun 2020, jumlah orang berusia 60 tahun ke atas melebihi jumlah anak-anak berusia kurang dari 5 tahun.¹

Lansia, yaitu seseorang yang telah memasuki usia 60 tahun ke atas, jumlahnya terus meningkat. Hasil sensus penduduk tahun 2010 menunjukkan bahwa Indonesia termasuk dalam lima besar negara dengan jumlah penduduk lanjut usia terbanyak di dunia, yakni mencapai 18,1 juta jiwa atau 7,6 persen dari total penduduk. Badan Pusat Statistik (2013) memproyeksikan jumlah penduduk lanjut usia (60+) akan meningkat menjadi 27,1 juta jiwa pada tahun 2020, 33,7 juta jiwa pada tahun 2025, dan 48,2 juta jiwa pada tahun 2035.²

Lansia merupakan salah satu kelompok atau populasi berisiko yang jumlahnya terus meningkat. Kondisi ini berdampak pada masalah kesehatan yang dapat berkembang lebih buruk akibat adanya berbagai faktor risiko yang memengaruhinya.³ Melalui pendekatan edukatif yang terarah, lansia dapat memperoleh pengetahuan tentang pentingnya pola makan seimbang, aktivitas fisik teratur, manajemen stres, serta kepatuhan terhadap pengobatan dan pemeriksaan kesehatan rutin sehingga dapat meningkatkan kemandirian serta kualitas hidup lansia secara optimal.⁴

Lansia tetap dianjurkan untuk aktif dengan melakukan berbagai aktivitas yang bermanfaat setiap hari agar tetap sehat dan bugar. Aktivitas fisik, sosial, maupun kegiatan lain yang bermanfaat dapat memberikan banyak keuntungan bagi kesehatan lansia. Aktivitas tersebut, baik berupa olahraga, sosialisasi, maupun kegiatan mengasah otak, dapat membantu meningkatkan fungsi kognitif yang menurun seiring bertambahnya usia dan mencegah penyakit lain seperti demensia atau alzheimer. Aktivitas fisik dapat merangsang pelepasan hormon endorfin yang berfungsi sebagai pereda stres dan meningkatkan rasa bahagia. Sementara itu, aktivitas sosial dapat menjaga suasana hati tetap positif dan mencegah rasa kesepian, yang pada akhirnya memperluas jejaring sosial serta mencegah gangguan mental, termasuk depresi.⁵

Salah satu aktifitas lansia yang bermanfaat bagi kesehatan fisik dan mental yakni pelatihan pembuatan *Tie dye*, seperti mengikat, melipat, dan mencelupkan kain untuk menghasilkan pola-pola unik. *Tie dye* (ikat celup) sering disebut batik ikat yakni kain yang akan diberi motif diikat dan dicelup pada warna-warna tertentu.⁶ Dalam bahasa Afrika, teknik ikat celup dikenal dengan sebutan *adire*, di India disebut *bandhana*, dan di Jepang disebut *shibiro*. Istilah ini telah digunakan selama berabad-abad untuk merujuk pada metode menciptakan suatu pola tertentu pada kain, yang dikenal sebagai seni ikat celup atau jumputan (*Tie-dye*). Lebih lanjut, seni ikat celup atau jumputan merupakan teknik untuk mencegah zat warna meresap pada bagian kain yang telah diikat.⁷ Seni batik ikat celup merupakan metode pembuatan pola kain dengan cara menutupi area tertentu agar tidak terkena pewarna menggunakan bahan tertentu yang tidak menyerap cairan. Setelah itu, kain dicelupkan ke dalam larutan pewarna sehingga menghasilkan motif sesuai dengan bentuk bahan serta pola ikatan yang digunakan.⁸

Aktivitas seperti pembuatan *Tie dye* tidak hanya membantu menjaga kesehatan fisik lansia melalui gerakan tangan dan koordinasi mata, tetapi dapat merangsang otak untuk tetap aktif dalam merancang suatu pola serta memilih warna yang sesuai. Kegiatan pengabdian ini bertujuan untuk meningkatkan kesehatan, aktivitas, dan produktivitas lansia dengan mengenalkan seni pewarnaan kain yang unik dan menarik. Aktivitas ini bermanfaat agar lansia di UPTD PSLU Tresna Werdha Natar, Lampung Selatan tetap aktif, terampil dan produktif dalam menjalani keseharian mereka sehingga dapat membantu mencegah terjadinya demensia.

METODE

Sasaran dalam kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PkM) adalah lansia di UPTD PSLU (Pelayanan Sosial Lanjut Usia) Tresna Werdha Natar, Lampung Selatan yang dilaksanakan pada tanggal 29 Desember 2023 dengan 45 orang peserta. Topik yang disampaikan pada kegiatan ini adalah pelatihan pembuatan *Tie dye* (ikat celup) dalam rangka untuk meningkatkan kesehatan, aktivitas, dan produktivitas lansia di UPTD PSLU.

