

TERAPI AKTIVITAS KELOMPOK MEWARNAI TERHADAP PERUBAHAN TINGKAT KECEMASAN LANSIA YANG MENJALANI PERAWATAN

Alfika Safitri¹, Muthyara Aghyska², Putri Damaiyanti Lasmida³, Fatihatussa'diyah⁴, Eva Silfiah⁵, Lutfiana Putri⁶, Agista Rahmayanti⁷, Quintyna Azzahra M⁸, Muhammad Fajri⁹, Syafika Arifiyanti¹⁰, Silvia Aprianti Dewi¹¹

Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Yatsi Madani, Indonesia

alfika470@gmail.com

ABSTRAK

Lansia 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 (WHO, 2019). Masalah psikososial pada lansia dapat berupa stres, ansietas (kecemasan) dan depresi. Masalah tersebut bersumber dari beberapa aspek, diantaranya perubahan aspek fisik, psikologis dan sosial. Terapi ini dilakukan untuk mengetahui pengaruh terapi mewarnai gambar terhadap kecemasan pada lansia. Itulah sebabnya terapi ini dinamakan terapi mewarnai gambar. Tujuan: Mengetahui aktifitas terapi kelompok dengan menggambar untuk mengurangi kecemasan selama di PSTW budi mulia 2. Metode: Kegiatan dilaksanakan melalui pembelajaran dengan terapi bermain pada lansia, yaitu melalui memberikan penjelasan manfaat terapi mewarnai gambar untuk mengurangi kecemasan dan meningkatkan konsentrasi pada lansia, Sasaran kegiatan ini adalah para lansia diruangan wisma durian di PSTW Budi Mulia 2. Hasil: Sebanyak 50% Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan konsentrasi pada lansia dan dapat mengurangi kecemasan, peserta sebesar 90% tentang terapi aktivitas menggambar dan mewarnai. Peserta juga aktif berpartisipasi dalam terapi aktivitas menggambar dan mewarnai, lansia sangat senang dan antusias terhadap terapi ini untuk mengurangi kecemasan. Kesimpulan: Dengan menggunakan demonstrasi terapi mewarnai gambar dalam partisipatif, terapi ini dapat meningkatkan konsentrasi dan mengurangi kecemasan pada lansia.

Kata kunci: Mewarnai, Gambar dan Kecemasan

ABSTRACT

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 (WHO, 2019). 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. This was done to determine the effect of coloring therapy on anxiety in the elderly. That is why this therapy is called coloring therapy. Purpose: Knowing group therapy activities by drawing to reduce anxiety while in PSTW budi mulia 2. Method: Activities are carried out through learning with play therapy in the elderly, namely through providing an explanation of the benefits of coloring therapy to reduce anxiety and increase concentration in the elderly, The target of this activity is the elderly in the durian guesthouse room at PSTW Budi Mulia 2. Result: As much as 50% of these activities aim to increase concentration in the elderly and can reduce anxiety, participants by 90% about drawing and coloring activity therapy. Participants also actively participated in the therapy of drawing and coloring activities, the elderly were very happy and enthusiastic about this therapy to reduce anxiety. Conclusion: By using a demonstration of participatory coloring therapy, this therapy can improve concentration and reduce anxiety in the elderly

Key word: Colouring, Picture and Anxiety

PENDAHULUAN

ARTIKEL PENGABDIAN MASYARAKAT

Jurnal ABDIYAS (Jurnal Pengabdian Masyarakat) Vol. 1 No. 1 (2024)

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). 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 yang terjadi pada lansia dapat berkembang menjadi masalah-masalah lain yang seringkali juga disertai dengan terjadinya perubahan konsep diri (Hurlock, 2004). (Santoso, 2019).

Seiring dengan meningkatnya umur harapan hidup yang ditandai dengan banyaknya lanjut usia (lansia) yang hidup di tahun 2000 sebanyak 9,99 % dari 22.277.700 jiwa penduduk Indonesia dan diperkirakan umur harapan hidup tersebut akan meningkat pada tahun 2020 bagi kelompok umur 65 – 70 tahun menjadi 11,09 % dari 29.120.000 jiwa penduduk Indonesia. Sesuai dengan program pemerintah yang menetapkan umur harapan hidup yaitu 65 tahun diharapkan lansia dapat tetap mempertahankan kesehatannya agar tetap produktif dalam kehidupannya. Secara individu, pada usia diatas 55 tahun terjadi proses penuaan secara alamiah. Hal ini tentu saja menimbulkan masalah fisik, mental, sosial, ekonomi, terutama psikologis.

