

Pengaruh Kegiatan Keterampilan ART Therapy untuk Mengurangi Stres Pada Lansia di Yayasan Budi Sosial Batam

Muhammad Putra Hidayat¹, Maria Lembang Angelina Koten², Virisya Chumaerotsyifa³, Devi Lamtiur Gultom⁴, Elisabeth Nona Yunita⁵

^{1,2,3,4,5}Program Studi Profesi Ners, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Awal Bros

Email korespondensi: putrahidayat22092000@gmail.com

Submit: 08/02/2023 | **Accept:** 29/03/2023 | **Publish:** 30/06/2023

Abstract

Elderly is a life process that will be passed by every human being. Where the elderly age declines and changes that occur physically and mentally. Elderly individuals will be very vulnerable to health problems, including stress caused by changes in old age life. The stress will certainly appear both physically, psychologically, and socially. Art therapy is one of the right ways to express emotions through pictures and colors. This activity will certainly please the feelings of the elderly. The purpose of this activity is to determine the effect of art therapy on the stress experienced by elderly patients while they are at the nursing home foundation. This activity was attended by 7 participants who were willing and in accordance with the inclusion criteria made by the activity implementers and carried out on April 14, 2023. The method of this activity was lectures and demonstrations. This activity is expected to be useful for the elderly and of course it can be an alternative for nursing home foundations to prevent/reduce stress on the elderly and of course it can improve the welfare of the elderly in social charity foundations.

Keywords: Art Therapy; Stresse; Elderly; Nursing Homes; Gerontology

Abstrak

ALansia adalah suatu proses hidup yang akan dilalui oleh setiap manusia. Dimana usia lansia terjadinya penurunan dan perubahan yang terjadi secara fisik maupun mental. Individu yang berusia lanjut akan menjadi sangat rentan terhadap gangguan kesehatan, termasuk stres yang disebabkan oleh perubahan-perubahan pada kehidupan usia lanjut. Stres tersebut tentunya akan tampak baik itu secara fisik, psikis, dan sosial. Art therapy menjadi salah satu cara yang tepat untuk mengungkapkan emosi melalui gambar dan warna. Kegiatan ini tentunya akan menyenangkan perasaan lansia. Tujuan dari kegiatan ini adalah untuk mengetahui pengaruh art therapy terhadap stres yang dialami pasien lansia selama mereka berada di yayasan panti jompo. Kegiatan ini di ikuti oleh 7 partisipan yang bersedia dan sesuai dengan kriteria inklusi yang dibuat oleh pelaksana kegiatan dan dilaksanakan pada 14 April 2023. Metode kegiatan ini ialah ceramah dan demonstrasi. Kegiatan ini diharapkan dapat berguna bagi lansia dan tentunya dapat menjadi salah satu alternatif bagi yayasan panti jompo untuk mencegah/mengurangi stres pada lansia dan tentunya dapat meningkatkan kesejahteraan pada lansia di yayasan budi sosial.

Kata Kunci: Art Therapy; stres; Lansia; Panti Jompo; Gerontik

Asosiasi Dosen PkM Indonesia (ADPI)

PENDAHULUAN

Lansia adalah suatu proses hidup yang akan dilalui oleh setiap manusia, tugas perkembangan seorang lansia yang harus dipenuhi adalah melakukan penyesuaian diri dengan penurunan dan perubahan yang terjadi secara fisik ataupun mental, melakukan sosialisasi dengan rekan sebaya, serta melakukan adaptasi dan pengaturan kehidupan yang menyenangkan.

World Health Organization (WHO) mencatat, di kawasan Asia Tenggara tahun 2013 populasi Lansia sebesar 8 % atau sekitar 142 juta jiwa. Pada tahun 2050 diperkirakan populasi lansia meningkat 3 kali lipat dari tahun ini. Pada tahun 2010 jumlah lansia 24.000.000 (9,77%) dari total populasi dan tahun 2020 diperkirakan jumlah lansia mencapai 28.800.000 (11,34%) dari total populasi. Sedangkan di Indonesia sendiri pada tahun 2020 diperkirakan jumlah lansia mencapai 80.000.000 jiwa menurut Depkes. Individu yang berusia lanjut akan menjadi sangat rentan terhadap gangguan kesehatan, termasuk depresi yang disebabkan oleh stres dalam menghadapi perubahan-perubahan pada kehidupan. Lanjut usia yang terus meningkat jumlahnya di Indonesia memunculkan kenyataan baru, yaitu semakin banyak jumlah lansia yang tinggal di yayasan panti werdha/jompo. Aktivitas yang dijalani lansia di yayasan panti jompo/werdha kebanyakan sangat monoton dan tidak bervariasi sehingga membuat kehidupan yang dijalani oleh lansia serasa datar. Hal tersebut membuat orang tua yang memasuki usia lanjut semakin merasa terabaikan secara sosial dan psikologis sehingga individu lama memiliki kecenderungan untuk mengalami gangguan kesehatan, salah satunya adalah depresi dan stres.

