



TERAPI AKTIVITAS SOSIAL MENURUNKAN KECEMASAN LANSIA DI PANTI SOSIAL TRESNA WERDHA JARA MARA PATI

Aditha Angga Pratama¹, Putu Indah Sintya Dewi², Putu Agus Ariana³

^{1,2,3} Program Studi Keperawatan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Buleleng, Singaraja, Bali

Article Information

Received: May, 2022

Revised: June, 2022

Available online: July, 2022

Keywords

Kecemasan, Lansia, Terapi Aktivitas Sosial

Correspondence

Phone: (+62)81246738813

E-mail: pratamaaditha@gmail.com

ABSTRACT

Kecemasan pada lansia sering terjadi dan menjadi permasalahan umum, namun jika lansia terus mengalami kecemasan maka akan berkembang menjadi depresi yang akan mempengaruhi kualitas hidup lansia. Sehingga agar lansia tidak mengalami kecemasan yang berujung pada depresi perlu adanya terapi komplementer yang dilakukan untuk menurunkan kecemasan dan kualitas hidup lansia meningkat. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menganalisis perbedaan kecemasan sebelum dan sesudah diberikan terapi aktivitas social. Metode penelitian menggunakan jenis kuantitatif dengan desain *pre-post test only*, sampel yang digunakan adalah lansia di Panti Werdha Jara Mara Pati sebanyak 36 responden. Instrumennya menggunakan kuesioner dimana responden diberikan kuesioner sebelum pemberian terapi dan sesudah pemberian terapi. Selanjutnya melakukan analisis *paired t-test*. Hasilnya bahwa terdapat perbedaan kecemasan sebelum dan sesudah diberikan terapi aktivitas kelompok dengan nilai $p < 0,001$. Kesimpulannya bahwa terdapat perbedaan kecemasan lansia sebelum dan sesudah diberikan terapi aktivitas social. Sarannya kedepan terapi ini bisa dikombinasikan dengan terapi lainnya agar kecemasan sampai pada depresi lansia dapat tertangani lebih cepat. Kualitas hidup lansia juga meningkat.

PENDAHULUAN

Kecemasan pada lansia menjadi satu masalah yang sering dialami. Kecemasan yang mengarah pada depresi menjadi satu hal paling ditakutkan. Depresi merupakan sebuah bentuk emosional yang ditandai dengan kesedihan yang mendalam,

perasaan tidak berarti, menarik diri, harga diri rendah, kehilangan selera makan dan kehilangan minat dalam melakukan aktifitas (Taamu and Bau 2017). Kecemasan yang berakibat menjadi depresi merupakan gangguan kejiwaan yang paling sering dirasakan oleh lansia. Dimana lansia memiliki

tingkat stress yang tinggi, beban hidup yang semakin bertambah dan keluarga yang menjauh akibat disabilitas yang dirasakan oleh lansia (Lubis 2016).

Gangguan kecemasan dapat dimulai dari anak-anak sampai pada lansia. Hanya saja lansia terkait dengan masalah trauma psikis yang mempengaruhi banyak hal utamanya kesehatan (Kowel 2016). Hasil penelitian terdahulu menemukan bahwa lansia perempuan lebih banyak berisiko untuk mengalami kecemasan sampai pada depresi dan memiliki efek yang lebih berat (Hawari 2013). Penduduk lansia saat ini semakin meningkat sehingga menjadi sebuah masalah jika kualitas hidup dan kesehatan lansia tidak terjaga.

Peningkatan harga diri lansia dan penurunan terhadap kecemasan lansia menjadi pekerjaan besar untuk seluruh tenaga kesehatan. Banyak terapi yang dapat dilakukan dalam penurunan kecemasan dan peningkatan kembali harga diri lansia. Hasil penelitian sebelumnya melaporkan bahwa logoterapi, terapi keluarga, terapi lingkungan, terapi psikoreligius, terapi aktifitas kelompok, terapi kognitif menjadi pilihan untuk menurunkan kecemasan lansia, depresi dan peningkatan harga diri lansia (Alhawari and Ayu Pratiwi 2021).

