

**Peningkatan Terapi Aktivitas Kelompok Dengan Terapi Seni Mewarnai
Pada Lansia Di Pondok Lanjut Usia Ma’arif Muslimin
Padangsidimpuan**

Natar Fitri Napitupulu,¹ Mastiur Napitupulu,² Miftahul Khoiriyah Siregar,³

Nanda Suryani Sagala,⁴ Eky Mario Harahap⁵

**1,2,3,4,5Dosen Prodi Keperawatan Program Sarjana Fakultas Kesehatan
Universitas Adfa Royhan Di Kota Padangsidimpuan**

ABSTRAK

Seiring bertambahnya usia maka peningkatan prevalensi penyakit tidak menular merupakan faktor penyebab penurunan fungsi kognitif, motorik, perasaan dan sosial. Berdasarkan hal ini lansia memerlukan pendampingan untuk melatih agar kreatifitas lansia tetap terjaga, supaya perubahan kognitif, motorik dan perubahan sosial lambat untuk dialami lansia. Intervensi yang dapat dilakukan adalah terapi aktivitas kelompok dengan pendekatan seni mewarnai. Manfaat dari terapi seni mewarnai dapat membantu lansia mengekspresikan diri, meningkatkan coping individu, mengelola stress serta memperkuat rasa percaya diri. Lansia yang tinggal di pondok Ma’arif Muslimin Padangsidimpuan beberapa menyatakan mengalami kecemasan, rasa bosan dan stress akibat penyakit yang diderita seperti hipertensi yang membuat lansia harus mentaati pengobatan dan pengelolaan makan yang bisa menyebakan peningkatan tekanan darah. Metode yang digunakan dalam pemecahan masalah yang dialami oleh lansia yaitu dengan mengadakan pelatihan pendampingan terapi aktivitas kelompok dengan terapi seni mewarnai di pondok Ma’arif. Kegiatan dilaksanakan pada hari Jumat 29 Desember 2024 dengan 25 lansia. Hasil dari kegiatan pendampingan terapi aktivitas kelompok terapi seni menggambar dan mewarnai menunjukkan para lansia terlihat bergembira, bahagia serta mampu mengekspresikan perasan saat menceritakan hasil menggambar dan mewarnai kepada teman dalam kelompok.

Kata kunci : Terapi Aktivitas Kelompok, Seni Mewarnai, Lansia

ABSTRACT

As age increases, the prevalence of non-communicable diseases increases, which is a factor causing a decline in cognitive, motor, emotional and social functions. Based on this, the elderly need assistance to train so that the creativity of the elderly is maintained, so that cognitive, motor and social changes are slow for the elderly to experience. Interventions that can be carried out are group activity therapy with a coloring art approach. The benefits of coloring art therapy can help the elderly express themselves, improve individual coping, manage stress and strengthen self-confidence. Several elderly people living in the Ma'arif Muslimin Padangsidimpuan boarding school stated that they experienced anxiety, boredom and stress due to illnesses such as hypertension which requires the elderly to adhere to medication and diet management which can cause increased blood pressure. The method used in solving problems experienced by the elderly is by holding group activity therapy assistance training with coloring art therapy at the Ma'arif boarding school. The activity was carried out on Friday, December 29, 2024 with 25 elderly people. The results of the group activity therapy assistance activities for drawing and coloring art therapy showed that the elderly looked happy, joyful and were able to express their feelings when telling their drawing and coloring results to friends in the group.

Keywords: Group Activity Therapy, Coloring Art, Elderly

PENDAHULUAN

Penuaan merupakan populasi yang merujuk pada meningkatnya jumlah penduduk lanjut usia. Sebagian besar negara berkembang tengah menghadapi fenomena global ini, yang ditandai dengan pertumbuhan populasi lansia. Faktor-faktor seperti penurunan tingkat fertilitas dan peningkatan angka harapan hidup menjadi penyebab utama bertambahnya jumlah lansia (Badan Pusat Statistik, 2015). Lansia didefinisikan sebagai individu yang berusia 60 tahun ke atas (Azizah, 2011).

