



1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar IPB.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin IPB.

I. PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Kota Depok yang terletak di Provinsi Jawa Barat memiliki jumlah penduduk sekitar 2,89 juta jiwa. Proyeksi jumlah Lansia di Depok tahun 2021 menurut Badan Pusat Statistik (BPS) Kota Depok, lansia berjumlah 182.820 jiwa atau 7,3% dari jumlah penduduk. Lansia menurut *World Health Organization* (WHO) adalah orang yang berusia di atas 60 tahun yang sering menunjukkan tanda-tanda penurunan fungsi biologis, psikologis, dan sosial. Proses penuaan tentu mempengaruhi banyak aspek kehidupan, baik sosial, ekonomi dan yang terpenting kesehatan. Manusia seiring bertambahnya usia, fungsi organ-organ dalam tubuhnya seperti otak, jantung, hati dan ginjal akan menurun serta mengalami peningkatan kehilangan jaringan aktif tubuh berupa otot-otot tubuh yang disebabkan oleh faktor alamiah maupun penyakit. Fase penuaan yang ditandai dengan kemunduran fisik, biologis dan psikologis yang terjadi pada lansia membatasinya dalam melakukan berbagai kegiatan sehingga lansia lebih condong melakukan kegiatan rekreasi yang monoton.

Rekreasi adalah kegiatan yang dilakukan pada waktu luang yang bertujuan untuk menyegarkan kembali jasmani dan rohani. Kegiatan rekreasi pada lansia dapat mencegah demensia atau mengurangi perkembangannya serta meningkatkan aktivitas otak. Lansia telah mendapatkan kebebasan kembali untuk melakukan berbagai kegiatan dan cenderung memiliki waktu luang yang lebih banyak dikarenakan telah terbebas dari tanggung jawab dan kewajiban untuk mengasuh, membesarkan, membiayai, mendidik dan mengawasi anak. Ketersediaan waktu luang yang banyak mendorong lansia untuk mengisi waktu tersebut dengan berbagai aktivitas seperti membaca buku, menonton televisi, maupun bermain bersama dengan cucu. Aktivitas yang dilakukan lansia dapat disusun menjadi program rekreasi yang dapat memberikan pengalaman baru dan meningkatkan kreativitas.

Program rekreasi merupakan kegiatan atau aktivitas yang disusun dengan tujuan memberikan kesenangan dan penyegaran kembali dari kehidupan sehari-hari. Program rekreasi untuk lansia dibuat agar lansia dapat melakukan kegiatan rekreasi yang tidak membosankan. Program rekreasi juga dibuat agar lansia dapat merasakan berbagai aktivitas yang dapat meningkatkan kreativitas dan kesehatan serta kebugaran fisik bagi lansia. Penyusunan program rekreasi disesuaikan dengan karakteristik dan preferensi lansia untuk memberikan kepuasan maksimal.



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar IPB.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin IPB.

2.1 Tujuan

Kegiatan tugas akhir memiliki beberapa tujuan dalam pengerjaannya. Adapun tujuan dari Tugas Akhir (TA) ini adalah sebagai berikut:

1. Mengidentifikasi dan menganalisis karakteristik Lansia.
2. Mengidentifikasi perilaku keseharian Lansia.
3. Mengidentifikasi dan menganalisis waktu luang yang dimiliki Lansia.
4. Mengidentifikasi dan menganalisis preferensi Lansia terhadap kegiatan rekreasi.
5. Merancang perencanaan program rekreasi untuk Lansia di Kota Depok Provinsi Jawa Barat.

