

TERAPI AKTIFITAS KELOMPOK *ART PAINTING THERAPY* DAN *GARDEN THERAPY* UNTUK MENURUKAN TINGKAT STRES PADA LANSIA DI UPTD PANTI GRIYA WERDHA JAMBANGAN SURABAYA

Yanis Kartini¹, dan Iis Noventi², Chilyatiz Zahro³

^{1,2,3}Universitas Nahdlatul Ulama Surabaya

e-mail coresponding : *yanis_youarenice@unusa.ac.id*

ABSTRAK

Manusia lanjut usia jumlahnya terus meningkat, baik di dunia maupun di Indonesia. Peningkatan jumlah lansia berdampak pada peningkatan jumlah lansia yang tinggal di panti werdha. Lansia yang tinggal di panti Werdha pada umumnya mempunyai tingkat ketergantungan parsial yang masih dapat dilibatkan dalam kegiatan sehari-hari yang bermanfaat, dan dapat mengurangi kejenuhan dan mengurangi stres. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang dilakukan bertujuan untuk memberikan terapi art painting dan garden therapy untuk menurunkan tingkat stress pada lansia di UPTD Panti Griya Werdha Jambangan Kota Surabaya. Pelaksanaan kegiatan ini dimulai dengan mengukur tingkat stress sebelum memberikan terapi melalui kuisioner, setelah itu diberikan tindakan art therapy dengan media pot yang dihiasi sesuai keinginan lansia dan di beri nama. Kemudian pot tersebut dipakai sebagai media tanam untuk kegiatan garden therapy. Setelah tindakan tersebut diukur kembali tingkat stress lansia. Hasil dari kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah lansia di griya werdha terutama lansia dengan depresi dan menarik diri bisa kembali bersosialisasi bersama lansia yang lain, mengurangi kejenuhan dan meningkatkan aktifitas fisik sehingga lansia lebih aktif dan mandiri. Art painting dan garden therapy dapat menurunkan tingkat stress lansia. Terapi ini sangat baik diterapkan di panti Werdha untuk mengisi kegiatan sehari-hari.

Kata kunci: Art Painting Therapy, Garden Therapy, Lansia,

ABSTRACT

The number of elderly people continues to increase, both in the world and in Indonesia. The increase in the number of elderly has an impact on the increase in the number of elderly living in nursing homes. The elderly who live in nursing homes generally have a level of partial dependence that can still be involved in their daily activities, which is beneficial, and can reduce burnout and reduce stress. The community service activities carried out aim to provide art painting and garden therapy to reduce stress levels in the elderly at the UPTD Panti Griya Werdha Jambangan, Surabaya City. The implementation of this activity begins with measuring the level of stress before giving therapy through a questionnaire, after which the art therapy is given with a media pot that is decorated according to the wishes of the elderly and named. Then the pot is used as a planting medium for garden therapy activities. After the action is measured again the stress level of the elderly. The result of this community service activity is that the elderly in the nursing home, especially the elderly with depression and withdrawal, can return to socializing with other elderly people, reduce boredom and increase physical activity so that the elderly are more active and independent. Art Painting and Garden Therapy can reduce stress levels in the elderly. This therapy is very well applied in nursing homes to fill daily activities.

Keywords: Art Painting Therapy, Elderly, Garden Therapy,

PENDAHULUAN

Lanjut usia yang terus meningkat jumlahnya di Indonesia memunculkan kenyataan baru, yaitu semakin banyak jumlah lansia yang tinggal di panti werdha. Sebagian lansia yang ada di panti werdha mempunyai tingkat ketergantungan parsial. Lansia yang mempunyai tingkat ketergantungan parsial sebenarnya masih bisa dilibatkan dalam kegiatan sehari-hari sesuai dengan tingkat kemampuannya, namun kenyataannya mereka kurang dilibatkan dalam kegiatan sehari-hari dan aktivitas yang dijalani lansia relative monoton dan tidak bervariasi sehingga membuat kehidupan yang dijalani oleh lansia terasa hambar, menjenuhkan. Hal tersebut membuat orang tua yang memasuki usia lanjut semakin merasa terabaikan secara sosial dan psikologis yang berdampak lansia mengalami stress, yang juga bisa berakibat mengalami gangguan kesehatan. Individu yang berusia lanjut akan menjadi sangat rentan terhadap gangguan kesehatan, termasuk depresi yang disebabkan oleh *stress* dalam menghadapi perubahan-perubahan pada kehidupan [1].