Kegiatan dilaksanakan melalui tahapan sebagai berikut:

1. Persiapan Program

Tahap persiapan dilakukan dengan menghubungi pihak pengelola untuk mendata jumlah lansia yang dapat dan bersedia mengikuti program, merancang program, serta perizinan untuk pelaksanaan PKM kepada pengelola UPTD PSLU Tresna Werdha Natar.

2. Kegiatan Sosialisasi

Kegiatan sosialisasi dilakukan melalui beberapa tahapan seperti pemberian informasi awal kepada UPTD PSLU Tresna Werdha Natar dan melakukan sosialisasi terhadap penghuni panti yang difasilitasi oleh pihak UPTD.

3. Pelaksanaan kegiatan

- Sebelum memasuki kegiatan inti, para lansia diajak melakukan senam otak menggunakan jari-jari tangan agar merangsang otak untuk fokus dan melatih koordinasi tangan.
- Penyiapan alat dan bahan yang diperlukan selama kegiatan pelatihan serta ppt kegiatan yang akan ditayangkan pada saat kegiatan PKM berlangsung.
- Melakukan pengenalan alat dan bahan kepada peserta pelatihan, diantaranya kain putih, pewarna tekstil, air hangat, garam halus, botol plastik yang telah dilubangi, sarung tangan plastik, koran, dan karet gelang.
- Membagi peserta ke dalam 6 kelompok, setiap kelompok didampingi oleh 2 orang fasilitator yang bertugas memandu dan membantu para lansia selama proses pembuatan *Tie dye*.
- Menyampaikan dan memperagakan cara pembuatan *Tie dye* dimulai dari menggelar koran sebagai alas, menggunakan sarung tangan plastik, menyiapkan larutan pewarna tekstil (campuran 5 gram bubuk pewarna tekstil, 2 gram garam halus, dan 600 ml air hangat), melipat kain menjadi beberapa bagian seperti bentuk pita dan diikat dengan karet gelang, lalu mewarnai kain dari bagian tengah ke bagian pinggir dengan warna yang berbeda, dan tahapan terakhir adalah mengeringkan *Tie dye* selama 15 menit.
- Evaluasi hasil karya, dengan menunjukkan hasil karya *Tie dye* yang sudah kering satu sama lain, saling memberikan apresiasi dan umpan balik, serta saling menyampaikan apa yang dirasakan saat proses membuat maupun melihat hasil karyanya.

Evaluasi pada kegiatan pengabdian ini mencakup evaluasi kegiatan pelatihan. Evaluasi pengabdian kepada masyarakat mencakup evaluasi awal, evaluasi proses dan evaluasi akhir. Evaluasi awal dilakukan dengan memberikan beberapa pertanyaan kepada peserta mengenai pembuatan *Tie dye*, manfaat kegiatan tersebut bagi kesehatan fisik dan mental lansia. Hasil evaluasi ini berupa pengetahuan dan pemahaman lansia tentang pembuatan *Tie dye* dan manfaatnya terhadap kesehatan. Evaluasi proses dilakukan dengan melihat tanggapan peserta melalui pertanyaan-pertanyaan yang diajukan atau umpan balik yang diberikan dalam sesi diskusi. Ketika banyak peserta yang tahu, paham, dan mampu menyelesaikan, maka kegiatan pelatihan yang diberikan berhasil meningkatkan aktivitas, produktivitas, yang bermanfaat bagi kesehatan lansia. Evaluasi akhir dilakukan dengan memberikan pertanyaan-pertanyaan yang sama saat evaluasi awal dan melihat keterampilan lansia dalam menyelesaikan tugas pelatihan *Tie dye*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian ini dilakukan pada tanggal 29 Desember 2023 pukul 09.00 – 12.00 yang diikuti oleh lansia UPTD PSLU Tresna Werdha Natar Lampung Selatan sebanyak 45 orang (Gambar 1). Kegiatan pengabdian ini mencakup pelatihan praktik langsung pembuatan *Tie dye* bersama tim pengabdian Universitas Lampung.



Gambar 1. Peserta Kegiatan (a), proses pewarnaan (b), hasil pembuatan batik dengan metode tie dye (c), dan Kegiatan lansia bersama pendamping (d).

