

Terapi Seni (Mewarnai dan Menggambar) Membantu Lansia Mengatasi Kecemasan

Eska Riyanti^{1*}, Pudjiati¹, Eyet Hidayat², Prayetni¹, Nurdahlia¹

¹Poltekkes Jakarta III, Indonesia

²Poltekkes Tasikmalaya, Indonesia

email* : riyantieska@gmail.com

Artikel history

Dikirim, Sept 12th, 2023

Ditinjau, Oct 20th, 2023

Diterima, Nov 26th, 2023

Copyright © 2023 Authors



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

ABSTRACT

Psychological disorders in the elderly include dementia, anxiety, sleep disturbances and depression. Anxiety is the most common disorder. Based on data from the Ministry of Health, emotional disorders in the elderly in Indonesia occur 10% in the age range 65-74 years and 13% occur in elderly people aged more than 75 years. Elderly people who experience anxiety need good treatment to reduce their anxiety, otherwise it can cause cognitive damage and depression. Handling to reduce anxiety experienced by providing activities that are positive, interesting and fun. One of them is with art therapy. This study aims to determine the effect of coloring therapy on the anxiety level of the elderly. The sample in this study was 30 people who were taken by purposive sampling. The research design used is descriptive analytic with a quasi-experimental approach. The data analysis test used was univariate, bivariate with paired t-test for the effect of art therapy (coloring and drawing) intervention on the anxiety level of the elderly. The results of the study showed that there was a significant difference in the average anxiety score of the elderly before and after the therapeutic intervention (p value = 0.003) with a difference in the average value decreasing the mean score = 5.03, in addition there was a decrease in the moderate and severe anxiety categories between before and after the intervention. Conclusion: coloring and drawing therapy helps reduce anxiety levels in the elderly.

Keywords: anxiety; elderly; coloring therapy; art therapy.

ABSTRAK

Gangguan psikologis pada lansia meliputi demensia, kecemasan, gangguan tidur dan depresi. Kecemasan menjadi gangguan yang paling sering muncul. Berdasarkan data

Kemenkes gangguan emosional pada lansia di Indonesia terjadi 10% pada rentang umur 65-74 tahun dan 13% terjadi pada lansia umur lebih dari 75 tahun. Lansia yang mengalami kecemasan memerlukan penanganan yang baik dalam menurunkan cemasnya jika tidak dapat menyebabkan kerusakan kognitif dan depresi. Penanganan untuk menurunkan kecemasan yang dialami dengan memberikan kegiatan yang positif, menarik dan bersifat menyenangkan. Salah satunya adalah dengan art therapy. Penelitian ini bertujuan mengetahui pengaruh terapi mewarnai terhadap tingkat kecemasan lansia. Sampel pada penelitian ini berjumlah 30 orang yang diambil secara purposive sampling. Desain penelitian yang digunakan dekriptif analitik dengan pendekatan kuasi eksperimen. Uji analisis data yang digunakan adalah univariat, bivariat dengan *paired t-test* untuk pengaruh intervensi terapi seni (mewarnai dan menggambar) terhadap tingkat kecemasan lansia. Hasil penelitian diketahui bahwa terdapat perbedaan bermakna rerata skor kecemasan lansia sebelum dan sesudah intervensi terapi (nilai $p=0,003$) dengan selisih nilai rata-rata penurunan rerata skor=5.03, selain itu terdapat penurunan kategori kecemasan sedang dan berat antara sebelum dan sesudah intervensi. Kesimpulan: terapi mewarnai dan menggambar membantu menurunkan tingkat kecemasan pada lansia.

Kata Kunci: kecemasan, lansia, terapi mewarnai, terapi seni

PENDAHULUAN

Penyakit degeneratif yang diderita lansia sering tidak kunjung sembuh, bahkan semakin memburuk sehingga harapan untuk sembuh menjadi sedikit. Pada akhirnya hal ini menyebabkan lansia mengalami gangguan psikis seperti kecemasan. Hasil penelitian Indrawati menunjukkan bahwa faktor fisik, faktor psikologis, faktor sosial, dan faktor lingkungan juga berpengaruh pada kualitas hidup lansia²⁾. Faktor psikologis menjadi faktor yang paling dominan dan merupakan penyebab terbanyak pada perubahan pada kehidupan lansia sehingga lansia perlu beradaptasi untuk menanggulangnya. Apabila lansia tidak berhasil beradaptasi maka timbul gangguan seperti kecemasan²⁾. Gangguan psikologis yang dapat muncul pada lansia meliputi demensia, kecemasan, gangguan

tidur dan depresi. Gangguan kesehatan yang paling sering muncul adalah kecemasan⁴⁾.

Gangguan kecemasan mempunyai angka kejadiannya tinggi pada lanjut usia. Diperkirakan angka kejadian kecemasan pada lanjut usia di Amerika Serikat sekitar 11.6% dan 4 angka kejadian sepanjang kehidupan sekitar 15.1%. Angka kejadian di negara lain berkisar antara 4.4% sampai dengan 14.2%. Prevalensi kecemasan pada usia dewasa dan lansia di dunia berkisar antara 15% sampai dengan 52.3% dan di negara berkembang berkisar 50% (Supriyanto, 2013) dan di Indonesia sendiri angka kejadian kecemasan sekitar 39 juta jiwa dari 238 juta jiwa penduduk. Berdasarkan data Kemenkes²⁾ gangguan emosional pada lansia di Indonesia terjadi 10% pada rentang umur 65-74 tahun dan

13% terjadi pada lansia umur lebih dari 75 tahun. Berdasarkan penelitian epidemiologi, gangguan kecemasan pada lansia lebih banyak terjadi mendahului terjadinya depresi karena kecemasan merupakan faktor yang menyebabkan orang lanjut usia mengalami keterbatasan dalam beraktivitas ⁶⁾.