WHO menyatakan bahwa masyarakat hidup dengan gangguan mental sejumlah 23% diseluruh dunia (Osborn et al., 2022). Di Indonesia masalah kecemasan pada lansia mencapai 8.114.774 peristiwa, dengan demikian sebanyak 3,3% dari penduduk dunia yang mengalami kecemasan di Indonesia dengan rentang usia 60-64 tahun sebesar 5,4%, usia 65- 69 tahun sebesar 5,1%, usia 70-74 tahun sebesar 4,95%, usia 75-80 tahun sebesar 2,95% dan usia diatas 80 tahun sebesar 2,95% (Utami & Silvitasari, 2022). Di Provinsi Banten masalah gangguan mental emosional yang terjadi diperkirakan mencapai angka 20,74 % dan sebanyak 7,5 % terjadi di Kabupaten Lebak (BPPD Provinsi Banten, 2017).

Wisma durian di panti werda budi mulia 2 ini merupakan salah satu tempat pengasuhan lansia yang memerlukan perhatian khusus, karena lansia mengalami penurunan fungsi kognitif, terutama fungsi panca indra. Selain itu pasien jauh dari keluarga dan kerabat dekat. Oleh karena itu perlu adanya kegiatan yang dapat memicu semangat pasien sehingga jauh dari kesepian dan dapat menstimulasi panca indera lansia, salah satu contoh kegiatan yang dapat dilakukan adalah kegiatan mewarnai gambar sehingga lansia dapat menikmati kehidupannya yang lebih bermakna. Dengan demikian kami dari kelompok 4 Praktek Profesi Keperawatan Gerontik Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas yatsi madani Tangerang 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.

Kecemasan (*anxiety*) adalah gangguan alam perasaan (*affective*) yang ditandai dengan perasaan ketakutan atau kekhawatiran yang mendalam dan berkelanjutan, tidak mengalami gangguan dalam menilai realitas (Reality Testing Ability/RTA, masih baik), kepribadian tetap utuh (tidak mengalami keretakan kepribadian/*splitting of personality*), perilaku dapat terganggu tetapi masih dalam batas-batas normal. Kecemasan adalah hal umum pada

ARTIKEL PENGABDIAN MASYARAKAT

Jurnal ABDIYAS (Jurnal Pengabdian Masyarakat) Vol. 1 No. 1 (2024)

lansia, 10-20% dari populasi lansia didapati mengalami kecemasan. Dalam *journal of American society* dinyatakan bahwa 3-14 dari setiap 100 orang lansia memiliki gangguan kecemasan.

METODE

Edukasi terapi aktivitas kelompok dengan terapi mewarnai gambar ini menggunakan metode partisipatif, seperti observasi dan mewarnai gambar, untuk mengabdikan diri kepada lansia. Aktivitas kelompok terapi mewarnai gambar ini dilakukan di ruang Wisma Durian PSTW Budi Mulia 2 Jakarta Barat. Kegiatan dilakukan pada 30 April 2024 dengan tema “Terapi Aktivitas Kelompok Dengan Mewarnai Gambar Pada Lansia”. Sasaran kegiatan edukasi ini adalah para lansia di wisma durian PSTW Budi Mulia 2. Kegiatan *Health Promotion* ini terdiri dari dua tahap. Pertama, materi tentang terapi aktivitas diberikan. Kedua, memberikan kesempatan lansia untuk mewarnai gambar. Materi yang diberikan sudah sesuai dengan pedoman proposal yang sudah kami persiapkan.