Pada lansia, umumnya terjadi berbagai penurunan dalam aspek biologis, psikologis, sosial, dan spiritual, yang sering kali berpotensi memicu stres. Penurunan biologis berupa kemunduran fisik menjadi salah satu penyebab lansia merasa terbebani, karena munculnya perasaan bahwa mereka menjadi beban bagi orang lain. Selain itu, perubahan dalam fungsi fisiologis turut memengaruhi kehidupan individu, yang dapat berujung pada stres. Faktor psikologis seperti pengalaman hidup, kepribadian, dan cara pandang terhadap situasi juga memainkan peran dalam menghadapi stres. Stres pada lansia juga dapat dipicu oleh hubungan sosial atau kondisi lingkungan sosial tertentu (Hidayah, 2016).

Di sisi spiritual, nilai-nilai budaya dan keyakinan yang dianut turut memengaruhi perubahan yang dialami lansia (Komisi Nasional Lanjut Usia, 2011). Kecemasan yang dirasakan lansia berisiko menimbulkan stres, yang jika berlanjut dapat

menyebabkan perasaan negatif, gangguan pada persepsi realitas, serta masalah kesehatan yang lebih serius. Apabila stres tidak ditangani dengan baik, hal ini dapat berkembang menjadi depresi (Hawari, 2011).

Stres sendiri merupakan reaksi fisik, mental, dan kimiawi individu terhadap situasi yang dirasa tidak menyenangkan (Yosep, 2011). Berdasarkan gejalanya, stres dapat diklasifikasikan menjadi tiga tingkat: ringan, sedang, dan berat (Priyoto, 2014). Salah satu metode untuk mengukur tingkat stres adalah DASS atau Depression Anxiety Stress Scale, yang dinilai efektif dalam mengevaluasi kondisi emosional individu. Alat ukur DASS 42 memiliki validitas dan reliabilitas tinggi untuk mengidentifikasi tingkat stres (Akin & Cetin, 2007). Khusus untuk pengukuran stres pada DASS 42, indikatornya terdapat pada nomor 1, 6, 8, 11, 12, 14, 18, 22, 27, 29, 32, 33, 35, dan 39 (Anisya, 2016). Indikator fisik tercakup pada nomor 12, indikator psikologis pada nomor 1, 6, 11, 18, 27, 29, 32, dan 39, sementara indikator perilaku pada nomor 8, 14, 22, dan 35 (Hafifah, 2014).

Penanganan stres dapat dilakukan dengan pendekatan farmakologi maupun nonfarmakologi. Terapi psikofarmaka, misalnya, melibatkan penggunaan obat-obatan yang bertujuan memperbaiki fungsi neurotransmitter di sistem saraf pusat (Hawari, 2011). Namun, penggunaan obat yang beragam dapat meningkatkan risiko ketidakpatuhan, efek samping, interaksi obat, dan biaya kesehatan yang tinggi (Stanley & Beare, 2006).

Sebagai alternatif, terapi seni (art therapy) menjadi salah satu bentuk terapi komplementer

yang efektif untuk mengurangi stres. Terapi ini mendorong individu untuk mengekspresikan emosi dan pikiran yang sulit diungkapkan melalui karya seni, yang kemudian ditinjau dan diinterpretasikan oleh individu tersebut. Terapi seni dapat menjadi cara yang tepat untuk mengungkapkan emosi, seperti: perasaan marah, takut ditolak, cemas, dan rendah diri. Kegiatan yang diperoleh dalam terapi seni itu sendiri salah satunya melalui menggambar. 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. Harapan untuk dapat membantu untuk hidup lebih baik dan tidak terjebak dalam masa lalu (Tarnoto & Sari, 2022).

METODE PELAKSANAAN

Metode yang dilakukan adalah Interaktif partisipatif, yaitu pendekatan pembelajaran atau intervensi yang mengintegrasikan keterlibatan aktif peserta dalam proses belajar atau terapi, melalui interaksi dua arah antara fasilitator dan peserta. Metode ini bertujuan untuk meningkatkan pemahaman, keterlibatan emosional, serta kemampuan praktis peserta dengan cara melibatkan mereka secara langsung dalam kegiatan. Terapi aktivitas kelompok terapi seni mewarnai dilaksanakan dengan 4 tahap yaitu:

1. Tahap persiapan

Untuk mendukung kegiatan terapi menggambar, berikut adalah alat yang perlu dipersiapkan:

- a. Media gambar: Kertas gambar berukuran A4 atau media lain yang mudah digunakan oleh lansia.
- b. Alat tulis dan warna: Pensil, spidol, krayon, atau cat air sesuai kebutuhan peserta.
- c. Meja dan kursi: Disusun sedemikian rupa agar nyaman bagi peserta, dengan ruang yang cukup untuk berkarya.
- d. Materi pendukung:
 - Poster atau contoh gambar sederhana untuk memberikan inspirasi.
 - Penjelasan singkat tentang tujuan dan manfaat terapi.
- e. Alat evaluasi: Formulir atau lembar catatan untuk mencatat hasil kegiatan dan evaluasi perasaan peserta.

