

## **TERAPI AKTIVITAS KELOMPOK (TAK) ESTAFET BOLA UNTUK MENINGKATKAN KONSENTRASI DAN MENGURANGI KECEMASAN PADA LANSIA DI RUANG WISMA JERUK PANTI WERDHA BUDI MULIA 2**

**Alfika Safitri<sup>1</sup>, Kredityo Tri Destoro<sup>2</sup>, Nur Kholifah<sup>3</sup>, Neneng Rina Damayanti<sup>4</sup>, Fitri Dwi Yulianti<sup>5</sup>, Dhea Restika Wahyu<sup>6</sup>, Dewi Wulandari<sup>7</sup>, Intan Amalia Ningsih<sup>8</sup>, Tia Aprilia<sup>9</sup>, Nur Fitria Setyorini<sup>10</sup>, Windi Pebriyanti<sup>11</sup>, Lina Rosiani<sup>12</sup>**

Program Profesi Ners, Universitas Yatsi Madani

Email: nengrinadamayanti10@gmail.com

### **Abstrak**

#### **Abstract**

Lansia dapat dikatakan sebagai tahap akhir perkembangan pada daur kehidupan manusia. Proses menjadi lansia merupakan proses alamiah yang dapat terjadi pada setiap orang. Lansia atau lanjut usia merupakan seorang yang telah memasuki usia 60 tahun atau tahapan akhir dari kehidupannya. Seseorang dapat dikatakan lansia diakrenakan telah terjadi suatu proses yang disebut aging process atau proses penuaan. Tujuan dilakukannya Terapi Aktivitas Kelompok Estafet Bola yaitu untuk meningkatkan konsentrasi dan mengurangi kecemasan pada lansia. Terapi Aktivitas Kelompok dilaksanakan pada tanggal Kamis, 18 April 2024 jam 09.00 s/d Selesai. Populasi dalam penyuluhan ini adalah petugas dan lansia di Ruang Wisma Jeruk Panti Sosial Tresna Wherdha Budi Mulia 2. Setelah dilaksanakan Terapi Aktivitas Kelompok Bermain "Estafet Bola" didapatkan hasil (100%) lansia memahami, mengerti serta dapat mencontohkan bagaimana Bermain Estafet Bola.

**Kata Kunci : Terapi Aktivitas Kelompok, Estafet Bola, Lansia**

### **Abstract**

#### **Abstract**

*The elderly can be said to be the final stage of development in the human life cycle. The process of becoming elderly is a natural process that can occur in everyone. Elderly or elderly is a person who has entered the age of 60 years or the final stage of his life. A person can be said to be elderly because there has been a process called the aging process or aging process. The purpose of Ball Relay Group Activity Therapy is to improve concentration and reduce anxiety in the elderly. Group Activity Therapy will be held on Thursday, April 18, 2024 at 09.00 until Finished. The population in this counseling is officers and the elderly in the Wisma Jeruk Room of the Tresna Wherdha Budi Mulia 2 Social Institution. After carrying out the "Ball Relay" Group Activity Therapy, the results were obtained (100%) of the elderly understand, understand and can model how to Play the Ball Relay.*

**Keywords : Group Activity Therapy, Ball Relay, Elderly**

## **PENDAHULUAN**

Lansia dapat dikatakan sebagai tahap akhir perkembangan pada daur kehidupan manusia. Proses menjadi lansia merupakan proses alamiah yang dapat terjadi pada setiap orang. Dimana keadaan yang ditandai oleh kegagalan seseorang untuk mempertahankan keseimbangan terhadap kondisi stres fisiologis. Kegagalan ini berkaitan dengan penurunan daya kemampuan untuk hidup serta peningkatan kepekaan secara individual. Aspek yang

juga mengalami penurunan secara degenerative adalah fungsi kognitif (kecerdasan/pikiran). Salah satu contoh gangguan degeratif kognitif pada lansia adalah demensia.

Lansia atau lanjut usia merupakan seorang yang telah memasuki usia 60 tahun atau tahapan akhir dari kehidupannya. Seseorang dapat dikatakan lansia diakrenakan telah terjadi suatu proses yang disebut aging process atau proses penuaan (World Health Organization, 2019).

Menua atau menjadi tua adalah suatu keadaan yang terjadi di dalam kehidupan manusia. Proses menua merupakan proses sepanjang hidup, tidak hanya dimulai dari suatu waktu tertentu, tetapi dimulai sejak permulaan kehidupan. Menjadi tua merupakan proses alamiah, yang berarti seseorang telah melalui tiga tahap kehiduannya yaitu, anak, dewasa, dan tua. Lansia tau lanjut usia adalah tahap akhir dari proses penuaan. Pada tahap ini biasanya individu sudah mengalami kemunduran fungsi fisiologis organ tubuh. Menua adalah suatu proses menghilangnya secara perlahan – lahan kemampuan jaringan untuk memperbaiki diri atau mengganti diri dan memepertahankan fungsi normalnya sehingga tidak dapat bertahan terhadap jejas dan memperbaiki kerusakan yang diderita (Azizah, 2019).

Pada tahun 2015, diseluruh dunia terdapat 901 juta orang berusia 60 tahun keatas atau lebih, di Indonesia sendiri menurut Susenas KOR jumlah lansia telah mencapai 21,50 juta jiwa (8,43%) dari total penduduk dan tahun 2035 diproyeksikan akan terus meningkat mencapai 41 juta jiwa (15,8%) (BPS 2016). Kesepakatan Negara – Negara anggota WHO SEARO pada Ragional Strategy For Healty Ageing yaitu, pada kurun tahun 2013 – 2018 sepakat menegmbangkan sistem pelayanan Long Terem Care (perawatan jangka panjang) bagi para lansia disetiap Negara anggota dan harus didukung oleh tenaga yang handal baik professional maupun informal (Tancarino, 2019).

