

TERAPI AKTIVITAS KELOMPOK (TAK) ART PAINTING THERAPY PADA LANSIA D RUANGAN WISMA MANGGA PANTI SOSIAL TRESNA WERDHA BUDI MULYA 2

Siti Robeatul Adawiyah¹ Sufia Al Adawiyah² Selpi Nurmayanti³ Reny Nuraeni⁴ Mohamad Yusup Ardawilly⁵ Nola Andriani⁶ Alvina Damayanti⁷ Siti Yunisatul Qibtiah⁸ Nur Rohmah⁹ Siti Mabruroturrohmah¹⁰ Aziz Romansyah¹¹

Universitas Yatsi Madani
Email : Robiatulsiti0@gmail.com

ABSTRAK

Kecemasan yang terjadi pada lansia di Indonesia sangat tinggi pada usia 55-65 tahun sebesar 6,9%, sedangkan pada usia 65-75 mencapai 9,7% dan usia 75 tahun ke atas mempunyai angka sebanyak 13,4%. Terapi Aktivitas Kelompok (TAK) art painting therapy bertujuan untuk menurunkan tingkat cemas yang terjadi pada lansia. Kegiatan Terapi Aktivitas Kelompok (TAK) Art Painting Terapy pada lansia dilakukan ruangan wisma mangga di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Mulya 2 dengan jumlah yang mengikuti kegiatan tersebut sebanyak 15 orang. Sebelum melakukan kegiatan (TAK) diberikan lembar pre test dan setelah melakukan kegiatan (TAK) diberikan lembar post test (Geriatric Depression Scale). Hasil observasi didapat bahwa 15 peserta mengikuti dengan baik kegiatan Aktivitas Terapi Kelompok(TAK) art painting therapy. Kegiatan Terapi Aktivitas Kelompok (TAK) Art Painting Terapy di lakukan dengan menggunakan spidol yang warna-warni untuk di gambar di tas kecil yang ditunjukkan kepada lansia bertujuan untuk menurunkan tingkat kecemasan. Kesimpulan dari Kegiatan Terapi Aktivitas Kelompok (TAK) Art Painting Terapy pada lansia didapat bahwa lansia lebih merasa rilek dan lebih Bahagia dilihat dari sebelum dan sebelum melakukan Terapik Aktivitas Kelompok (TAK) Art Painting Therapy.

Kata Kunci : Terapi Aktivitas Kelompok , Lansia, Terapi Seni, Kecemasan, Keperawatan

ABSTRACT

Anxiety levels among the elderly in Indonesia are notably high, reaching 6.9% in the age group of 55-65 years, 9.7% in the 65-75 age bracket, and 13.4% in those aged 75 and above. Group Activity Therapy (GAT) in the form of Art Painting Therapy aims to alleviate this anxiety among the elderly. The Art Painting Therapy sessions for the elderly take place at the Wisma Mangga hall within the Tresna Werdha Budi Mulya 2 Social Care Home, with a participation of 15 individuals. Prior to the sessions, participants are given pre-test sheets, and after completion, they are provided with post-test sheets (utilizing the Geriatric Depression Scale). Observations reveal that all 15 participants engage effectively in the Group Activity Therapy (GAT) Art Painting Therapy sessions. During these sessions, participants utilize colorful markers to draw on small canvases, which are then displayed to the elderly, aiming to reduce anxiety levels. The conclusion drawn from the Group Activity Therapy (GAT) Art Painting Therapy sessions indicates that the elderly feel more relaxed and happier compared to their state before participating in the therapy.

Keywords: Group Activity Therapy, Elderly, Art Therapy, Anxiety, Nursing

PENDAHULUAN

Lanjut Usia adalah seseorang yang telah mencapai usia 60 tahun keatas. Berdasarkan data *World Population Age*, pada tahun 2019 terdapat lebih dari 703 juta jumlah lansia secara global. Sedangkan, jumlah lansia yang terdapat di Indonesia pada tahun 2019 mencapai 9,60% atau sekitar 25,64 juta orang (Kusumo, 2020).