Penurunan kemampuan fisik mengakibatkan lansia menjadi stress karena adanya perasaan membebani orang lain. Perubahan fungsi fisiologis mempengaruhi kehidupan individu sehingga dapat menyebabkan stres pada lansia. Kecemasan yang dialami lansia juga dapat beresiko mengarah ke kondisi stres, kondisi stres berlebihan dapat mengakibatkan perasaan negatif, terganggunya pencapaian realistis dan beresiko meningkatkan masalah kesehatan.

Berawal dari stres yang tidak diatasi, maka seseorang dapat masuk ke fase depresi.

Rathus menyatakan bahwa individu yang mengalami depresi umumnya menunjukkan gejala psikis, gejala fisik dan gejala sosial yang khas, yaitu:

- a) Gejala fisik, seperti: gangguan pola tidur, menurunnya tingkat aktivitas, menurunnya efisiensi kerja, menurunnya produktivitas kerja, dan mudah merasa lelah serta sakit
- b) Gejala psikis, seperti: kehilangan rasa percaya diri, sensitif, merasa diri tidak berguna, memiliki perasaan bersalah, dan perasaan yang terbebani
- c) Gejala sosial, seperti: masalah interaksi dengan rekan kerja, perasaan minder dan cemas jika berada di antara kelompok, tidak nyaman berkomunikasi dengan orang lain, dan tidak mampu bersikap terbuka atau menjalin hubungan dengan lingkungan.

Stres pada lansia tidak hanya ditunjukkan melalui perubahan perilaku yang menurun dari biasanya, akan tetapi terdapat keluhan fisik yang menyertai gangguan depresi pada lansia. Gejala fisik yang dapat menyertai depresi dapat bermacam-macam seperti sakit kepala, jantung berdebar-debar, sakit pinggang, gangguan gastrointestinal, mudah merasa lelah dan mengalami penurunan berat badan.

Art therapy dapat menjadi cara yang tepat untuk mengungkapkan emosi, seperti: perasaan marah, takut ditolak, cemas, dan rendah diri. Kegiatan yang diperoleh dalam art therapy itu

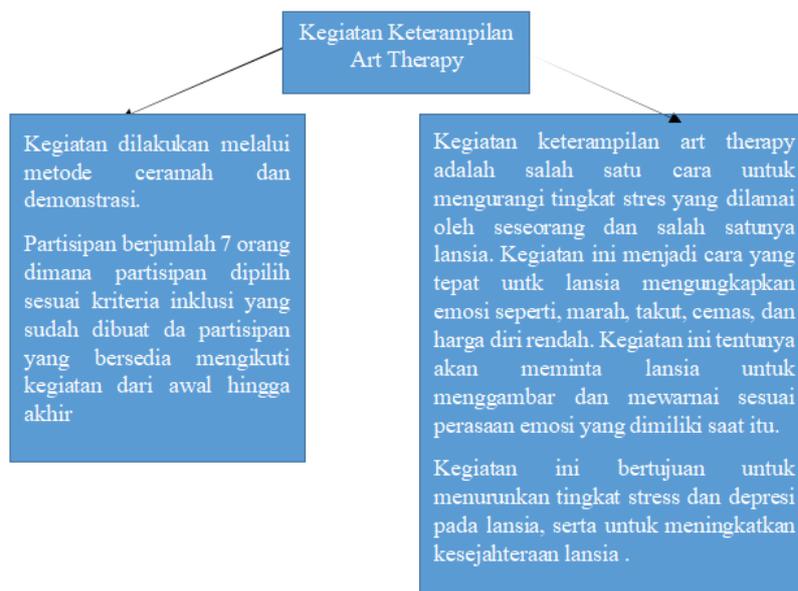
sendiri salah satunya melalui menggambar. Kegiatan menggambar merupakan kegiatan yang menyenangkan dan dapat dilakukan oleh siapapun sekalipun individu tersebut tidak dapat menggambar. Melalui media gambar tersebut, dapat membantu memahami persepsi dan perasaan yang terjadi pada diri individu dan mencoba membantu menggali bagaimana cara menyelesaikan masalah. Dan harapan untuk dapat membantu untuk hidup lebih baik dan tidak terjebak dalam masa lalu.