Terapi Aktivitas Kelompok merupakan salah satu terapi modalitas yang dilakukan perawat kepada kelompok lansia yang mempunyai masalah keperawatan yang sama. Aktivitas digunakan sebagai terapi dan kelompok sebagai target asuhan. Didalam kelompok terjadi tempat lansia untuk melatih perilaku baru yang adaptif untuk memperbaiki perilaku yang maladaptive. Berdasarkan hasil observasi di panti werdha budi mulia 2 didapatkan 75% mempunyai masalah motorik terutama pada daya ingat serta konsentrasi. Dengan terapi aktivitas berupa estafet bola diharapkan dapat membantu untuk mengasah motorik terutama konsentrasi pada lansia.

Berdasarkan latar belakang diatas kami tertarik untuk mengambil dan melakukan terapi aktivitas kelompok berupa estafet bola pada lanjut usia dengan masalah keperawatan gangguan motorik di panti werdha budi mulia 2.

## **METODE**

Metode yang digunakan yaitu metode terapi serta Langkah-langkah dalam terapi aktivitas kelompok bermain. Terapi aktivitas kelompok untuk meningkatkan konsentrasi dan mengurangi kecemasan pada lansia. Dalam kegiatan kali ini jumlah peserta sebanyak 8 lansia. Terapi Aktivitas Kelompok dilaksanakan pada tanggal Kamis, 18 April 2024 jam 09.00 s/d Selesai dan dilaksanakan di Ruang Wisma Jeruk Panti Wherdha Budi Mulia 2. Sasaran terapi aktivitas kelompok bermain estafet bola adalah lansia. Terapi bermain estafet bola adalah terapi yang menyenangkan bagi pasien yang bisa dilakukan setiap hari dan merupakan media yang baik bagi pasien untuk meningkatkan konsentrasi dan mengurangi kecemasan pada lansia.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Terapi aktivitas kelompok bermain “estafet bola” pada klien di Ruang Wisma Durian Panti Sosial Tresna Werdha Budi Mulia 2 dilaksanakan dengan metode terapi

menggunakan bola. Kegiatan yang dilakukan pada hari Kamis, 18 April 2024 jam 09.00 berjalan dengan lancar. Didapatkan hasil Permainan estafet bola dapat meningkatkan kemampuan fisik motorik meliputi pengendalian gerakan tubuh melalui kegiatan saraf pusat, urat syaraf, dan otot yang terkoordinasi. Keterampilan motorik juga berhubungan dengan gerak lokomotor dan gerak koordinasi yang mencakup meningkatkan ketahanan, kecepatan, kelenturan, ketangkasan, keseimbangan, serta kekuatan. Permainan estafet bola juga bermanfaat melatih konsentrasi serta koordinasi antara mata dan tangan.

Kegiatan ini diawali dengan Leader dengan tugas membacakan tujuan dan peraturan kegiatan terapi aktivitas kelompok sebelum kegiatan dimulai, memberikan motivasi kepada anggota untuk aktif dalam kelompok dan memperkenalkan dirinya, mampu memimpin terapi aktivitas kelompok dengan baik dan tertib, menetralkan bila ada masalah yang timbul dalam kelompok dan menjelaskan permainan. Dilanjut dengan CO Leader yang bertugas membantu leader mengorganisasi kegiatan apabila terapi aktivitas pasien pasif diambil oleh co leader, menggerakkan anggota kelompok dan membacakan aturan main.

## **KESIMPULAN**

Terapi Aktivitas Kelompok "Bermain Estafet Bola" pada lansia di Ruang Wisma Jeruk Panti Tresna Budi Mulia 2. Bermain Estafet Bola dapat meningkatkan konsentrasi dan mengurangi kecemasan pada lansia. Keterampilan motorik juga berhubungan dengan gerak lokomotor dan gerak koordinasi yang mencakup meningkatkan ketahanan, kecepatan, kelenturan, ketangkasan, keseimbangan, serta kekuatan. Permainan estafet bola juga bermanfaat melatih konsentrasi serta koordinasi antara mata dan tangan.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Adawiyah, S. (2023). TERAPI AKTIVITAS KELOMPOK BERMAIN ESTAFET BOLA. Journal of Educational Innovation and Public Health Vol.1, No.3 Juli 2023 e-ISSN: 2963-0703; p-ISSN: 2964-6324, Hal 86-89. DOI: <https://doi.org/10.55606/innovation.v1i3.1496>
- Atun M. 2018. Lansia sehat dan bugar. Yogyakarta: Kreasi Wacana. Departemen kesehatan RI. 2018.
- Pedoman Pembinaan Kesehatan Usia Lanjut bagi Petugas Kesehatan. Jilid I. Jakarta: Direktorat Pembina Kesehatan Masyarakat.
- Consatantinides, 2016. Teori proses menua, dalam: R. Boedhi-Darmojo (Penyunting), Geriatri, Balai Penerbit FKUI, Jakarta.
- Dennison, Paul E. 2019. Panduan Lengkap Brain Gym. Jakarta: Grasindo. Maryam,et al. 2018.
- Mengenal usia lanjut dan perawatannya. Jakarta: Salemba Medika.
- Nugroho,W. 2018. Keperawatan gerontik dan geriatri