



**TERAPI AKTIVITAS KELOMPOK (TAK) MEWARNAI UNTUK
MENURUNKAN TINGKAT STRES PADA LANSIA DI WISMA JERUK
PANTI SOSIAL TRESNA WERDHA BUDI MULIA 2 CENKARENG –
JAKARTA BARAT**

*Coloring Group Activity Therapy (TAK) To Reduce Stress Levels In The Elderly
At Wisma Jeruk Tresna Werdha Budi Mulia 2 Cengkareng – Jakarta Barat*

**Siti Robeatul Adawiyah¹, Nandini Audrianingsih², Muhammad Iqbal³,
Ahmad Fauzan H⁴, Reza Shintia L⁵, Dwiyanti Putri P.N⁶, Siti Nurotul Faizah.
F⁷, Ilma Syafna F⁸, Habibatus S⁹, Maretha Fajri A¹⁰**

Universitas Yatsi Madani

Email: habibatussyarifah@gmail.com

Abstract

Background: Elderly or elderly is someone 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 (World Health Organization, 2019). The elderly experience gradual physical and psychological deterioration, where the decline in the condition can cause stress in some of the elderly. Psychosocial problems in the elderly can include stress, anxiety (anxiety) and depression. The problem comes from several aspects, including changes in physical, psychological and social aspects. Goal: after coloring activities can make the elderly visit to the doctor less and reduce health problems. Not only that, there are several other benefits that can be obtained through these coloring activities. Among them, it makes sleep more quality and reduces pain and anxiety. (Alhawari & Ayu Pratiwi, 2021). Method: Group activity therapy using coloring media. Time and place: the activity will be carried out on Thursday, June 8, 2023, at 09.00 until finished at Wisma Jeruk Lemon, Budi Mulia 2 Nursing Home Cengkareng – West Jakarta. . Results: after coloring therapy, the most elderly stress levels were normal 6 elderly, and mild stress 4 elderly. There are no more elderly who experience severe and very severe stress, there is an effect of providing group activity therapy (coloring) on the psychological stress of the elderly at Wisma Jeruk, Tresna Werdha Budi Mulia Social Institution 2.

Keywords: *group activity therapy, lowering stress levels, coloring*

Abstrak

Latar Belakang: Lansia atau lanjut usia merupakan seseorang yang telah memasuki usia 60 tahun atau tahapan akhir dari kehidupannya. Seseorang dapat dikatakan lansia dikarenakan telah terjadi suatu proses yang disebut aging process atau proses penuaan (World Health Organization, 2019). Lansia terjadi kemunduran fisik dan psikologis secara bertahap, dimana penurunan kondisi tersebut dapat menimbulkan stres pada sebagian lansia. Masalah psikososial pada lansia dapat berupa stres, ansietas (kecemasan) dan depresi. Masalah tersebut bersumber dari beberapa aspek, diantaranya perubahan aspek fisik, psikologis dan sosial. Tujuan: setelah diberikan kegiatan mewarnai gambar dapat membuat lansia jadi lebih sedikit kunjungan ke dokter dan mengurangi masalah kesehatan. Tak hanya itu, ada beberapa manfaat lain yang dapat diperoleh melalui kegiatan mewarnai tersebut.

Diantaranya, membuat tidur lebih berkualitas dan mengurangi rasa sakit dan kecemasan. (Alhawari & Ayu Pratiwi, 2021). Metode: Terapi aktivitas kelompok dengan menggunakan media mewarnai gambar. Waktu dan tempat: kegiatan dilakukan pada Kamis, 08 Juni 2023, pukul 09.00 s/d selesai di Wisma Jeruk Lemon Panti Werdha Budi Mulia 2 Cengkareng – Jakarta Barat. Hasil: sesudah dilakukan terapi mewarnai, tingkat stres lansia yang paling banyak berada pada normal 6 lansia, dan stres ringan 4 lansia. tidak ada lagi lansia yang mengalami stres berat dan sangat berat, terdapat pengaruh pemberian terapi aktivitas kelompok (mewarnai) terhadap stres psikologi lansia di wisma jeruk panti sosial tresna werdha budi mulia 2.

Kata Kunci : Terapi Aktivitas Kelompok, Menurunkan Tingkat Stres, Mewarnai

PENDAHULUAN

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

Penuaan merupakan suatu proses natural, penuaan akan terjadi pada semua sistem tubuh manusia dan tidak semua system akan mengalami kemunduran pada waktu yang sama. Meskipun proses menjadi tua merupakan gambaran yang universal, namun tidak seorangpun mengetahui dengan pasti penyebab penuaan atau mengapa manusia menjadi tua pada usia yang berbeda-beda (Fatmawati dan Imron, 2017).