Berdasarkan uraian latar belakang diatas, maka mahasiswa Profesi Ners Program Reguler Universitas Awal Bros tertarik untuk melakukan kegiatan Art Therapy di salah satu panti jompo yang ada di Kota Batam yaitu Panti Jompo Yayasan Budi Sosial Batam.

METODE KEGIATAN

Pada kegiatan ini pelaksana menggunakan metode ceramah dan demonstrasi. Dimana pelaksana akan menjelaskan terlebih dahulu tujuan dan manfaat dari kegiatan ini serta memberikan contoh dan arahan apa yang harus dilakukan lansia. Setelah itu lansia akan diberikan alat untuk memulai kegiatan dan lansia diminta melakukan kegiatan art therapy tersebut sesuai dengan yang sudah diarahkan. Setiap lansia yang menjadi partisipan akan di bimbing langsung oleh Mahasiswa Proses Ners (Pelaksana kegiatan) agar lansia dapat menyelesaikan kegiatan tersebut sesuai yang diharapkan.

Skema kegiatan dapat dilihat dibawah ini.



HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil dari kegiatan keterampilan art therapy yang telah dilaksanakan, didapati bahwa lansia sangat antusias dengan kegiatan tersebut. Selama proses kegiatan seluruh lansia yang menjadi partisipan dapat kooperatif dan dapat mengikuti kegiatan hingga selesai.

Hasil subjektif didapati bahwa Para lansia mengatakan bahwa mereka sudah lama tidak menggambar dan mewarnai, sehingga dengan dilakukan kegiatan tersebut membuat mereka menjadi senang dan mengingat kembali masa-masa dimana mereka dapat menggambar dan

mewarnai. Berdasarkan hasil observasi, para lansia mengikuti kegiatan dengan senang dan tidak menunjukkan raut wajah terpaksa selama melakukan kegiatan art therapy.

Art therapy ini tentunya berdampak baik sekali pada kesehatan mental lansia dan memang benar dapat menjadi salah satu cara untuk mengurangi tingkat stres lansia. Kami selaku pelaksana kegiatan, mengharapkan yayasan panti jompo dapat memfasilitasi lansia dalam kegiatan art therapy dikemudian hari. Agar para lansia dapat merasa senang dan perasaan stres yang dialami dapat berkurang.

Dokumentasi kegiatan.



Adapun hasil-hasil dari *Art Therapy* yang dilakukan adalah sebagai berikut :





SIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil observasi dan subjektif yang telah dilakukan terkait pelaksanaan kegiatan keterampilan *art therapy* pada lansia di yayasan budi sosial, maka dapat diambil kesimpulan sebagai berikut :

1. *Art therapy* dapat menjadi alternatif bagi yayasan untuk mengurangi dan mengatasi stres pada lansia di yayasan budi sosial.
2. *Art therapy* juga dapat menjadi alternatif mereka dalam mengungkapkan perasaan emosi melalui gambar dan warna.
3. Terdapat perubahan suasana hati lansia sebelum dan sesudah dilakukan tindakan kegiatan. Dimana para lansia tampak aktif selama proses kegiatan.
4. Para lansia mengatakan bahwa selama proses kegiatan mereka sangat senang dan bahagia karna dapat mengingat kembali masa-masa mereka dapat menggambar dan mewarnai.
5. Saran : Kami mengharapkan kegiatan *art therapy* dapat terus dilakukan di yayasan budi sosial untuk membantu mengurangi stres yang dialami para lansia.

UCAPAN TERIMAKASIH

Ucapan terima kasih kelompok sampaikan kepada preseptor akademik Ibu Ns. Rachmawaty M. Noer, M. Kep, M. Kes karena telah membimbing kami selama proses perencanaan hingga kegiatan berlangsung. Serta kami ucapkan terima kasih kepada ketua Yayasan Budi Sosial Batam karena telah menerima kami selama untuk dapat praktik dan melakukan banyak kegiatan bersama para lansia. Dan tidak lupa kami ucapkan terima kasih kepada para lansia yang telah banyak membantu dan turut senang selama proses kegiatan berlangsung.