Semakin bertambahnya usia, tubuh menjadi semakin renta mengalami gangguan kesehatan dikarenakan menurunnya fungsi-fungsi organ sehingga lansia harus memiliki manajemen yang tepat dalam menjaga kesehatannya. Pada saat ini pangsa populasi berusia 60 tahun ke atas akan meningkat dari 1 miliar pada tahun 2020 menjadi 1,4 miliar. Pada tahun 2050, populasi orang-orang berusia 60 tahun ke atas akan berlipat ganda (2,1 miliar). Jumlah orang berusia 80 tahun atau lebih diperkirakan akan meningkat tiga kali lipat antara tahun 2020 dan 2050 hingga mencapai 426 juta (*World Health Organization, 2022*).

Berdasarkan data Badan Pusat Statistik (BPS), pada 2022, jumlah lansia di DKI Jakarta sebanyak 1.083.720 jiwa. Dari jumlah itu, lansia dengan usia 60-64 tahun berjumlah 434.863 jiwa. Usia 65-69 tahun 311.378 jiwa, usia 70-74 176.858 jiwa. Sementara lansian di atas umur 75 tahun berjumlah 160.621 jiwa (Poltak, 2022).

Lanjut usia yang terus meningkat jumlahnya di Indonesia memunculkan kenyataan baru, yaitu semakin banyak jumlah lansia yang tinggal di panti werdha. Sebagian lansia yang ada di panti werdha mempunyai tingkat ketergantungan parsial. Lansia yang mempunyai tingkat ketergantungan parsial sebenarnya masih bisa dilibatkan dalam kegiatan sehari-hari sesuai dengan tingkat kemampuannya, namun kenyataannya mereka kurang dilibatkan dalam kegiatan sehari-hari dan aktivitas yang dijalani lansia relative monoton dan tidak bervariasi sehingga membuat kehidupan yang dijalani oleh lansia terasa hambar, menjenuhkan. Hal tersebut membuat orang tua yang memasuki usia lanjut semakin merasa terabaikan secara sosial dan psikologis yang berdampak lansia mengalami stress, yang juga bisa berakibat mengalami gangguan kesehatan. Individu yang berusia lanjut akan menjadi sangat rentan terhadap gangguan kesehatan, termasuk depresi yang disebabkan oleh stress dalam menghadapi perubahan-perubahan pada kehidupan (Kartini, 2020).

Kecemasan (*anxiety*) merupakan gangguan perasaan (*affective*) yang dapat ditandai dengan perasaan takut, cemas, dan khawatir yang mendalam dan terus menerus, tidak mengalami gangguan dalam menilai sebuah realitas, kepribadian masih tetap genap atau lengkap, dan perilaku atau sikap dapat terganggu tetapi masih dalam rentang yang normal. Takut adalah suatu respon individu dari sebuah ancaman yang sumbernya diketahui, jelas dan

bukan bersifat konflik, serta eskternal. Beberapa peneliti berpendapat bahwa rasa takut adalah salah satu emosi dasar manusia, sedangkan kecemasan (*anxiety*) merupakan sebuah respon emosi terhadap penilaian tersebut. Seringkali kecemasan muncul pada seseorang ketika berhadapan dengan suasana kondisi yang tidak menggembirakan (Tobing & Wulandari, 2021).

Menurut kemenkes RI Kecemasan yang dialami oleh lansia di Indonesia sangat tinggi. Prevalensi kecemasan pada usia 55-65 tahun sebesar 6,9%, sedangkan pada usia 65-75 mencapai 9,7% dan usia 75 tahun ke atas mempunyai angka sebanyak 13,4%. menurut Arifiati dan Wahyuni Kecemasan ini biasanya dialami oleh seseorang yang memiliki usia dewasa awal dan pertengahan, namun saat ini banyak ditemukan gangguan kecemasan pada lansia usia 60 tahun ke atas. Kecemasan yang paling banyak ditemukan adalah gangguan atau kecemasan fobia sekitar 4-8% (Siti Robeatul Adawiyah, 2022).

Terapi aktifitas kelompok adalah suatu jenis terapi aktivitas pada lansia atas kelompok penderita bersama-sama yang diberikan dengan cara bertukar pikiran antar lansia dalam satu kelompok dan kegiatan ini dipimpin oleh terapis. Terapi Aktivitas Kelompok juga merupakan salah satu terapi modalitas yang dilakukan perawat kepada kelompok lansia yang mempunyai masalah keperawatan yang sama dimana terjadi terjadi dinamika interaksi yang saling bergantung, saling membutuhkan dan menjadi laboratorium tempat lansia melatih perilaku baru yang adaptif untuk memperbaiki perilaku yang maladaptive, sehingga TAK dapat menjadi salah satu alternatif dalam meningkatkan fungsi kognitif lansia (Lumintang & Sada, 2023).