Dalam kegiatan edukasi terapi bermain ini, pengetahuan peserta akan diukur melalui sesi tanya jawab sebelum dan sesudah tes, penyelenggara acara memberikan pertanyaan kepada audience untuk menjawabnya. Media digunakan untuk penyuluhan ini adalah pembelajaran tentang terapi aktivitas kelompok terapi mewarnai gambar seperti gambar, kamera, souvenir, dan sesi tanya jawab sebelum dan sesudah tes. Peserta diminta untuk menjawab pertanyaan pre-tes sebelum mendapatkan materi. Setelah itu, materi diberikan dan pematerei dan peserta menunjukkan bagaimana cara mewarnai gambar dan memberikan edukasi terkait terapi aktivitas yang akan diberikan. Pada kegiatan ini, fasilitator dan peserta mempraktekkan cara mewarnai. Tema yang didemonstrasikan adalah terapi mewarnai gambar. Alat yang digunakan berupa pensil warna dan kertas bergambar.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Isi Hasil dan Pembahasan

Acara ini diadakan untuk memberikan edukasi tentang terapi aktivitas kelompok mewarnai gambar pada lansia, waktu pelaksanaannya diadakan di hari Jum'at, 30 April 2024. Pada kegiatan ini, 10 orang dari 10 sasaran yang diinginkan hadir (100 persen). Dari 10 peserta yang hadir, 10 orang (48%) adalah tim kelompok edukasi, dan 2 orang (2%) adalah Dosen pembimbing dan Ci Lahan dan 10 orang (50%) 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 mewarnai gambar melonjak sebesar 60%. Peningkatan konsentrasi dan kecemasan lansia dapat teratasi dengan baik, data yang didapatkan menunjukkan bahwa instruksi menggambar mewarnai berjalan dengan baik. Informasi yang diberikan kepada lansia dapat dilakukan berulang-ulang di PSTW Budi Mulia 2 mempunyai konsentrasi dan antusias mewarnai 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 mewarnai gambar 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 permainan mewarnai gambar dan mendapatkan souvenir maupun hadiah dalam terapi ini.

Selanjutnya, setelah materi terkait dibahas terapi mewarnai gambar, setelah itu, demonstrasi gambar (1). Pada demonstrasi terapi mewarnai gambar ini, peserta sangat

ARTIKEL PENGABDIAN MASYARAKAT

Jurnal ABDIYAS (Jurnal Pengabdian Masyarakat) Vol. 1 No. 1 (2024)

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 mewarnai gambar selesai, seluruh audience dan penyelenggara melakukan foto bersama.



Gambar 1. Perkenalan kepada peserta

Untuk memulai kegiatan, peserta diberi perkenalan dan disampaikan maksud dan tujuan terapi. Setelah itu, sesi tanya jawab dilakukan sebelum test dimulai. Kegiatan selanjutnya dimulai setelah sesi tanya jawab pre-test. Kegiatan ini membahas terapi mewarnai gambar, dan bagaimana lansia dapat mewarnai gambar bersama. Edukasi dibantu dengan mengobservasikan terapi mewarnai gambar kepada peserta lansia. Selama edukasi, terlihat aktivitas dan respons yang baik dari audience. Semua lansia ikut serta berpartisipasi untuk melakukan hal-hal seperti mendengarkan penjelasan yang diberikan dan mengajukan pertanyaan terkait penjelasan yang kurang dipahami. Ada juga diskusi kecil, seperti salah seorang lansia menceritakan kehidupannya selama di PSTW Budi Mulia 2.



Gambar 2. Para Terapis Menjelaskan Terapi Mewarnai Dan Peserta Memraktikannya

Hasil observasi didapatkan bahwa peserta mendapatkan pengetahuan tentang cara melakukan terapi mewarnai guna mengurangi kecemasan yang dirasakan peserta, evaluasi yang dilakukan menggunakan metode tanya jawab. Kemudian terapis memberikan pertanyaan terkait definisi, tujuan, manfaat, dan tata cara melakukan terapi mewarnai. Pada saat tanya jawab peserta dapat memahami dan menjawab pertanyaan dengan benar dan baik.

Target peserta terapi aktivitas kelompok adalah 10 orang. Dalam pelaksanaannya, kegiatan ini diikuti oleh 10 orang lansia. Dengan demikian dapat dikatakan bahwa tingkat pengetahuan pasien tercapai 80%, angka tersebut menunjukkan bahwa kegiatan dikatakan

berhasil atau sukses, 90% peserta juga dapat memahami dan menjelaskan kembali tujuan dan manfaat dari terapi mewarnai

Isi hasil dan pembahasan

Setelah gambar diberikan kepada peserta. Peserta sangat antusias dalam memahami dan mempelajari cara mewarnai gambar, terutama untuk lansia yang memiliki kurangnya konsentrasi dan kecemasan sangatlah penting untuk dapat mempraktekkannya secara langsung mewarnai gambar kepada pemberi materi. Setelah terapi mewarnai gambar telah selesai lansia sangat senang diberikan terapi seperti ini untuk mengurangi kecemasan pada lansia.

