JPPKM: Jurnal Pengabdian dan Pemberdayaan Kesehatan Masyarakat
Vol. 1, No. 1, December 2023
Published By Fakultas Kodekteran dan Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Gorontalo

Penatalaksanaan *Art Therapy* Sebagai Upaya Mengatasi Kesepian Pada Lansia Di Pstw Griya Lansia Jannati Provinsi Gorontalo

Sri Yulian Hunowu[1], Asni Ayuba[2], Nikmawati Puluhulawa[3]
[1]Program studi Ners Universitas Muhammadiyah Gorontalo, Gorontalo, Indonesia

Email: [1]hunowu.sriyulian@gmail.com

A B S T R A K

Penuaan yang terjadi pada seorang lansia menjadi ketergantungan, dan tidak berdaya serta merasa seperti di asingkan oleh keluarga membuat mereka merasakan harus tinggal ditempat baru seperti panti werda. Beberapa penyebab ini akan membuat lansia menjadi kesepian. Salah satu kegiatan menyenangkan yang dapat menghibur lansia yaitu *Art therapy*. *Art therapy* merupakan sebuah proses penyembuhan yang dilakukan dengan membuat sebuah karya seni yang kreatif. Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan menggunakan metode terapi aktivitas kelompok (TAK) *Art Therapy* menggambar dan mewarnai. Adapun tahapan pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat pada lansia dilaksanakan kurang lebih selama 150 menit mulai dari persiapan peserta, pelaksanaan art therapy menggambar dan mewarnai, terakhir evaluasi dan dokumentasi. Berdasarkan hasil pretest ditemukan bahwa 4 (22%) orang lansia mengalami tingkat kesepian tinggi, 4 (22%) orang tingkat kesepian rendah dan 10 (56%) orang mengalami tingkat kesepian sedang. Hasil postest ditemukan bahwa 2 (11%) orang lansia mengalami tingkat kesepian tinggi, 10 (56%) orang lansia tingkat kesepian rendah dan 6 (33%) orang lansia mengalami tingkat kesepian sedang. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa *art therapy* menggambar dan mewarnai dapat menurunkan tingkat kesepian pada lansia, hal ini dibuktikan dengan terjadinya penurunan jumlah tingkat kesepian pada lansia sebelum dan sesudah pelaksanaan art therapy.

Kata kunci: Art Therapy, Kesepian, Lansia.

PENDAHULUAN

Dari hasil survey United Nation International Children Found (UNICEF), mengemukakan bahwa bertambahnya jumlah lansia di Indonesia dalam beberapa waktu pada tahun 1990-2025 tergolong tercepat di dunia. Menurut *Word Health Organization* (2021) jumlah penduduk berusia 60 tahun ke atas meningkat dari 1 milliar pada tahun 2020 menjadi 1,4 milliar. Pada tahun 2050 penduduk lansia diperkirakan akan meningkat hingga 2,1 milliar orang atau 12% menjadi 22% (WHO, 2021). Populasi lansia terus meningkat di Indonesia akibat peningkatan derajat kesehatan dan kesejahteraan penduduk yang berpengaruh pada peningkatan umur harapan hidup. Penduduk lansia yang berada di Indonesia di perkirakan pada tahun 2045 akan mencapai hamper satu perlima dari total penduduk Indonesia. Prevalensi lansia di Indonesia menurut kelompok usia yaitu terdiri atas lansia muda berusia 60-69 tahun sebesar 63,65%, lansia madya berusia 70-79 tahun sebesar 27,66%, dan lansia tua berusia ≥ 80 tahun sebesar 8,68% (Badan Pusat Statistik, 2021).

This work is licensed under a Creative Commons Attribution 4.0 International License.

Jumlah Populasi penduduk lansia di provinsi Gorontalo menurut badan pusat statistik 2021 mencapai 10.830.500 penduduk (jiwa). Kabupaten Boalemo 7.601 Penduduk (jiwa), Kabupaten Gorontalo 23.359 Penduduk (jiwa), Kabupaten Pohuwato 6,971 Penduduk (jiwa), Kabupaten Bonebolango 10.488 Penduduk (jiwa), Kabupaten Gorontalo Utara 6.711 Penduduk (jiwa) dan Kota Gorontalo 11,949 Penduduk (jiwa). Jadi jumlah penduduk lansia 65 tahun ke atas menurut kabupaten/kota tahun 2021 yaitu 67.079 penduduk (jiwa).