Meminta orang dewasa menggambar atau meminta konselor memperkenalkan mereka pada lukisan klasik dapat membangkitkan respons perasaan yang dapat mengarah pada refleksi tentang masalah yang telah mereka tekan atau ingin mereka bicarakan (Lukisan Klasik), Gladding (2016). Stimulasi seni visual dapat membantu orang dewasa secara verbal mengingat dan/atau menulis tentang apa yang mengganggu atau sulit dalam hidup mereka menggunakan objek yang dibuat atau dilihat sebagai tempat awal untuk menumbuhkan wawasan dan mendorong pertumbuhan (Gladding, 2012 dalam Gladding 2016). Peran konselor dapat memanfaatkan seni dalam membantu klien dewasa berfungsi lebih baik terlepas dari keadaan mental atau status mereka. Orang Tua (Lansia) merasakan efek seni visual dalam konseling adalah pendekatan terapeutik yang sangat baik untuk digunakan dengan banyak orang tua (Weiss, 1999 dalam Gladding, 2016). Populasi orang tua lebih menggunakan jenis art therapy photography (album photo dimasa lalu) (Yulietha Megarina, 2021).

Hal ini sesuai dengan penelitian yang berjudul terapi seni (menggambar dan mewarnai) membantu lansia mengatasi kecemasan dengan Lansia yang mengalami kecemasan memerlukan penanganan yang baik dalam menurunkan cemasnya jika tidak dapat menyebabkan kerusakan kognitif dan depresi. Penanganan untuk menurunkan kecemasan yang dialami dengan memberikan kegiatan yang positif, menarik dan bersifat menyenangkan. Salah satunya adalah dengan art therapy. Penelitian ini bertujuan mengetahui pengaruh terapi mewarnai terhadap tingkat kecemasan lansia. Sampel pada penelitian ini berjumlah 30 orang yang diambil secara purposive sampling. Desain penelitian yang digunakan deskriptif analitik dengan pendekatan kuasi eksperimen. Uji analisis data yang digunakan adalah univariat, bivariat dengan paired t-test untuk pengaruh intervensi terapi seni (mewarnai dan menggambar) terhadap tingkat kecemasan lansia. Hasil penelitian diketahui bahwa terdapat perbedaan bermakna rerata skor kecemasan lansia sebelum dan sesudah intervensi terapi (nilai $p= 0,003$) dengan selisih nilai rata-rata penurunan skor=5.03, selain itu terdapat penurunan kategori kecemasan sedang dan berat antara sebelum dan sesudah intervensi . Kesimpulan: terapi mewarnai dan menggambar membantu menurunkan tingkat kecemasan pada lansia (Riyanti, 2023).

TUJUAN

Terapi Aktivitas Kelompok (TAK) art painting therapy bertujuan untuk menurunkan tingkat cemas yang terjadi pada lansia.

METODE

Terapi Aktivitas Kelompok (TAK) dilaksanakan pada bulan April 2024. Pada pelaksanaan Terapi Aktivitas Kelompok (TAK) bekerja sama dengan PSTW Budi mulia 2. dalam Terapi Aktivitas Kelompok (TAK) PSTW Budi mulia 2 melibatkan perawat, pengasuh panti dan lansia dengan tingkat ketergantungan mandiri dan parsial. Sebelum pelaksanaan ke panti di PSTW budi mulia 2, semua tim dilatih lebih dahulu, agar mempunyai persamaan visi dan misi. Metode pelaksanaan yang dilakukan oleh tim TAK melalui 3 tahap :

Tahap pertama adalah pengisian kuesioner (*pre test*). Pada tahap ini para lansia mengisi kuesioner tentang stress yang akan dibantu oleh pendamping atau fasilitator apabila lansia mengalami kesulitan dalam membaca dan menulis. Pengisian kuesioner *pre test* ini untuk mengukur tingkat stress pada lansia sebelum dilakukan *art painting therapy*.