Terapi aktifitas kelompok merupakan salah satu terapi yang dilakukan oleh perawat kepada lansia. Aktifitas ini bertujuan untuk mengubah perilaku pasien dengan memanfaatkan dinamika kelompok. Dimulai dari kelompok satu berinteraksi dengan yang lainnya. Saling mempengaruhi, saling bergantung, terjalin dalam persetujuan. Terapi ini memberikan fungsi terapi bagi seluruh anggota, meningkatkan respon social serta harga diri. Dampaknya sangat positif dapat meningkatkan perilaku lansia dari maladaptive menjadi perilaku adaptif (Hidayati, Baequny, and Fauziyah 2021).

Panti Sosial Tresna Werdha Jara Mara Pati merupakan satu-satunya Panti werdha di Kabupaten Buleleng. Banyaknya lansia yang dirawat disana dengan perbandingan perawat

membuat banyaknya lansia yang merasa cemas dan mudah sakit atau susah untuk beraktifitas. Sehingga hal inilah yang menyebabkan peneliti untuk melakukan penelitian dengan memberikan aktifitas social dengan membentuk kelompok-kelompok Bersama bercerita membahas kehidupan dan permasalahan sehingga dapat menurunkan kecemasan lansia di Panti Werdha. Tujuan dari penelitian ini adalah menilai Perbedaan Kecemasan sebelum dan sesudah diberikan Terapi Aktivitas Sosial di Panti Werdha.

METODE

Jenis penelitian ini adalah kuantitatif menggunakan desain pre-post test only untuk melihat perbedaan kecemasan lansia sebelum dan sesudah diberikan terapi aktivitas kelompok social. Sampel dari penelitian ini adalah Lansia di Panti Werdha Tahun 2022. Teknik sampling yang dilakukan dengan menggunakan *simple random sampling*, berdasarkan rumus besar sampel ditemukan jumlah sampel minimal yang digunakan sebanyak 36 lansia. Instrumen penelitian ini dengan kuesioner kecemasan yang diberikan sebelum dan sesudah dilakukan terapi aktivitas kelompok. Pelaksanaan penelitian dimulai dengan memberikan kuesioner kecemasan selanjutnya memberikan pendampingan terapi aktivitas social sebanyak 4 kali pertemuan dengan 8 sesi dalam terpai sehingga dalam 1 kali pertemuan terdapat 2 sesi pada pelaksanaan terapi aktivitas sosial. Setelah itu lansia diberikan kembali kuesioner kecemasan, kemudian dilakukan analisis menggunakan paired t-test dikarenakan data berdistribusi normal. Penelitian ini sudah dilengkapi dengan uji etik dari komisi etik STIKes Buleleng.

HASIL

Karakteristik subyek penelitian dalam penelitian ini dapat dilihat pada tabel 1 dibawah ini. Responden yang masuk dalam penelitian ini adalah sebanyak 36 orang. Hasil analisis univariat yang ditemukan adalah sebagai berikut :

Tabel 1
Analisis Deskriptif Karakteristik responden

Variabel	F (%)
Umur Respoden (Mean ± SD) (Min-Max)	68,3 ± 8,3 (62-89)
Jenis Kelamin	
Laki-laki	21 (58,3)
Perempuan	15 (41,7)

Hasil analisis univariat karakteristik responden pada tabel 1 ditemukan bahwa rata-rata umur responden adalah 68 tahun dengan standar deviasi 8,3. Hasil ini juga menemukan bahwa responden memiliki umur terendah 62 tahun dan tertinggi dengan umur 89 tahun. Dilihat dari jenis

kelamin responden ditemukan bahwa sebagian besar responden berjenis kelamin laki-laki yaitu sebanyak 58,3%. Hasil analisis univariat kecemasan sebelum dan sesudah diberikan terapi dijabarkan pada tabel dibawah ini.