Populasi lansia mencapai 962 juta orang pada tahun 2017, lebih dari dua kali lipat dibandingkan tahun 1980 yaitu hanya 382 juta lansia di seluruh dunia. Angka ini diperkirakan akan terus meningkat pada tahun 2050 yang prediksinya akan mencapai sekitar 2,1 miliar lansia di seluruh dunia. Persentase lansia di Indonesia juga semakin meningkat dari tahun ke tahun. Pada tahun 2018, terdapat 9,27 persen atau sekitar 24,49 juta lansia dari seluruh penduduk. Angka ini meningkat dibandingkan tahun sebelumnya yang hanya terdapat 8,97 persen (sekitar 23,4 juta) lansia di Indonesia. Kenaikan ini diperkirakan akan terus terjadi untuk beberapa tahun ke depan. Persentase lansia di Indonesia didominasi oleh lansia muda (kelompok umur 60-69 tahun) yang persentasenya mencapai 63,39 persen, sisanya adalah lansia madya (kelompok umur 70-79 tahun) sebesar 27,92 persen, dan lansia tua (kelompok umur 80+) sebesar 8,69 persen [2]. Persentase lansia di Jawa Timur pada tahun 2019 mencapai 13,06, merupakan daerah yang memiliki jumlah penduduk lansia terbanyak urutan ke 3 setelah Daerah Istimewa Jogjakarta dan Jawa tengah [3] dan di kota Surabaya 8,84 [4]. Lansia yang tinggal di UPTD Griya Werdha Jambangan sejumlah 70 orang dengan 40

orang perempuan dan 30 laki-laki. Data hasil wawancara didapatkan 60% lansia merasa jenuh dan bosan karena kegiatan yang ada dipanti monoton, dan juga menyatakan kadang kadang uring-uringan, kondisi seperti ini jika dibiarkan dapat menimbulkan stress dan bahkan menjadi depresi. Hasil penelitian terdahulu di panti werdha Jambangan didapatkan bahwa lansia di panti Werdha Jambangan sebagian besar mengalami depresi sedang [5].

Stres merupakan proses yang menilai suatu peristiwa sesuatu yang mengancam ataupun membahayakan dan individu merespon peristiwa itu pada level fisiologis, emosional, kognitif dan perilaku [6]. Faktor yang mempengaruhi stres pada lansia ada dua, yaitu faktor internal dan eksternal. Faktor internal adalah sumber stres yang berasal dari diri seseorang sendiri, seperti penyakit dan konflik. Sedangkan faktor eksternal adalah sumber stres yang berasal dari luar diri seseorang seperti keluarga dan lingkungan[6];[7]. Beberapa efek yang sering muncul akibat stress dapat mempengaruhi terhadap kondisi kesehatan fisik seperti penakit jantung, penyakit gastritis, dll. Juga dapat berdampak pada kondisi psikologi antara lain insomnia dan depresi [1]; [5]; [8].

Lansia yang tinggal di Panti Werdha memerlukan perawatan yang baik, dilakukan dengan teliti, sabar, dan penuh cinta. Perawatan lansia diharapkan dapat meningkatkan kualitas hidup lansia sehingga mereka tetap merasa bahagia dan dapat menjalani kehidupan masa tuanya dengan lebih baik. Upaya yang dapat dilakukan bagi lansia untuk menurunkan tingkat stress yang dialami dengan memberikan kegiatan yang positif, menarik dan bersifat menyenangkan. Terapi modalitas merupakan suatu cara pendekatan agar lanjut usia dapat beradaptasi terhadap situasi, lebih mampu merawat diri sendiri, banyak aktivitas dan lebih mandiri. Salah satu terapi modalitas pada lanjut usia adalah *art painting* dan *garden therapy* (terapi berkebun). *Art therapy* menggunakan media seni dan proses kreatif untuk membantu mengekspresikan diri, meningkatkan keterampilan *coping* individu, mengelola *stress*, dan memperkuat rasa percaya diri. *Art therapy* juga dapat diartikan sebagai kegiatan membuat sebuah karya seni untuk memenuhi kebutuhan psikologis dan emosional pada individu, baik pada individu yang memiliki kemampuan dalam seni ataupun yang tidak memiliki kemampuan dalam seni [9].