Berdasarkan pengabdian masyarakat terkait penulis beranggapan bahwa pengetahuan lansia akan menjadi lebih baik dengan diberikannya penyuluhan kesehatan tentang pentingnya terapi mewarnai gambar pada lansia. Diharapkan bahwa pemahaman yang lebih baik ini akan berdampak pada perubahan perspektif, perubahan perilaku, perubahan motorik dan kesadaran lansia dalam bersosialisasi dengan lansia lainnya. Dengan tingkat pemahaman yang lebih baik, sikap positif akan muncul.

SIMPULAN

Hasil dari terapi aktivitas kelompok dengan metode ceramah dan terapi mewarnai gambar dapat meningkatkan pemahaman dan mengurangi kecemasan pada lansia. Lansia mewarnai gambar dengan baik sebanyak 90% sehingga konsentrasi pada meningkat dan kecemasan pada lansia berkurang. Hasil yang didapatkan dari kegiatan terapi aktivitas kelompok lansia di PSTW Budi Mulia 2 adalah meningkatnya pengetahuan, meningkatkan konsentrasi dan mengurangi kecemasan pada lansia. Kegiatan terapi aktivitas kelompok ini berjalan dengan lancar, peserta antusias dan aktif. Saran terbaik untuk melanjutkan kegiatan ini adalah lansia harus terus berlatih dan melakukan kegiatan agar kecemasan berkurang.

DAFTAR PUSTAKA

- Adam,&Hasriani. (2020). Pelaksanaan kegiatan mewarnai gambar dalam Mengembangkan Kemampuan Motorik Halus Anak. *Jurnal Anak Usia Dini*, 1–17.
- Agustina, L. (2021). SKRIPSI OLEH : LINDA AGUSTINA, A. Ma NPM. A1112059.
- Aryawangsa, A. A. N., & Putu Ariastuti, N. L. (2016). Prevalensi Dan Distribusi Faktor Risiko Depresi Pada Lansia Di Wilayah Kerja Puskesmas Tampaksiring I Kabupaten Gianyar Bali 2015. *Intisari Sains Medis*, 7(1), 12–23. <https://doi.org/10.15562/ism.v7i1.7>
- Fernanda, O. N. A. (2020). Pengaruh Terapi Bermain Terhadap Tingkat Kecemasan Pasien Anak Usia Prasekolah Pre Operatif Dengan General Anestesi Di Rsud Dr.SoedirmanKebumen.
- Mellani, ni luh putri. (2021). Gambaran Tingkat Kecemasan Anak Remaja Pada Masa Pandemi COVID-19 Di SMAN 8 Wilayah Kerja Puskesmas III Denpasar Utara Tahun 2021. *Kesehatan*, 1(12), 15.
- Pany, M., & Boy, E. (2019). Literature Review Prevalensi Nyeri Pada Lansia. In *Magna Medica* (Vol. 6, Issue 2).
- Rukmanawati, F. (2019). Gambaran Faktor-Faktor yang

Menyebabkan Kecemasan Anak di Puskesmas Godean I. Karya Tulis Ilmiah.

Saleh, U. (2019). Anxiety Disorder (Memahami gangguan kecemasan: jenis- jenis, gejala, perspektif teoritis dan Penanganan). Kesehatan, 1–58.

Robeatul Adawiyah, S., Nanda Saputra Junaedi, M., Rusfitasari, L., Rahmawati, L., Homalia, S., Arofiyah Wiharti, A., Widiyawati, E., Rahmawati, N., Nurazizah, R., Fujiyanto, A., Program Studi Profesi Ners, M., Yatsi Madani Tangerang Jl Aria Santika No, U., Bugel, A., & Kota Tangerang, K. (2023). Journal of Educational Innovation and Public Health, 1(3), 86–89. <https://doi.org/10.55606/innovation.v1i3.1496>

Sulistyo, B., & Wahyuningsih, S. (2020). Hubungan Tingkat Depresi Pada Pasien Lanjut Usia Dengan Hipertensi Primer di RS DR . Esnawan Antariksa Halim Perdanakusuma Jakarta 2019. 4(3),