Tabel 2
Analisis Univariat Kecemasan sebelum dan sesudah Diberikan Terapi Aktifitas Kelompok Sosialisasi

Variabel	Mean ± SD
Pre-Test	29,8 ± 5,5
Post-Test	27,7 ± 4,6

Pada tabel 2 diatas ditemukan bahwa skala kecemasan sebelum diberikan terapi aktifitas kelompok sosialisasi memiliki rata-rata 30 dengan standar deviasi dengan nilai 5,5. Hasil analisis post test setelah diberikan perlakuan terapi aktifitas kelompok ditemukan bahwa rata-rata skala 28 dengan standar deviasi 4,6. Selanjutnya nilai paired t-test dilaporkan hasil sebagai berikut Hasil analisis bivariat terkait

dengan pengaruh terapi aktifitas kelompok sosialisasi terhadap kecemasan di dibawah, dengan sebelumnya sudah melakukan uji normalitas data menggunakan *kolmogorov-smirnof*. Hasilnya bahwa data berdistribusi normal. Berikut ini akan ditampilkan hasil analisis bivariat terkait dengan pengaruh terapi aktiiftas kelompok sosialisasi dengan kemampuan komunikasi verbal.

Tabel 3
Analisis Bivariat Pengaruh Terapi Aktifitas Kelompok Sosialisasi terhadap Kemampuan Komunikasi Verbal

Terapi Aktifitas Kelompok Sosialisasi	Mean ± SD	Beda Rerata	Nilai p	95% CI	
				Lower	Upper
Pre Test	29,8 ± 5,5	2,167	0,001	0,9	3,34
Post Test	27,7 ± 4,6				

Tabel 3 diatas menunjukkan bahwa rata-rata kecemasan lansia mengalami penurunan rata-rata sebelum diberikan terapi aktifitas kelompok sosialisasi dengan setelah diberikan terapi aktifitas kelompok sosialisasi. Rata-rata kecemasan sebelum adalah 30 dan sesudah diberikan terapi mengalami penurunan menjadi 27 dengan beda rerata 2,17. Hasil ini juga signifikan secara statistik dengan nilai $p = 0,001$ dan 95% CI (0,99 – 3,34). Artinya bahwa ada perbedaan kecemasan sebelum dan sesudah diberikan terapi aktifitas social.

PEMBAHASAN

Terapi aktivitas kelompok merupakan salah satu terapi yang digunakan dalam penurunan kecemasan lansia. Hasil penelitian ini menemukan bahwa kecemasan lansia sebelum diberikan terapi aktivitas lebih tinggi daripada setelah diberikan terapi aktivitas. Hasil ini sejalan dengan penelitian sebelumnya bahwa terapi aktivitas memiliki peran penting untuk pencegahan dan atau penanganan kecemasan serta depresi pada lansia (Alhawari and Ayu Pratiwi 2021).

Metode pemberian intervensi aktivitas kelompok dapat dikombinasikan dengan terapi lainnya agar semakin menjadi efektif. Terapi ini memiliki banyak manfaat sehingga terapi ini sangat efektif juga dilakukan untuk menurunkan kecemasan baik dari anak-anak sampai pada lansia. Kecemasan lansia berasal dari segala faktor baik dilihat dari faktor Riwayat penyakit serta pengalaman mas lalu lansia, tingkat Pendidikan, status pekerjaan yang saat ini tidak bekerja, ditinggal pasangan (Alhawari and Ayu Pratiwi 2021).