Luaran dari program pengabdian masyarakat adalah dengan menerapkan terapi modalitas *art therapy* diharapkan dapat menjadi cara yang tepat untuk mengungkapkan emosi, seperti: perasaan marah, takut ditolak, cemas, dan rendah diri ini. Sedangkan dengan menerapkan terapi berkebun (*garden therapy*) diharapkan dapat meningkatkan kesehatan fisik dan mental[9][10]. Luaran laporan kegiatan masyarakat ini adalah berupa artikel yang dapat dipublikasikan di Jurnal Nasional, dan dalam bentuk seminar.

METODE PELAKSANAAN

Pengabdian masyarakat dilaksanakan pada bulan Juli 2019. Pada pelaksanaan pengabdian masyarakat UNUSA bekerja sama dengan UPTD Griya Werdha Jambangan Surabaya. Dalam pengabdian Masyarakat di UPTD Griya Werdha Jambangan ini melibatkan perawat, pengasuh panti dan lansia dengan tingkat ketergantungan mandiri dan parsial. Sebelum pelaksanaan ke panti di UPTD Griya Werdha Jambangan, semua tim dilatih lebih dahulu, agar mempunyai persamaan visi dan misi.

Metode pelaksanaan yang dilakukan oleh tim pengabdian masyarakat di UPTD Panti Griya Werdha Jambangan melalui 3 tahap : yang pertama adalah pengisian kuesioner (*pre test*). Pada tahap ini para lansia mengisi kuesioner tentang stress yang akan dibantu oleh pendamping apabila lansia mengalami kesulitan dalam membaca dan menulis. Pengisian kuesioner *pre test* ini untuk mengukur tingkat stress pada lansia sebelum dilakukan *art painting therapy* dan *garden therapy*.

Selanjutnya (tahap 2) adalah melakukan terapi Aktifitas *Art Painting*, pada tahap ini para lansia membuat gambar dan mewarnai di media pot bunga dengan menggunakan cat yang sudah disediakan oleh pendamping. Kegiatan selanjutnya adalah *Gardening Therapy*, para lansia menanam tanaman pada pot bunga yang sudah di gambar dan diwarnai masing-masing individu dengan menggunakan tanaman obat keluarga. Pada tahap ketiga yaitu mengisi kuesioner lagi (*Post Test*) dibantu oleh pendamping bagi lansia yang mengalami kesulitan untuk membaca dan atau menulis. *Post test* ini dilakukan untuk mengukur tingkat stress pada lansia sesudah dilakukan terapi aktivitas kelompok *art painting* dan *garden therapy*. Pengukuran hasil pre test dan post test dianalisis secara deskriptif dengan menggunakan persentase.

PEMBAHASAN

Pada saat pelaksanaan ada sebagian lansia yang membutuhkan bantuan pendamping pada saat mengisi kuesioner untuk membacakan dan menuliskan pilihan jawaban sesuai dengan pilihan dari lansia. Sebagian lain yaitu lansia yang masih masuk dalam kriteria lansia muda (60-69 tahun) mereka bisa menjawab kuesioner secara mandiri. Satu hari sesudah pengisian kuesioner, lansia yang memenuhi kriteria dikumpulkan untuk diberi penjelasan dalam pelaksanaan *art painting therapy* dengan membuat lukisan pada pot bunga menggunakan cat air yang berwarna – warni. Setelah di beri penjelasan prosedur pelaksanaan lansia di berikan pot bunga untuk dilukis sesuai dengan keinginan dari masing – masing lansia tanpa ada aturan, pembimbing dan mahasiswa mendampingi untuk memberikan support kepada lansia untuk bisa menyelesaikan lukisannya dengan diiringi musik untuk membuat suasana jadi bahagia dan bersemangat. Setelah semua lansia menyelesaikan lukisan dan di beri nama masing – masing pot dikeringkan dan lansia dianjurkan mencuci tangan sampai bersih. Kegiatan aktivitas *art painting* dapat dilihat pada gambar 1 yaitu proses sebelum mewarnai pot dimulai lansia diajak melakukan aktivitas kelompok dengan melakukan senam ringan sambil relaksasi.