2. Tahap orientasi

Dimana tim yang dipimpin leader mulai melaksanakan kegiatan dengan memperkenalkan diri dan menjelaskan tujuan dari kegiatan terapi aktivitas kelompok yang akan dilaksanakan

3. Tahap kerja

semua tim mengobservasi jalannya kegiatan dan leader akan menjelaskan mekanisme terapi, menganjurkan lansia untuk mengekspresikan perasaan nya melalui gambar serta meminta lansia untuk

menunjukan dan menceritakan gambaranya.

4. Tahap terminasi

Leader menanyakan perasaan lansia setelah mengikuti terapi mewarnai dan menutup kegiatan.



HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil terapi aktivitas kelompok dengan terapi menggambar dan mewarnai memberikan manfaat untuk lansia yaitu untuk mengurangi tingkat stres dan depresi dengan cara yang kreatif dan menyenangkan. Dari 25 lansia terdapat 15 lansia yang mengatakan mengalami stress sedang. Secara keseluruhan lansia mengeluh seperti mudah marah, panik, pusing, gangguan pencernaan, nyeri kepala dan punggung, kemudian sering buang air kecil dan juga tidak dapat beristirahat atau tidur malam dengan baik, ini adalah tanda dari kecemasan. Setelah mengikuti terapi aktivitas kelompok dengan seni mewarnai lansia mengalami penurunan stress. Kegiatan ini memberikan kesempatan bagi lansia untuk mengekspresikan perasaan dan emosi yang mungkin sulit diungkapkan secara verbal. Dengan menggambar, lansia dapat mengalami relaksasi, meningkatkan kreativitas, dan memperbaiki kesejahteraan mental mereka. Terapi ini tidak hanya membantu menenangkan pikiran, tetapi juga memberikan rasa pencapaian dan memperbaiki rasa percaya diri pada lansia. sejalan dengan penelitian dari Adiwayah, et

al (2023) yang menunjukkan terdapat pengaruh terapi aktivitas kelompok (mewarnai) terhadap penurunan tingkat stres pada lansia di wisma Jeruk Panti Sosial Tresna Werdha Budi Mulia 2 Cengkareng Jakarta Barat. Menurut Kartini, et al (2020) dengan melukis, menggambar atau mewarnai dapat mengekspresikan perasaan, membuat hati senang, sehingga dapat mengalihkan perasaan takut, kecewa, kesepian, jemu dan menghasilkan hal yang bermanfaat sehingga merasa dirinya berguna dan menimbulkan semangat.

Selain Tingkat stress menurun lansia menyatakan terapi aktivitas kelompok dengan seni mewarnai meningkatkan gerakan motorik yaitu gerakan tangan. Hasil yang didapatkan lewat observasi yang dilakukan tim yaitu melihat keterampilan jari-jemari, kemampuan koordinasi mata dan Gerakan tangan lansia saat berlangsungnya kegiatan. Dimana gerak motorik jari tangan para lansia saat mewarnai terlihat dari beberapa lansia tampak gemetar, hasil mewarnai yang kurang merata, dan sedikit kesulitan dalam memegang pensil warna. Namun hasil yang di dapatkan terlihat cukup baik terutama bagi para lansia dengan gerakan motorik terbatas dalam melakukan TAK mewarnai di pondok Ma'arif Padangsidiimpuan.

Menurut Murdayanti (2019) terapi seni

dalam penerapannya dapat melibatkan aspek fisik, emosi, dan kognitif secara bersamaan pada seluruh subyek. Aspek fisik meliputi gerak pada motorik halus serta sensasi fisik yang dapat dirasakan oleh ketiga subyek selama menjalani proses intervensi terapi seni, seperti menggunakan kemampuan fisik mereka untuk menggunakan peralatan menggambar yang sudah disiapkan. Sehingga hal ini juga membantu ketiga subyek untuk lebih banyak bergerak dan melatih kemampuan motorik halus yang sudah menurun pada lansia.