Meningkatnya jumlah lansia ini telah memberikan suatu perhatian khusus pada lansia yang mengalami suatu proses menua. Permasalahan-permasalahan ini harus perlu di perhatikan khususnya untuk lansia yang berkaitan langsung untuk proses menjadi tua. Maka lanjut usia ini akan mengalami suatu perubahan fisik, psikososial ataupun sosial. Salah satu perubahan yang sangat menonjol adalah perubahan fisik yang ditandai dengan adanya perubahan pada fungsi biologis yang tidsk dapat dicegah. Proses menua ini juga menyebabkan terjadinya kemunduran fungsi organ tubuh (Alhawari and Pratiwi, 2021).

Penuaan yang terjadi pada seorang lansia menjadi ketergantungan, dan tidak berdaya serta merasa seperti di asingkan oleh keluarga membuat mereka merasakan harus tinggal ditempat baru seperti panti Werdha. Beberapa penyebab ini akan membuat lansia menjadi kesepian. Kesepian pada lansia dapat di definisikan sebagai perasaan sedih merasa sendiri yang diakibatkan oleh stressor berupa perubahan-perubahan yang menuntut penyesuaian adaptasi dari lansia (Samadi dkk, 2020).

Kesepian merupakan hal yang bersifat pribadi dan akan ditanggapi berbeda oleh setiap orang, bagi sebagian orang kesepian merupakan suatu hal yang bisa diterima secara normal namun bagi sebagian orang kesepian juga bisa menjadi sebuah kesedihan yang mendalam. Kesepian terjadi saat klien mengalami keterpisahan dari orang lain dan mengalami gangguan sosial. Pada umumnya masalah yang paling banyak terjadi pada lansia adalah kesepian (septianingsih dan Nai'mah, 2008). Kesepian menimbulkan perasaan tidak berdaya, kurang percaya diri, ketergantungan, dan perasaan diterlantarkan. Seseorang yang menyatakan dirinya kesepian cenderung menilai dirinya sebagai individu yang tidak berharga, tidak diperhatikan dan tidak dicintai. Rasa kesepian akan semakin dirasakan oleh lanjut usia yang sebelumnya adalah seseorang yang aktif dalam berbagai kegiatan yang menghadirkan atau berhubungan dengan orang banyak (Amalia, 2013).

Salah satu kegiatan menyenangkan yang dapat menghibur lansia yaitu *Art therapy*. *Art therapy* merupakan sebuah proses penyembuhan yang dilakukan dengan membuat sebuah karya seni yang kreatif. *Art therapy* juga suatu bentuk terapi yang bersifat ekspresif dengan menggunakan materi seni, seperti lukisan, kapur, spidol, dan lainnya, art therapy menggunakan media seni dan proses kreatif untuk membantu mengekspresikan diri, meningkatkan keterampilan coping individu, mengelola stress, menghibur lansia 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. Kegiatan ini menjadikan sebagai media pembelajaran yang alternatif, edukatif dan aplikatif dan dapat menyenangkan serta dapat digunakan secara berkelanjutan dalam kurikulum panti werdha terbaru. Para lansia juga dapat termotivasi untuk melaksanakan kegiatan ini secara berkelanjutan dan akan lebih banyak belajar lagi mengenai jenis *art theraphy* (Hawaij, Dkk, 2021).

JPPKM: Jurnal Pengabdian dan Pemberdayaan Kesehatan Masyarakat
Vol. 1, No. 1, December 2023
Published By Fakultas Kodekteran dan Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Gorontalo

Berdasarkan hasil wawancara dengan pihak panti di dapatkan jumlah lansia yang dalam naungan panti tersebut berjumlah 23 orang lansia yang menetap tinggal di panti. Berdasarkan informasi yang di peroleh dari pengelola panti beberapa lansia rentan mengalami kesepian, sering terlihat murung, gelisah dan kurang bersosialisasi satu sama lainnya. Hal ini sering terjadi karena para lansia merasa kesepian dan rindu akan keluarga yang tak kunjung datang mengunjungi mereka. Oleh karena itu, hal ini dapat menjadi salah satu alasan pendukung dengan diadakannya pengabdian masyarakat tentang penatalaksanaan *art therapy* pada lansia. Selain itu ada juga aktivitas lansia di panti yang secara umum bersifat normatif atau hidup sesuai dengan kebiasaan setiap individu masing-masing.