Tahap ke-dua adalah melakukan terapi Aktifitas *art painting therapy*, pada tahap ini para lansia membuat gambar dan mewarnai di media totebag dengan menggunakan spidol warna yang sudah disediakan oleh pendamping atau fasilitator.

Tahap ke-tiga yaitu mengisi kuesioner lagi (*Post Test*) dibantu oleh pendamping atau

fasilitator bagi lansia yang mengalami kesulitan untuk membaca dana atau menulis. *Post test* ini dilakukan untuk mengukur tingkat stress pada lansia sesudah dilakukan terapi aktivitas kelompok art painting.



HASIL DAN PEMBAHASAN

Diadakan acara untuk memberikan instruksi tentang terapi aktivitas kelompok art painting, waktu pelaksanaannya diadakan di hari selasa, 30 April 2024. Pada kegiatan ini, 15 orang yang diinginkan hadir. Dari 15 peserta yang hadir, 10 orang adalah tim kelompok edukasi, 2 orang adalah Dosen pembimbing dan Ci Lahan, dan 15 orang adalah lansia. Kegiatan ini juga dihadiri oleh Dosen pembimbing dan Ci lahan PSTW Budi Mulia 2.

Berdasarkan data sebelum dan setelah test rata-rata, pemahaman audience tentang terapi art painting melonjak sebesar 60%. Peningkatan konsentrasi dan kecemasan lansia dapat teratasi dengan baik, data yang didapatkan menunjukkan bahwa instruksi art painting berjalan dengan baik. Informasi yang diberikan kepada lansia dapat dilakukan berulang-ulang di PSTW Budi Mulia 2 mempunyai konsentrasi dan antusias bermain yang sangat baik. Perubahan asumsi bahwa lansia yang mudah jenuh terhadap lingkungan sekitar dapat mengakibatkan kecemasan dan tidak dapat berkonsentrasi dikarenakan lansia banyak merenung dan tidak mendapatkan terapi bermain dan bersosialisasi dengan baik, jika lansia tidak diberikan edukasi terapi bermain ini melainkan bersosialisasi berkurang, lansia harus melatih dengan para lansia di PSTW Budi Mulia 2, Pengetahuan dan permainan ini sangat memberikan dampak yang positif bagi lansia dengan sasaran meningkat 90%. Sehingga saat dilakukan evaluasi lansia merasa senang diberikan therapy art painting dan mendapatkan souvenir maupun hadiah dalam permainan ini.

Selanjutnya, Pada demonstrasi terapi bermain art painting ini, peserta sangat senang, dan terjadi sosialisasi dan diskusi yang menarik antara peserta dan instruktur. Audience edukasi terlihat antusias dalam mengikuti sesi sepanjang kegiatan bermain pada lansia ini. Setelah semua demonstrasi dan menjelaskan tentang terapi bermain art painting selesai, seluruh audience dan penyelenggara melakukan foto bersama.

Depresi	sebelum		sesudah	
	n	%	n	%
Ringan	3	20	13	86.67
Sedang	10	66.67	2	13.33
Berat	2	13.33	0	0
Total	15	100	15	100

Hasil pengukuran pre dan post *Art Painting Therapy* dilihat pada tabel diatas bahwa sebagian besar lansia mengalami kecemasan sedang (66.67%) kemudian lansia dengan kecemasan ringan (20%) dan kecemasan berat (13.33%). Setelah diberikan *Art Painting Therapy* yang awalnya kecemasan berat menjadi (0%) kemudia kecemasan sedang menjadi (13.33%) dan kecememasan Ringan menjadi (86.67%). Artinya *Art Painting Therapy* dapat menurunkan tingkat kecemasan pada lansia

KESIMPULAN DAN SARAN

Hasil terapi aktivitas kelompok melalui pembelajaran dengan metode partisipatif ceramah dan praktik *Art Painting Therapy*, yaitu dapat ditingkatkan pemahaman lansia terkait terapi aktivitas kelompok *Art Painting Therapy*. Lansia secara *Art Painting Therapy* dengan baik sebanyak 90% dan tujuan dapat meningkatkan konsentrasi dan mengurangi kecemasan pada lansia. Hasil yang didapatkan dari kegiatan pendidikan masyarakat kepada lansia dan masyarakat sekitar PSTW Budi Mulia 2 adalah meningkatnya pengetahuan, meningkatkan konsentrasi dan mengurangi kecemasan pada lansia. Kegiatan pendidikan kesehatan ini berjalan dengan lancar dan penuh antusias dan keaktifan peserta selama kegiatan berlangsung.