Evaluasi kegiatan pengabdian ini mencakup evaluasi pelatihan, untuk mengetahui tingkat keberhasilan terhadap pelatihan yang diberikan, sebelum pelaksanaan diberikan pertanyaan seputar topik pengabdian secara langsung kepada lansia. Selanjutnya tim pengabdian memberikan materi mengenai *Tie dye*, manfaatnya bagi kesehatan lansia, praktik secara langsung. Selama proses pelatihan berlangsung diberikan kesempatan sesi tanya jawab peserta kepada tim pengabdian. Setelah pelatihan selesai, tim melihat dan mengukur hasilnya dari kemampuan peserta menyelesaikan tugas pembuatan *Tie dye* yang diberikan.

Berdasarkan data hasil pengamatan diketahui bahwa sekitar 93% peserta mampu mengerjakan dengan baik dan menyelesaikannya. Respon positif dan antusiasme yang diberikan oleh lansia menunjukkan bahwa mereka senang memperoleh keterampilan baru yang bermanfaat dan bisa dijadikan aktivitas fisik ringan yang dapat meningkatkan Kesehatan fisik dan juga sebagai lansia yang produktif. Pelatihan ini dapat meningkatkan kesehatan fisik, menambah kegiatan positif, interaksi sesama penghuni Panti sehingga dapat mengurangi tingkat stres pada lansia. Kegiatan ini memberikan rasa bahagia dan puas atas hasil karya yang mereka hasilkan, sehingga dapat meningkatkan rasa percaya diri dan kebahagiaan. Dengan ikut serta dalam pelatihan ini, lansia juga memiliki kesempatan untuk bersosialisasi dengan peserta lain, menciptakan lingkungan dengan interaksi sosial yang lebih hidup, akrab dan sehat. Hasil evaluasi terkait psikologi peserta ini sejalan dengan hasil penelitian tentang kegiatan berkreasi seni rupa celup ikat bagi lansia yang berperan positif dalam peningkatan kualitas hidup lansia. Para lansia menjadi terampil, mampu menghasilkan kreasi yang bermanfaat, baik untuk diri sendiri maupun orang lain, sehingga membangun harapan bahwa hidupnya masih berguna dan bermakna.⁹

Penelitian menyebutkan bahwa seni merupakan wahana untuk mengungkapkan keinginan, perasaan, pikiran sehingga menimbulkan kesenangan dan kepuasan.¹⁰ Kegiatan PKM yang dilakukan oleh Sari et al (2023) tentang pembinaan Kebugaran Jasmani dan Pelatihan Keterampilan Kreativitas Sebagai Upaya Mencegah Demensia pada Masyarakat Lansia di Kabupaten Pesisir Selatan, yakni dilakukan dengan memanfaatkan bahan - bahan serat alam dan tali macrame sebagai upaya mencegah demensia, meningkatkan produktivitas lansia, meningkatkan interaksi sosial antar lansia, sekaligus mengisi waktu luang lansia dengan kegiatan bermanfaat.¹¹ Hasil PKM lain yang dilakukan Azizah dan Vivi tahun 2024 mengenai 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.¹²

Sosialisasi dan Pelatihan Pembuatan Kerajinan Jumputan di Palembang diharapkan dapat memberikan manfaat bagi Anak panti dalam mengembangkan kreativitas, menumbuhkan jiwa wirausaha, dan meningkatkan taraf hidup. Selain itu, dapat melestarikan budaya Indonesia dan meningkatkan kesadaran masyarakat tentang nilai budaya kerajinan jumputan.¹³ Penelitian yang dilakukan oleh Kurniastuti et al., (2023) pada kelompok bukan lansia menyebutkan bahwa kerjasama dan partisipasi aktif siswa dapat saling menghargai, sopan santun, saling membantu, dan bersinergi bersama dalam proses kerja kelompok. Karakter gotong royong yang terlihat dalam setiap proses pembuatan tie dye jumputan ini tentu saja membentuk karakter yang baik bagi siswa. Hal ini melengkapi kecukupan berbagai indikator yang terdiri dari enam indikator, yaitu mengikuti aturan, membantu teman yang mengalami kesulitan, ingin semua teman bermain dan berhasil, ikut serta dalam menyelesaikan permainan, mengendalikan emosi, dan menerima pendapat orang lain. Kegiatan eksplorasi, pemberdayaan kreativitas dan penguatan seperti ini dapat direkomendasikan dalam kegiatan pembelajaran dengan menggunakan pendekatan pembelajaran kooperatif.¹⁴

Hasil dari pengabdian masyarakat yang dilakukan yayah, dkk (2023) menunjukkan bahwa peserta sangat senang dan antusias terhadap pelatihan batik Tie Dye ini, mendapat keahlian baru yang sangat bermanfaat, dan bisa dijadikan keahlian untuk menciptakan peluang dalam meningkatkan perekonomian. Dengan adanya pelatihan membatik ini, kreativitas peserta dapat digunakan untuk suatu hal yang positif.¹⁵