METODE

Kegiatan pengabdian masyarakat ini berupa penyuluhan yang bertujuan untuk membantu para lansia mengatasi rasa kesepian di lingkungan panti. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini menggunakan metode pelaksanaan *Art Therapy* berupa menggambar dan mewarnai. Kegiatan PKM ini dilakukan kepada para lansia yang tinggal di Panti Sosial Tresna Werdha Griya Jannati Provinsi Gorontalo. Pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan pada tanggal 03 November 2023.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan menggunakan metode terapi aktivitas kelompok (TAK) *Art Therapy* menggambar dan mewarnai. Kegiatan ini dilaksanakan pada hari jum'at, 03 November 2023 di PSTW Griya Jannati Provinsi Gorontalo. Adapun tahapan pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat pada lansia dilaksanakan kurang lebih selama 150 menit mulai dari persiapan peserta, pelaksanaan *art therapy* menggambar dan mewarnai, terakhir evaluasi dan dokumentasi.

A. Tahap persiapan

Sebelum memulai kegiatan, tim Pengmas melakukan persiapan ruangan, setting tempat, media yang digunakan, dan mengumpulkan lansia yang tinggal di panti. Untuk pelaksanaan dilaksanakan di Mushola panti, menggunakan media kertas karton, pensil warna, pensil hitam, pulpen, krayon, speaker music dengan jumlah peserta lansia sebanyak 18 orang. Waktu yang dibutuhkan untuk persiapan selama 15 menit.

B. Tahap pelaksanaan

Tahapan pelaksanaan art therapy di mulai dari fase orientasi dan fase kerja dengan waktu 100 menit.

1. Fase Orientasi:
   a. Memberi salam terapeutik : salam mulai dari terapis, perkenalan nama dan panggilan terapis.
   b. Memperkenalkan tim pelaksana
   c. Evaluasi/Validasi : menanyakan perasaan lansia.
   d. Memberikan kuesioner tingkat kesepian pada peserta dengan hasil;
   e. Kontrak :
      - Menjelaskan tujuan kegiatan
      - Menjelaskan aturan main tersebut
      - Jika ada lansia yang akan meninggalkan kelompok harus minta ijin kepada terapis
      - Lama kegiatan 100 menit
      - Setiap lansia mengikuti kegiatan dari awal sampai akhir
      - Jika peserta merasa kurang jelas dengan penjelaskan leader, dapat menanyakan kepada leader dengan menunjuk tangan terlebih dahulu.
2. Fase Kerja
   - leader memperkenalkan terapis dan tugas masing-masing pendamping lansia
   - leader menjelaskan tujuan permainan, cara permainan dan peraturan permainan
   - terapis membagikan kertas dan pensil warna untuk tiap lansia
   - terapis meminta klien menggambar dan mewarnai apa saja sesuai dengan yang diinginkan saat ini
   - sementara klien mulai menggambar, terapis berkeliling dan memberikan penguatan kepada klien untuk terus menggambar jangan mencela klien
   - setelah klien semua selesai menggambar terapis meminta masing masing klien memperlihatkan dan menceritakan gambar yang telah dibuatnya kepada klien
   - yang harus diceritakan adalah gambar apa aja dan apa makna gambar tersebut menurut klien
   - kegiatan dilakukan smapai semua klien mendapat giliran
   - setiap kali klien selesai menceritakan gambarnya terapis mengajak klien lain bertepuk tangan
   - leader akan meminta semua lansia menjelaskan manfaat permainan dan perasaan lansia
   - leader menyimpulkan tanggapan klien tentang manfaat permainan

JPPKM: Jurnal Pengabdian dan Pemberdayaan Kesehatan Masyarakat
Vol. 1, No. 1, December 2023
Published By Fakultas Kodekteran dan Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Gorontalo