Kecemasan sebelum diberikan terapi aktivitas social lebih banyak lansia yang menunjukkan kurangnya harga diri, aktivitas menurun, kurangnya nafsu makan, kehilangan semangat, badan kelelahan selalu merasa Lelah, sedih, susah tidur di malam hari. Kecemasan ini menandakan bahwa lansia merasa tidak memiliki siapapun, teman mengobrol, pasangan dan hal lainnya yang dapat mendukung segala aktivitasnya. Hasil penelitian yang sama juga menunjukkan bahwa tingkat depresi atau kecemasan lansia sebelum diberikan terapi

aktivitas mengalami kecemasan yang mengubah gaya hidup dan kesehatannya (Yulandasari 2019). Depresi sering dirasakan oleh lansia yang hidup di panti werdha baik yang sendiri maupun yang masih memiliki pasangan. Walaupun lansia yang hidup sendiri memiliki tingkat kecemasan yang lebih tinggi daripada yang masih memiliki pasangan (Wahyuni 2017).

Kecemasan setelah diberikan terapi aktivitas mengalami penurunan daripada pengukuran sebelumnya. Responden yang mendapatkan terapi aktivitas kelompok menyadari bahwa dirinya tidak sendiri. Banyak orang lain di panti werdha yang memiliki nasib atau permasalahan yang sama dengannya sehingga dengan hal tersebut semangat hidupnya semakin meningkat. Keinginan responden untuk menjalani hidup lebih baik juga menjadi meningkat (Wahyuni 2017). Terapi aktivitas ini menyebabkan lansia mengalami penurunan kecemasan dan risiko sakit yang lebih rendah. Terapi aktivitas akan semakin efektif jika dilaksanakan atau dikombinasikan bersama dengan terapi lainnya.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kecemasan lansia yang dialami di panti werdha Jara Mara Pati mengalami penurunan jika dilihat dari sebelum dan sesudah diberikan terapi aktivitas social. Sehingga dapat dikatakan bahwa terapi aktivitas social efektif menurunkan kecemasan lansia di Panti Werdha. Sarannya bahwa kedepannya terapi ini bisa dikombinasikan dengan terapi lainnya agar kecemasan sampai pada depresi lansia dapat tertangani lebih cepat. Kualitas hidup lansia juga meningkat.

DAFTAR PUSTAKA

- Alhawari, Vivie, and Ayu Pratiwi. 2021. "Study Literature Review: Pengaruh Efektivitas Terapi Aktivitas Kelompok Terhadap Tingkat Depresi Pada Lansia." *Jurnal Kesehatan* 10(1):82–90. doi: 10.37048/kesehatan.v10i1.342.
- Hawari, D. 2013. *Stress, Cemas, Dan Depresi*. Jakarta: FK UI.
- Hidayati, Sri, Ahmad Baequny, and Anny Fauziyah. 2021. "Intervensi Terapi Aktivitas Kelompok

- Sosialisasi Sebagai Upaya Menurunkan Tingkat Depresi Lansia.” *JABI: Jurnal Abdimas Bhakti Indonesia* 2(2):64–76.
- Kowel, R. 2016. *Pengaruh Senam Lansia Terhadap Derajat Depresi Pada Lansia Di Panti Werda.*
- Lubis, N. .. 2016. *Depresi Tinjauan Psikologi Edisi 2.* Jakarta: Kencana.
- Taamu, Nurjanah, and S. .. Bau. 2017. “Penyebab Depresi Pada Usia Lanjut Di Panti Sosial Tresna Werdha Minaula.” *The Indonesian J of Public Health* 13(1).
- Wahyuni, Tur. 2017. *Pengaruh Terapi Aktivitas Kelompok Terhadap Penurunan Tingkat Depresi Pada Lansia Di Panti Wredha Budhi Dharma Ponggalan Umubulharjo.* Yogyakarta.
- Yulandasari, Vera. 2019. “Efektivitas Terapi Aktivitas Kelompok Model Interpersonal Dan Model Psikodrama Terhadap Perubahan Tingkat Depresi Lansia: Studi Kasus Di Panti Sosial Tresna Werdha Mataram.” *Jurnal Kesehatan Qamarul Huda* 7(1):36–40.