Lansia terjadi kemunduran fisik dan psikologis secara bertahap, dimana penurunan kondisi tersebut dapat menimbulkan stres pada sebagian lansia. Masalah psikososial pada lansia dapat berupa stres, ansietas (kecemasan) dan depresi. Masalah tersebut bersumber dari beberapa aspek, diantaranya perubahan aspek fisik, psikologis dan sosial. Gejala yang terlihat pada lansia dapat berupa emosi labil, mudah tersinggung, gampang merasa dilecehkan, kecewa, tidak bahagia, perasaan kehilangan, dan perasaan tidak berguna. Walaupun tidak disebutkan lebih terperinci mengenai angka kejadian dari masing-masing masalah psikososial tersebut, namun dari penjelasan tersebut dapat diketahui bahwa perubahan-perubahan yang terjadi pada lansia dapat berkembang menjadi masalah-masalah lain yang seringkali juga disertai dengan terjadinya perubahan konsep diri (Hurlock, 2004). (Santoso, 2019).

Stres merupakan reaksi fisiologis dan psikologis yang terjadi jika seseorang merasakan ketidakseimbangan antara tuntutan yang dihadapi dengan kemampuan untuk mengatasi tuntutan tersebut. Stres dapat dikatakan adalah gejala penyakit masa kini yang erat kaitannya dengan adanya kemajuan pesat dan perubahan yang menuntut adaptasi seseorang terhadap perubahan tersebut dengan sama pesatnya. Usaha, kesulitan, hambatan, dan kegagalan dalam mengikuti derap kemajuan dan perubahannya menimbulkan beraneka ragam keluhan (Rahman, 2016). (Kaunang et al., 2019).

Umumnya stress yang berlarut-larut dapat menimbulkan perasaan cemas, takut, tertekan, kehilangan rasa aman, harga diri terancam, gelisah, keluar keringat dingin, jantung sering berdebar-debar, pusing, sulit atau suka makan dan sulit tidur. Kecemasan yang berat dan berlangsung lama akan menurunkan kemampuan dan efisiensi seseorang dalam menjalankan fungsi-fungsi hidupnya dan pada akhirnya dapat menimbulkan berbagai macam gangguan jiwa. Banyak yang kita temukan

lansia yang dikirim ke panti jompo dan tidak terurus keluarga, ada lansia yang diasingkan dari kehidupan anak cucunya meskipun hidup dalam kehidupan yang sama dan ada lansia yang masih harus bekerja keras meskipun sudah tua (Musradinur, 2016). Dampak stres umumnya yang jika tidak dapat diatasi oleh lansia dapat menyebabkan lansia mengalami kemunduran fisik. Kemunduran fisik terjadi karena lansia memikirkan dan mempunyai persepsi buruk terhadap perubahan yang terjadi pada dirinya. Keadaan ini yang mempengaruhi kualitas hidup lansia (Putri, 2012).

Lansia yang mengalami stres emosi seperti merasa khawatir dengan masalah yang tidak jelas, merasa letih, bangun tidur badan terasa sakit, merasa capek, merasa jantung berdebar akan menyebabkan kualitas tidur yang menurun. Lansia yang mengalami stres akan mengalami kualitas tidur yang buruk. Depresi dan kecemasan seringkali mengganggu tidur. Seseorang yang dipenuhi dengan masalah mungkin tidak bisa rileks untuk bisa tidur. Kecemasan akan meningkatkan kadar norepinephrin dalam darah yang akan merangsang sistem saraf simpatetik (Dahroni, dkk, 2017).

Tingkat stress yang dialami oleh lansia berarti rendah atau tingginya tuntutan yang lansia rasakan atau lansia alami dari perubahan-perubahan dari fisik, mental ataupun kondisi sosial dalam kehidupannya sehari-harinya. Hal lain juga yang bisa menjadi penyebab stress pada lansia adalah mulai menderita penyakit-penyakit kronis yang dideritanya. Karena ketika menuju proses ditahap lansia biasanya mulai kehilangan fungsi-fungsi normal pada tubuhnya.

Terapi Aktivitas Kelompok (TAK) merupakan kegiatan yang diberikan kelompok klien dengan tujuan memberi terapi bagi anggotanya. Dimana berkesempatan untuk meningkatkan kualitas hidup dan meningkatkan respon sosial.

Terapi Aktivitas Kelompok (TAK) dalam Kegiatan mewarnai dapat membuat lansia jadi lebih sedikit kunjungan ke dokter dan mengurangi masalah kesehatan. Tak hanya itu, ada beberapa manfaat lain yang dapat diperoleh melalui kegiatan mewarnai tersebut. Diantaranya, membuat tidur lebih berkualitas dan mengurangi rasa sakit dan kecemasan. (Alhawari & Ayu Pratiwi, 2021).