SIMPULAN

Berdasarkan hasil pengabdian menggunakan metode pemberian materi, diskusi dan dilanjutkan dengan pelatihan dan praktik secara langsung. Pelatihan pembuatan *Tie dye* diharapkan dapat meningkatkan aktivitas, produktivitas, dan kesehatan bagi lansia di UPTD PSLU Tresna Werdha Natar, Lampung Selatan. sekitar 93% peserta mampu mengerjakan menyelesaikan pelatihan dengan baik. Respon positif dan antusiasme yang diberikan oleh lansia menunjukkan bahwa mereka antusias, memberikan respon positif dalam memperoleh keterampilan baru yang bermanfaat dan bisa dijadikan aktivitas fisik ringan yang dapat meningkatkan kesehatan fisik dan mental lansia.

DAFTAR PUSTAKA

1. WHO, Ageing and Health. Published 1 Oktober 2024. Diakses 1 November 2024. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/ageing-and-health>

2. Permenkes RI. Peraturan Menteri Kesehatan Nomor 25 Tahun 2016 tentang Rencana Aksi Nasional Kesehatan Lanjut Usia Tahun 2016-2019, Edisi 2016. Diakses 5 November 2024. <https://peraturan.bpk.go.id/Details/113057/permenkes-no-25-tahun-2016>
3. Stanhope, Marcia, and Jeanette Lancaster. "Public Health Nursing. 9th." Elsevier. Missouri 2016.
4. Togatorop, Linawati, et al. "Edukasi Pentingnya Meningkatkan Pola Hidup Sehat Pada Lansia." *Sevaka: Hasil Kegiatan Layanan Masyarakat* 2.1 2024: 06-11.
5. Bethesda, Aktivitas Lansia Agar Tetap Aktif, Aman, dan Lebih Percaya Diri. Edisi 26 November 2022. Diakses 11 November 2024. <https://www.bethesda.or.id/read/182/aktivitas-lansia-agar-tetap-aktif-aman-sehat-dan-lebih-percaya-diri.html>
6. Hasyim H. Busana Ikat Celup Pelangi. Tiara Aksa; 2012.
7. Karmila, M. "Seni Ikat Celup (Tie Dye)." Jakarta: Bee Media Indonesia. 2010.
8. Diba, Farah. "Studi literatur: Pelatihan Ikat Celup Sebagai Upaya Pemberdayaan Masyarakat Terhadap Penggunaan Pewarna Alami." *Jurnal Online Tata Busana* 10.01. 2021: 127-136.
9. Oetopo, Ataswarin. Tie Dye Creation at The Study of Fine Arts in Life Quality Improvement of Elders, Case Study in Sasana Tresna Werdha, Yayasan Karya Bakti Ria Pembangunan, Jakarta. *Proceeding. Internasional Art Educational* 2013, Universitas Negeri Sebelas Maret, Surakarta. 2013.
10. Yunitaningrum IW, Indriyati I, Suwarni A. Pengaruh Art Therapy Kaligrafi Terhadap Tingkat Depresi pada Lansia di Panti Usia Lanjut Aisyiyah Surakarta (Doctoral dissertation, Universitas Sahid Surakarta). 2023.
11. Sari, Dessi Novita, Sonya Nelson, and Fahmil Haris. "Pembinaan kebugaran jasmani dan pelatihan keterampilan kreativitas sebagai upaya mencegah demensia." *Jurnal Pengabdian Masyarakat Olahraga Dan Kesehatan (Jaso)* 3.1 (2023): 15-24.
12. Azizah, Azizah, and Vivi Fitriani. "Pelatihan Keterampilan Kreativitas dalam Peningkatan Kualitas Hidup Lansia Rumah Bahagia Bintan." *RENATA: Jurnal Pengabdian Masyarakat Kita Semua* (2024): 2 (1) ; 21-26.
13. Putra, Alfariza Dwi Mandala, et al. "Sosialisasi dan Pelatihan Pembuatan Kerajinan Jumpsuit di Panti Asuhan An-Nisa Palembang." *Journal Of Human And Education (JAHE)* 4.3 (2024): 64-78.
14. Kurniastuti, Dina, Moh Rusnoto Susanto, and Mela Dina Arumsari. "Exploration Of Creativity Through Empowerment Activities Tie Dye Making Using A Cooperative Learning Approach For Elementary Students." *International Journal of Engagement and Empowerment (IJE2)*. (2023); 3 (3) : 296-304.
15. Rukiah, Yayah, Khikmah Susanti, and Febrianto Saptodewo. "Pelatihan Batik Tie Dye kepada Kader Dasawisma sebagai Peningkatan Kreativitas." *Darma Cendekia*. 2022: 1(2). 46-59