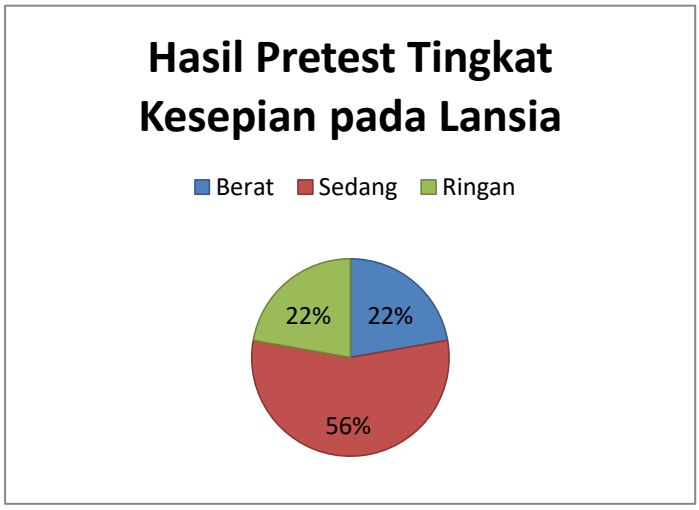
C. Tahap Evaluasi dan dokumentasi

a. Evaluasi
- Menanyakan perasaan lansia setelah mengikuti kegiatan
- Memberikan pujian atas keberhasilan lansia.
- Menilai kemampuan peserta lansia dalam mengikuti art therapy menggambar dan mewarnai
- Mengevaluasi kemauan lansia untuk memasukkan kedalam jadwal rutin mingguan, dengan harapan apabila dimasukkan dalam jadwal mingguan dapat meningkatkan stimulus perasaan bahagia dari lansia. Adapun waktu pada saat evaluasi dan dokumentasi selama 15 menit.

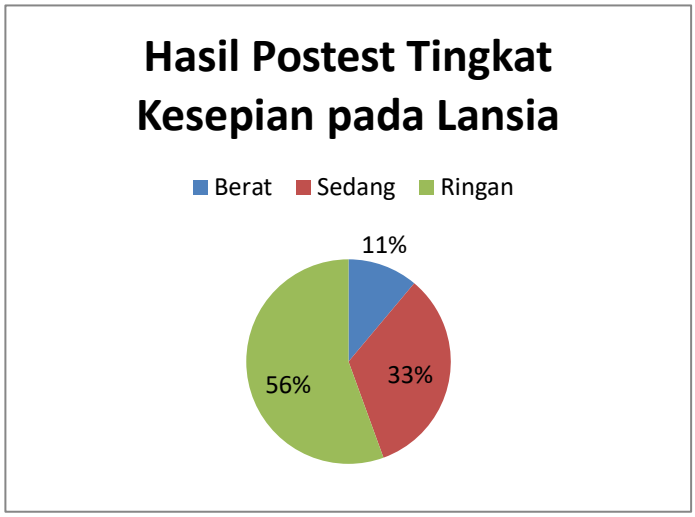
b. Memberikan kuesioner postest tingkat kesepian

c. Dokumentasi
Melakukan dokumentasi proses pelaksanaan dari art therapy menggambar dan mewarnai.

Berdasarkan pelaksanaan *art therapy* menggambar dan mewarnai diperoleh hasil tingkat kesepian peserta lansia berjumlah 18 orang sebagai berikut;



Berdasarkan hasil pretest ditemukan bahwa 4 (22%) orang lansia mengalami tingkat kesepian tinggi, 4 (22%) orang tingkat kesepian rendah dan 10 (56%) orang mengalami tingkat kesepian sedang.
Adapun hasil postest didapatkan;



Berdasarkan hasil postest ditemukan bahwa 2 (11%) orang lansia mengalami tingkat kesepian tinggi, 10 (56%) orang lansia tingkat kesepian rendah dan 6 (33%) orang lansia mengalami tingkat kesepian sedang. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa art therapy menggambar dan mewarnai dapat menurunkan tingkat kesepian pada lansia, hal ini dibuktikan dengan terjadinya penurunan jumlah tingkat kesepian pada lansia sebelum dan sesudah pelaksanaan art therapy.

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil yang didapatkan dalam pelaksanaan *Art Therapy* ditemukan adanya penurunan jumlah tingkat kesepian kepada lansia. Hal ini didukung penelitian oleh Wang,Qiu-Yue & Li, Dong-Mei (2016) bahwa *art therapy* dapat meningkatkan perhatian dan orientasi pada pasien demensia, mengurangi gejala perilaku dan psikologsi, meningkatkan keterampilan sosial pasien dan meringankan beban keluarga atau *care giver* pasien demensia. Penelitian yang dilakukan oleh Chancellor, Duncan, & Chatterjee (2014), bahwa *art therapy* melibatkan perhatian, memberikan kesenangan, dan meningkatkan gejala neuropsikiatri, perilaku sosial, dan harga diri pada lansia demensia. Malchiodi menyatakan *art therapy* adalah suatu bentuk terapi yang bersifat ekspresif dengan mengunakan materi seni, seperti lukisan, kapur, spidol, dan lainnya. *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. Melalui *art therapy* individu dapat mengungkapkan perasaan yang dialami dengan menggunakan seluruh area atau fungsi dalam diri mereka (Malchiodi, 2012).
Terapi seni menggambar ini dapat memberi kesempatan pada suatu lingkungan yang mendukung dalam menjelajahi pikiran yang biasanya muncul dan perasaan menyakitkan yang