SIMPULAN

Salah satu keuntungan utama dari terapi menggambar adalah kemampuannya untuk menciptakan suasana yang aman dan mendukung bagi lansia. Dalam terapi ini, tidak ada tekanan untuk menghasilkan karya seni yang sempurna; yang lebih penting adalah proses mengekspresikan diri. Hal ini membantu lansia merasa dihargai dan lebih mampu untuk mengelola perasaan mereka. Selain itu, terapi ini memperkenalkan cara yang tidak farmakologis untuk mengurangi gejala stres dan depresi, yang dapat menjadi alternatif yang berguna dalam penanganan masalah kesehatan mental lansia.

Namun, pelaksanaan terapi menggambar juga memerlukan perhatian terhadap beberapa potensi masalah, seperti kurangnya motivasi dari peserta atau kesulitan dalam menggunakan alat gambar. Untuk mengatasi hal tersebut, fasilitator perlu memastikan bahwa kegiatan berjalan dalam suasana yang menyenangkan dan memberi dukungan bagi peserta yang membutuhkan bantuan. Dengan persiapan alat yang memadai dan pendekatan yang fleksibel, terapi ini dapat berjalan dengan lancar dan memberikan manfaat

yang signifikan bagi kesejahteraan mental lansia.

Secara keseluruhan, terapi menggambar terbukti menjadi metode yang efektif dan sederhana untuk mendukung

kesehatan mental lansia. Kegiatan ini memberikan cara yang aman dan kreatif untuk mengatasi stres dan depresi, sekaligus memperkuat hubungan sosial dan meningkatkan ekspresi diri di kalangan lansia.

DAFTAR PUSTAKA

- Azizah, L. M. (2011). Keperawatan Lanjut Usia. Edisi 1. Yogyakarta: Graha Ilmu
- Anisya, A. 2016. “Hubungan Stres denganKejadian Insomnia pada Lansia di Panti Sosial Sabai Nan AluihSincin. Universitas Andalas.
- Akin, A. & Cetin, B. 2007. The depression anxiety and stress scale (DASS):The study of validity and reliability. Kuram Ve UygulamadaEgitim Bilimleri, 7 (1),260-268.[http://search.proquest.com/docview/236995712? accountid=25704](http://search.proquest.com/docview/236995712?accountid=25704) Diakses pada 28 April 2025
- Adawayah, S. R., Audrianingsih, N., Iqbal, M., & et al. (2023). Terapi Aktivitas Kelompok (TAK) Mewarnai Untuk Menurunkan Tingkat Stres Pada Lansia di Wisma Jeruk Panti Sosial Tresna Werdha Budi Mulia 2 Cengkareng Jakarta Barat. Nusantara Hasana Journal, 3(3), 134–138. <https://nusantarahanasanajournal.com/index.php/nhj/article/view/971>
- Hidayah (2016). Proses Penuaan Lansia. Jakarta
- Hawari. D. 2011. Manajemen Stres, Cemas dan Depresi. Jakarta (ID) FKUI.
- Hafifah, R. N. 2014. Tingkat Stres Remaja PAY Muhammadiyah Gedeg danMuhammadiyah 2 Meri Mojokerto.
- Kartini, Y., Noventi, I., & Zahro, C. (2020). Terapi Aktifitas Kelompok Art Painting Therapy dan Garden Therapy Untuk Menurunkan Tingkat Stres Pada Lansia Di UPTD Panti Griya Werdha Jambangan Surabaya. Prosiding SEMADIF, 1, 584–587.
- Murdiyanti, D. P. (2019). Modul Art Therapy Pada Lansia Dengan Demensia. Akademi Keperawatan “YKY” Yogyakarta <http://repository.akperykyjogja.ac.id/108/1/Modul%20Art%20Therapy.pdf>
- Yosep, Iyus. (2011). Keperawatan Jiwa. Bandung : PT Refika Aditama.
- Priyoto, 2014. Konsep Manajemen Stres. Yogyakarta : Nuha Medika
- Stanley, M., & Beare, P.G. (2006). Buku Ajar Keperawatan Gerontik. Jakarta: EGC
- Tarnoto, K. W., & Sari, F. N. (2022). Teknik Rapy Untuk Lansia Dengan Risiko Demensia. Seminar Nasional Keperawatan “ Lansia Sehat dan Berdaya di Masa Pandemi Covid19 Tahun 2022, Vol 8, No.1, Pp 47- 57. <https://conference.unsri.ac.id/index.php/SNK/article/view/2653/1450>