DAFTAR PUSTAKA

- Gemini, S. (2022). Art Therapy Sebagai Upaya Mengatasi Kesepian Pada Lansia di Panti Werdha Budi Sosial Batam. *Journal Of Community Dedication*, 2(2), 82–87. <https://doi.org/https://adisampublisher.org/index.php/pkm/article/view/131>
- Kurniasih, U. (2021). Pengaruh Art Therapy (Menggambar) Terhadap Stres Pada Lansia. *Jurnal Kesehatan*, 12(1), 26–32. <https://doi.org/https://doi.org/10.56338/mppki.v1i2.116>
- Permatasari, A. E. (2018). Penerapan Art Therapy Untuk Menurunkan Depresi Pada Lansia di Panti Werdha X. *Jurnal Muara Ilmu Sosial*, 1(212–220). <https://doi.org/https://doi.org/10.24912/jmishumsen.v1i1.341>
- Setiana, D. G. A. A. (2017). Pengaruh Art Therapy (Terapi Menggambar) Terhadap Stres Pada Lansia. *Jurnal Kebidanan Dan Keperawatan*, 13(2), 192–202.
- Sirojudin. (2020). Efektifitas Art Therapy Terhadap Tingkat Depresi Pada Lansia. *Journal Of Nursing*, 1(1), 32–41. <https://doi.org/https://doi.org/10.24252/asjn.v1i1.16140>
- Sukrilah, U. A. (2019). Konsep Asuhan keperawatan Gerontik (P. Christian (ed.); ed 2). Penerbit Andi.
- Defriani, N. W. (2022). Art Therapy Pada Pasien Lansia Di Ruang Rawat Inap Rumah Sakit Pekanbaru. *Jurnal of Healthcare Technology and Medicine*, 8(1), 183–185. <https://doi.org/https://doi.org/10.37287/jpm.v1i1.84>
- Ekasari, M. F. (2019). Meningkatkan Kualitas Hidup Lansia Konsep dan Berbagai Intervensi (N. M. R. dan T. Hartini (ed.)). Wineka Media.
- Sesianty, V., Machmud, R., & Yeni, F. (2019). Analisa Pengaruh Art Therapy Pada Pasien Lansia Di Puskesmas. *JURNAL KESEHATAN PERINTIS (Perintis's Health Journal)*
- Maria, I. (2021). Asuhan Keperawatan Diabetes Melitus dan Asuhan Keperawatan Stroke (A. Rasyadany (ed.); ed 1). Deepublish.
- Santika, S. (2021). Penerapan Art Therapy Pada Pasien Lansia Di Ruang Rawat Inap. *Jurnal Keperawatan Dan Kesehatan*, 2(3), 220–225. <https://doi.org/https://doi.org/https://doi.org/10.32583/keperawatan.v12i1.696>
- Erfiana, E. (2022). Art Therapy Pada Pasien Lansia Dengan Kecemasan Ringan. *Jurnal ABDHARI*, 2(1), 16–20. <https://doi.org/https://doi.org/https://dx.doi.org/10.30872/j.kes.pasmi.kal.v2i2.3463>
- Letuna, P. (2019). Asuhan Keperawatan Pada Lansia Dengan Kecemasan Akibat Masa Perawatan Di Rumah Sakit Ruangan Teratai RSUD Johannes Kupang. *Poltekkes Kemenkes Kupang*, 3(2), 5–8. <https://doi.org/https://doi.org/10.32583/keperawatan.v12i1.696>
- Emilia, L. T. (2018). Analisis Praktik Klinik Keperawatan Pada Pasien Lansia Dengan Penerapan Art Therapy. *Jurnal Ners Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur*, 2(2), 30–33. <https://doi.org/https://dspace.umkt.ac.id/handle/463.2018/737>
- Abdjul, R. L. (2020). Asuhan Keperawatan Pada Pasien Lansia Dengan Kecemasan Ringan: Studi Kasus. *Indonesian Jurnal Of Health Development*, 2(2), 102–107. <https://doi.org/https://doi.org/10.52021/ijhd.v2i2.40>

- Retnaningsih, D. (2018). Penerapan Art Therapy Pada Lansia Dengan Masalah Kecemasan. *Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 1(1), 32–40. <https://doi.org/https://doi.org/10.32763/juke.v1i1i2.87>
- Anindya, D. (2019). Status Psikososial Lansia Di Panti Abiyoso Pakem Yogyakarta. *Jurnal Keperawatan Gerontik*, 2(1), 25–30. <https://doi.org/https://doi.org/10.37287/jpm.v1i1.84>
- Maria, I. (2021). Asuhan Keperawatan Pasien Lansia Dengan Art Therapy Di Wilayah Kerja Puskesmas Mentarau. (A. Rasyadany (ed.); ed 1). Deepublish.