terpendam. *Art therapy* sendiri memakai berbagai macam bahan seni dalam membuat representasi visual dari pikiran serta perasaan. *Art therapy* bisa dengan cara individu atau sendiri. Tetapi jika dilakukan secara berkelompok lebih menyenangkan. Untuk terapi menggambar sendiri harus menggunakan bahan menggambar dan teknik yang sesuai dengan usia dan kemampuan klien. Untuk proses dari *art therapy* sendiri bergantung pada tingkat fungsi seseorang. Orang tersebut dapat mengambil manfaat dari *art therapy* menggambar sendiri yakni lewat rangsangan indra yang dapat menimbulkan kesenangan dari hasil artristik tersebut. Terapi seni menggambar sendiri dapat mendorong akan penemuan jati diri serta pertumbuhan emosional. Terapi ini terbagi menjadi 2 proses bagian adalah penciptaan seni dan penemuan makna (Setyoadi, 2011). Oleh karena itu dengan adanya Art Therapy dapat meningkatkan perasaan bahagia dari lansia, memberikan stimulus perasaan yang tenang, mengatasi kesepian serta terhindar dari stress terutama bagi lansia yang tinggal di lingkungan panti jauh dari keluarga.

SIMPULAN

Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat tentang *art therapy* menggambar dan mewarnai pada lansia didapatkan adanya perubahan tingkat kesepian lansia sebelum dan sesudah diberikan *art therapy*. Hasil diperoleh bahwa *Art Therapy* dapat menurunkan tingkat kesepian pada lansia. Lansia tampak bahagia, ceria, tertawa bersama, dan mengikuti kegiatan dengan baik. Lansia berharap kegiatan ini dapat dilakukan secara rutin oleh pihak panti. Diharapkan kepada pengasuh panti untuk dapat memasukkan kegiatan ini dalam kegiatan lansia mingguan di lingkungan panti. Pihak panti dapat memperhatikan perasaan lansia agar lansia tidak larut dalam perasaan kesepian, stress bahkan depresi.

Ucapan Terimakasih

Ucapan terima kasih kepada Universitas Muhammadiyah Gorontalo, khususnya program Studi Ners yang telah memberikan kesempatan serta turut membantu proses pengabdian ini serta ucapan terima kasih panti social tresna Werdha (PSTW) Griya Jannati Provinsi Gorontalo yang telah bersedia memfasilitasi kegiatan ini.

REFERENSI

Amalia, A. D. (2013). Kesepian Dan Isolasi Sosial Yang Dialami Lanjut Usia : Tinjauan Dari Perspektif Sosiologis. Jurnal Informasi, 18(02), 203–210

Badan Pusat Statistik. 2021. *Statistik Penduduk Lanjut Usia*. Jakarta: Badan Pusat Statistik.

Basuki, W. (2015). Depresi pada lansia penghuni panti sosial tresna. Psikoborneo, 3(2), 122–136. Retrieved from http://e-journals.unmul.ac.id/index.php

Chancellor, B.,Duncan, A.,& Chatterjee, A.(2014).*Art therapy* for Alzheimer's disease and other dementias. Pubmed: J Alzheimers Dis.2014;39(1):1-11. doi: 10.3233/JAD-131295.

Hayati Sari. 2010. Pengaruh Dukungan Sosial Terhadap Kesepian Pada Lansia (Universitas Sumatra Utara: Fakultas Psikologi) hlm, 35

Kiik, S. M., Sahar, J., & Permatasari, H. (2018). Peningkatan Kualitas Hidup Lanjut Usia (Lansia) Di Kota Depok Dengan Latihan Keseimbangan. Jurnal Keperawatan Indonesia, 21(2), 109–116. https://doi.org/10.7454/jki.v21i2.584

Malchiodi, C. A. (2012). Handbook of *art therapy* (2nd ed.). New York: The Guildford Press

Marpaung, W., & Sherly. (2017). Affiliation Need Viewed From Loneliness on Students Living at Dormitory of University of Sari Mutiara Indonesia Indonesia Meda. Jurnal Psychomutiara, 1(1), 51–58.

Septiningsih DS, Na'imah T. (2008). Kesepian pada lanjut usia: studi tentang bentuk, faktor pencetus dan strategi koping [internet]. [cited 2022 January 24]; 13:1–9. Available from: https://ejournal.undip.ac.id/index.php/psikolo gi/article/viewFile/6697/5481

Setyoadi. (2011). Terapi modalitas keperawatan pada klien Psikogeriatrik. Jakarta: Salemba Medika.

Wang,Qiu-Yue & Li, Dong-Mei.(2016). Advances in *art therapy* for patients with dementia. ChineseNursingResearch. Volume3,Issue3, September 2016, Pages.