Gambar 1: Kegiatan awal melakukan aktifitas kelompok dengan senam ringan



Gambar 2: Kegiatan *Art painting*



Gambar 3: Hasil Kegiatan *Art painting*, ekspresi wajah lansia bahagia

(Sumber: Dokumen Pribadi)

Media yang digunakan dalam proses *art therapy* sangat bervariasi. Namun hanya terdapat empat media kasar cocok yang digunakan pada seseorang yang sudah lebih dari 60 tahun, yaitu *painting*, *clay*, *collage*, dan *drawing*. Kegiatan yang diperoleh dalam *art painting therapy* salah satunya melalui menggambar/melukis pada pot bunga. 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, termasuk mengurangi kecemasan dan depresi [9]; [10].

Pada hari berikutnya lansia melakukan *garden therapy* yaitu kegiatan berkebun atau menanam bunga/ tanaman toga pada pot yang sudah dilukis oleh masing – masing lansia sesuai namanya di pandu oleh pengabdian dan mahasiswa di dampingi oleh perawat yang ada dipanti. *Garden Therapy* dilakukan dengan menanam sambil bernyanyi di iringi musik dan terapi tertawa sehingga kegiatan berkebun terasa sangat menyenangkan dan masing – masing lansia di beri kesempatan untuk bercerita tentang lukisan yang di gambar dan tanaman yang dipilih sebagai ekspresi dari perasaannya. Kegiatan *garden therapy* dapat dilihat pada gambar 4, dan hasil kerja lansia dapat dilihat pada gambar 5



Gambar 4: Kegiatan *garden therapy* (menanam bunga/toga pada pot masing-masing)



Gambar 5: menunjukkan hasil *garden therapy* dengan rasa bahagia

(Sumber: Dokumen Pribadi)

Dengan *garden therapy* dimulai dengan membangun hubungan dan kepercayaan serta rasa aman dan membuat lanjut usia merasa lebih baik dengan memanfaatkan waktu luang. Jenis terapi berkebun adalah: kegiatan bercocok tanam, mencangkok, merawat dan memelihara tanaman sehingga energi yang di dikeluarkan akan menghasilkan keringat sehingga dapat meningkatkan kesehatan fisik dan mental lansia [9]. Jenis tanaman yang ditanam pada *garden therapy* adalah bunga dan tanaman obat keluarga (TOGA) yang dominan memiliki warna hijau, dimana berdasarkan hasil penelitian sebelumnya bahwa warna hijau dapat bermanfaat untuk mengurangi kecemasan dan emosi. [11].

Hasil pengukuran depresi pre dan post *Art painting therapy* dan *garden art painting therapy* dapat dilihat pada table 1. Hasil pre menunjukkan bahwa sebagian besar (71,42 %) lansia menunjukkan depresi tingkat sedang dan ada sekitar 15,7 % yang mengalami depresi berat, dan tidak ada yang normal. Setelah diberikan *art painting therapy* dan *garden therapy* yang awalnya mengalami depresi berat, setelah diberikan terapi menjadi 0%, yang masih mengalami depresi sedang menjadi 41,1%, dan sebagian besar menjadi ringan dan yang normal. Artinya *art painting therapy* dan *garden art painting therapy* dan *garden* menurunkan tingkat depresi pada lansia.