Saran terbaik untuk melanjutkan kegiatan ini adalah lansia harus terus berlatih untuk melakukan terapi aktivitas kelompok *Art Painting Therapy* bahwa perlunya usaha untuk memperluas pemahaman lansia, dengan cara memberikan pendidikan kesehatan tentang tentang terapi aktivitas kelompok therapy art painting, serta menjelaskan manfaat melakukan therapy art painting pada lansia.

PENUTUP

Penulis menyampaikan terima kasih kepada lansia dan Masyarakat di PSTW Budi Mulia Jakarta Barat, dan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Yatsi Madani yang telah mendukung pelaksanaan program pengabdian masyarakat pendidikan terapi aktivitas kelompok *Art Painting Therapy*. Selain itu, penulis menyatakan bahwa kegiatan pengabdian kepada lansia ini tidak memiliki konflik kepentingan dengan pihak-pihak terkait.

DAFTAR PUSTAKA

- Kartini, Y., Noventi, I., & Zahro, C. (2020). Terapi Aktifitas Kelompok Art Painting Therapy dan Garden Therapy Untuk Menurunkan Tingkat Stres Pada Lansia Di UPTD Panti Griya Werdha Jambangan Surabaya. *Prosiding SEMADIF, 1*, 584–587. <http://semadif.flipmas-legowo.org/index.php/semadif/article/view/47>
- Kusumo, M. prasetyo. (2020). *Buku Lansia. november*, 64. <https://id1lib.org/book/17513624/1d56ea>
- Lumintang, C. T., & Sada, F. R. (2023). Terapi Aktivitas Kelompok Di Balai Penyantunan Sosial Lanjut Usia Terlantar “Senja Cerah” Paniki – Manado. *Jurnal Peduli Masyarakat, 5*(2), 457–

- Poltak, A. (2022). *STATISTIK PENDUDUK LANJUT USIA 2022* (pp. 1–390). Badan Pusat Statistik.
- Riyanti, E., Pudjiati, P., Hidayat, E., Prayetni, P., & Nurdahlia, N. (2023). Terapi Seni (Mewarnai dan Menggambar) Membantu Lansia Mengatasi Kecemasan. *Jkep*, 8(2), 252–260.
<https://doi.org/10.32668/jkep.v8i2.1349>
- Ruriyanty, N. R., Basit, M., Andi, A., Nadya, H. E., & Teddyansyah, T. (2023). Terapi Aktivitas Kelompok Terapan “Terapi Seni Mewarnai Pada Lansia.” *Jurnal Suaka Insan Mengabdikan (Jsim)*, 5(2), 18–24. <https://doi.org/10.51143/jsim.v5i2.525>
- Sholihah, I. N. (2022). Kajian teoritis penggunaan art therapy dalam pelaksanaan layanan bimbingan dan konseling di SMK Isna Ni ’ matus Sholihah. *International Conference*, 173–182.
- Siti Robeatul Adawiyah, Anwar, S., & Nurhayati, N. (2022). Tingkat Kecemasan pada Lansia yang Dilakukan Terapi Teknik Relaksasi Otot Progresif dan Terapi Reminiscence. *Jurnal Kesehatan*, 13(1), 150. <https://doi.org/10.26630/jk.v13i1.2871>
- Sulistiyanti, E. (2020). Layanan Konseling Art Therapy untuk Mengatasi Trauma Anak Korban Bullying di Sekolah. *Proceeding International Conference*, 24–30.
https://www.gci.or.id/proceedings/view_article/159/3/ascc-2017%0Ahttp://seminar.umpo.ac.id/index.php/SNFIK2019/article/view/370
- World Health Organization. (2022, October 1). Ageing and health. *World Health Organization*.
<https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/ageing-and-health>
- Yulietha Megarina. (2021). *Pemanfaatan Art Therapy dalam Konseling*. October, 2.
<https://doi.org/10.31234/osf.io/ehcnz>