Wisma Jeruk di panti werda budi mulia ini merupakan salah satu tempat pengasuhan lansia yang memerlukan perhatian khusus, karena lansia mengalami penurunan fungsi, terutama fungsi panca indra. Selain itu penghuni jauh dari keluargadan kerabat dekat. Oleh karena itu perlu adanya kegiatan yang dapat memicu semangat penghuni wisma pisang di panti werda sehingga jauh dari kesepian dandapat menstimulasi panca indera lansia, salah alah satu contoh kegiatan yang dapat dilakukan adalah kegiatan permainan sehingga lansia dapat menikmati kehidupansenja yang lebih bermakna dan lebih berarti. Dengan demikian kami dari kelompok 5 Praktek Profesi Keperawatan Gerontik Fakultas Keperawatan Universitas Yatsi Madani akan melaksanakan kegiatan Terapi Aktivitas Kelompok Stimulasi Sensorik “Mewarnai”, diharapkan setelah pelaksanaan kegiatan ini dapat memberikan peningkatan rasa kebersamaan dan meningkatkan respon sensorik terhadap stimulus yang diberikan serta menurunkan tingkat stres pada lansia.

METODE

Terapi aktivitas kelompok dengan menggunakan media mewarnai gambar.

Waktu Dan Tempat

kegiatan dilakukan pada Kamis, 08 Juni 2023, pukul 09.00 s/d selesai di Wisma Jeruk Lemon Panti Werdha Budi Mulia 2 Cengkareng – Jakarta Barat.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil pemberian terapi aktivitas kelompok yang dilakukan di wisma jeruk panti sosial tresna werdha budi mulia 2 maka hasil ini dapat disimpulkan bahwa:

- sebelum dilakukan terapi mewarnai, tingkat stres lansia tertinggi adalah stres sedang 7 lansia, dan tingkat stres terendah adalah stres berat 3 lansia.
- sesudah dilakukan terapi mewarnai, tingkat stres lansia yang paling banyak berada pada normal 6 lansia, dan stres ringan 4 lansia. tidak ada lagi lansia yang mengalami stres berat dan sangat berat
- terdapat pengaruh pemberian terapi aktivitas kelompok (mewarnai) terhadap stres psikologi lansia di wisma jeruk panti sosial tresna werdha budi mulia 2.



SARAN

Diharapkan perawat dapat menerapkan kepada peserta mengenai terapi aktivitas kelompok ini yang telah diajarkan pada saat melakukan terapi aktivitas kelompok di panti werdha, dengan demikian terapi ini bisa mengurangi tingkat stress pada lansia serta membuat lansia jadi lebih sedikit kunjungan ke dokter dan mengurangi masalah kesehatan, manfaat lain yang dapat diperoleh melalui kegiatan mewarnai tersebut. Diantaranya, membuat tidur lebih berkualitas dan mengurangi rasa sakit dan kecemasan.

DAFTAR PUSTAKA

Alhawari, V., & Ayu Pratiwi. (2021). Study Literature Review : Pengaruh Efektivitas Terapi Aktivitas Kelompok Terhadap Tingkat Depresi Pada Lansia.



Jurnal Kesehatan, 10(1), 82–90.

<https://doi.org/10.37048/kesehatan.v10i1.342>

Kaunang, V. D., Buanasari, A., & Kallo, V. (2019). Gambaran Tingkat Stres Pada Lansia. *Jurnal Keperawatan*, 7(2). <https://doi.org/10.35790/jkp.v7i2.24475>

Santoso, M. D. Y. (2019). Dukungan Sosial Meningkatkan Kualitas Hidup Lansia : Review Article. *Jurnal Kesehatan Mesencephalon*, 5(1), 33–41. <https://doi.org/10.36053/mesencephalon.v5i1.104>

https://www.google.com/url?sa=t&source=web&rct=j&url=https://id.scribd.com/document/521739244/PROPOSAL-TAK-GERONTIK-1&ved=2ahUKEwj65zcyjK7_AhVrVWwGHUuQCEIQFnoECB4QAQ&usg=AOvVaW3RMV7WLFZbE2QcCMK1YSTQ di unduh pada tanggal 06 juli pada pukul 13.00 wib

https://id.scribd.com/document/522840116/SOP_Terapi_Bermain di unduh pada tanggal 07 juni pada pukul 15.00 wib .

<https://riau.go.id/> di unduh pada tanggal 11 juni 2023 pada pukul 14.16 Wib.

http://eprints.undip.ac.id/55196/3/fitri_eka_wulandari-_22010113140160-_BAB_2.pdf di unduh pada tanggal 11 juni 2023 pada pukul 14.16 Wib