Tabel 1. Tingkat depresi sebelum dan sesudah diberikan *Art painting therapy* dan *garden therapy*

Depresi	Sebelum		Sesudah	
	n	%	n	%
Normal	0	0	10	14,3
Ringan	9	12,9	31	44,3
Sedang	50	71,4	29	41,4
Berat	11	15,7	0	0
Total	70	100	70	100

Art painting therapy dan *garden therapy* dapat menurunkan tingkat depresi pada lansia, karena dengan melukis, menggambar dapat mengekspresikan perasaan, membuat hati senang, sehingga dapat mengalihkan perasaan takut, kecewa, kesepian, jenuh dan menghasilkan hal yang bermanfaat sehingga merasa dirinya berguna dan menimbulkan semangat. Sedangkan dengan menanam tumbuhan yang mayoritas terdiri warna hijau juga akan bermanfaat menurunkan kecemasan dan depresi, karena warna hijau dapat menimbulkan rasa nyaman, rileks, mengurangi kecemasan, menyeimbangkan menenangkan emosi. Hal ini terjadi karena saat pemberian terapi warna hijau dapat merangsang hipotalamus dalam mengeluarkan berbagai neurohormon seperti serotonin, oksitosin, beta endorfin, growth hormone dan norepinefrin, yang mana hormon- hormon ini memiliki peranan penting dalam menurunkan kecemasan [9];[11].

KESIMPULAN

Terapi aktifitas kelompok *Art painting therapy* dan *garden therapy* bermanfaat dilakukan pada lansia yaitu dapat menurunkan tingkat depresi pada lansia dan bermanfaat untuk meningkatkan kesehatan baik fisik maupun psikologis lansia. Aktifitas ini baik dilakukan untuk mengisi kegiatan sehari-hari lansia, terutama bagi lansia dengan tingkat ketergantungan mandiri dan parsial.

UCAPAN TERIMAKASIH

Terimakasih disampaikan kepada pimpinan, perawat dan pengasuh UPTD Panti Griya Werdha Jambangan serta seluruh lansia yangtelah berpartisipasi dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] J. Jamil, "Sebab Dan Akibat Stres, Depresi Dan Kecemasan Serta Penanggulangannya," *Al Amin J. Kaji. Ilmu dan Budaya Islam*, vol. 1, no. 1, pp. 123–138, 2019.
- [2] BPS, *Statistik Penduduk Lanjut Usia 2018*. 2018.
- [3] BKKBN, "Info Demografi Vol 1 Tahun 2019," *Bkkbn*, vol. 1, pp. 1–16, 2019.
- [4] <http://jatim.bps.go.id/dynamictable/2018/02/06/328>, *persentase-penduduk-lansia-hasil-proyeksi-penduduk-menurut-kabupaten-kota-di-jawa-timur-2010-2020*.
- [5] N. Mawarda Hatmanti and L. Muzdalifah, "Hubungan Tingkat Depresi Dengan Kejadian Insomnia Pada Lanjut Usia Di Griya Werdha Jambangan Surabaya," *J. Heal. Sci.*, vol. 12, no. 1, pp. 67–77, 2019.
- [6] Musradinur, "Stres Dan Cara Mengatasinya Dalam Perspektif Psikologi," *J. EDUKASI J. Bimbing. Konseling*, vol. 2, no. 2, p. 183, 2016.
- [7] R. M. P. Selo J, Candrawati Elisa, "Perbedaan Ttingkat Stres pada Lansia di dalam dan di luar Panti Werdha Pangesti Lawang," *Nurs. News (Meriden)*, vol. 2, no. 3, pp. 522–533, 2017.
- [8] N. T. Lumban Gaol, "Teori Stres: Stimulus, Respons, dan Transaksional," *Bul. Psikol.*, vol. 24, no. 1, p. 1, 2016.
- [9] Y. D. Putra, "5 Daftar Terapi Modalitas untuk Lansia." <https://blogs.insanmedika.co.id/terapi-modalitas-untuk-lansia/>.
- [10] A. E. Permatasari, S. Marat, and M. Y. Suparman, "Penerapan Art Therapy untuk Menurunkan Depresi pada Lansia di Panti Werdha X," *J. Muara Ilmu Sos. Humaniora, dan Seni*, vol. 1, no. 1, p. 116, 2017.
- [11] P. W. J. dan A. K. S. Muharyani, "Pengaruh Terapi Warna Hijau Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Primigravida Trisemester III," *Kedokt. Dan Kesehat.*, vol. 2, no. 1, pp. 105–114, 2015.