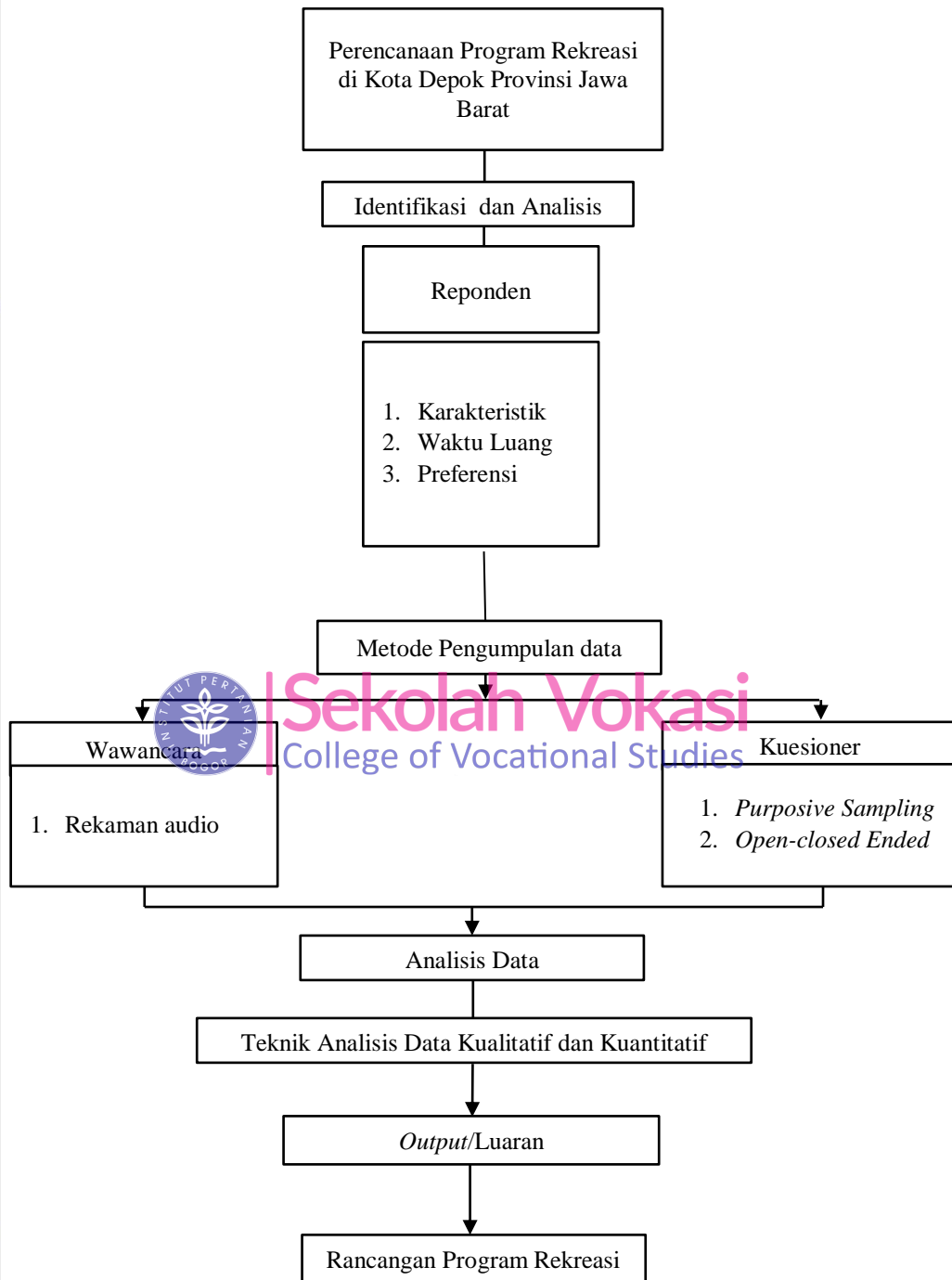
3.1 Manfaat

Kegiatan ini diharapkan dapat memberikan manfaat bagi masyarakat, lansia, dan pemerintah. Manfaat yang diharapkan dari Tugas Akhir (TA) ini, diantaranya:

1. Pemerintah, sebagai fasilitator dapat mempromosikan, perencanaan, dan mengevaluasi mengenai program rekreasi yang berada di Kota Depok Provinsi Jawa Barat.
2. Lansia, sebagai sarana pilihan kegiatan rekreasi yang terdapat di Kota Depok Provinsi Jawa Barat.
3. Masyarakat, membantu meningkatkan pendapatan dan kesejahteraan masyarakat dengan adanya program rekreasi untuk lansia di Kota Depok Provinsi Jawa Barat.

4.1 Kerangka Berpikir

Kerangka berfikir “Perencanaan Program Rekreasi untuk Lansia di Kota Depok Provinsi Jawa Barat“, didasarkan atas kebutuhan lansia untuk melakukan rekreasi. Tahap pertama diawali dengan persiapan sebelum mengunjungi responden kegiatan Tugas Akhir yang terdiri dari kegiatan studi literatur dengan mempelajari berbagai pustaka yang ada. Tahap selanjutnya adalah melakukan identifikasi responden mengenai karakteristik, waktu luang, dan preferensi melalui metode kuisisioner. Teknik yang digunakan dalam kuisisioner, yaitu teknik *open-closed ended*, *purposive sampling* dan tatap muka secara langsung. Analisis data yang digunakan untuk mengetahui karakteristik, ketersediaan waktu luang, dan preferensi lansia di Kota Depok Provinsi Jawa Barat dilakukan menggunakan teknik analisis data kualitatif dan kuantitatif. Data yang diperoleh kemudian dibuat *output* berupa program rekreasi untuk lansia, kerangka berfikir dapat dilihat pada **Gambar 1**.



Gambar 1 Kerangka Berpikir dalam Tugas Akhir