Tanda dan gejala kecemasan yang merupakan gejala psikologik meliputi timbulnya rasa takut, sulit konsentrasi, siaga yang berlebihan, sulit tidur/insomnia, libido menurun dan rasa mual di perut ¹³⁾. Tingkat kecemasan yang sering ditemukan pada lansia adalah kecemasan sedang dan berat ⁵⁾. Hal ini di dukung juga oleh penelitian Setiawan⁴⁾ yang menyatakan bahwa tingkat kecemasan lansia yang mengalami penyakit kronis di Aceh yang paling banyak adalah tingkat kecemasan sedang (48.6%). Lansia yang mengalami kecemasan memerlukan penanganan yang baik dalam menurunkan cemasnya karena kecemasan pada lansia dapat menyebabkan kerusakan kognitif dan berakhir dengan depresi¹³⁾. Oleh karena itu, diperlukan intervensi yang tepat bagi lansia untuk menurunkan kecemasan yang dialami dengan memberikan kegiatan yang positif, menarik dan bersifat menyenangkan. Salah satunya adalah dengan art therapy. Machioldi¹⁴⁾ menyatakan art therapy adalah 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, dan memperkuat rasa percaya diri.

Terapi seni dapat menjadi cara yang tepat untuk mengungkapkan emosi, seperti: perasaan marah, takut ditolak, cemas, dan rendah diri. Kegiatan yang diperoleh dalam art therapy itu sendiri salah satunya melalui menggambar dan mewarnai. Kegiatan menggambar dan mewarnai 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. Dan harapan untuk dapat membantu untuk hidup lebih baik dan tidak terjebak dalam masa lalu ¹¹⁾.

METODE

Penelitian yang dilaksanakan merupakan *quasi experimental* dengan *one group pretest- posttest*. Intervensi dilakukan dengan memberikan terapi mewarnai dan menggambar pada lansia dengan

kecemasan selama 6 minggu. Sampel yang diambil berjumlah 30 orang lansia di Kelurahan Penggilingan Cakung Jakarta Timur. Pengukuran tingkat kecemasan lansia menggunakan alat ukur kecemasan yaitu Hamilton anxiety Rating Scale. Setiap item pada HARS bernilai 0, 1, 2, 3 atau 4. Dengan interpretasi sebagai berikut: Nilai 0 (tidak ada gejala), nilai 4 (ada gejala dominan yang mengganggu). Total nilai yang diperoleh menunjukkan tingkat

kecemasan ringan (total nilai < 17); tingkat kecemasan sedang (total nilai: 18 – 24); tingkat kecemasan berat (total nilai > 25). Analisis stasitik yang digunakan untuk mengetahui efek perlakuan adalah Uji beda dua rata- rata.

HASIL PEMBAHASAN

Hasil penelitian tentang pengaruh terapi menggambar dan mewarnai terhadap penurunan kecemasan lansia adalah sebagai berikut;

Tabel 1. Gambaran Responden

No	Variabel	Frekuensi	Persen (%)
1	Usia		
	- 65 sd 70 thn	29	96.7
	- > 70 tahun	1	3.3
2	Jenis Kelamin		
	- Laki-laki	4	13.3
	- Perempuan	26	86.7
3	Status perkawinan		
	- Kawin	12	40.0
	- Janda/duda	18	60.0
4	Tinggal saat ini		
	- Bersama pasangan	6	20.0
	- Bersama keluarga	16	53.3
	- Sendiri	8	26.7

Pada tabel 1 disimpulkan responden terbanyak berada pada rentang usia 65 sampai dengan 70 tahun, berjenis kelamin perempuan dengan status perkawinan janda atau duda, saat ini tinggal Bersama keluarga. Usia 60 tahun adalah awal menjalani masa lansia, saat ini lansia harus menghadapi perubahan-perubahan seperti

kulit keriput, mata mulai kabur, keseimbangan tubuh berkurang, penyakit degeneratif mulai banyak menyerang. Kondisi demikian merupakan stresor yang harus diadaptasi oleh lansia apabila adaptasi kurang baik maka dapat menyebabkam kecemasan (Maramis dan Maramis, 2009).

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Coleman (dalam Arfiati, 2019) mengatakan keparahan kecemasan akan tergantung kepada usia individu, karena usia mempengaruhi cara individu dalam mengevaluasi keadaan yang menimbulkan kecemasan. Usia tua merupakan masa kemunduran yaitu masa dimana hilangnya percaya diri perubahan fisik maupun kognitif dan merasa tidak berguna maka sering timbulnya kecemasan (Sudden, 2011).

Jenis kelamin berhubungan dengan kejadian kecemasan, hal ini sejalan dengan dengan Hasil penelitian ini diafirmasi oleh hasil penelitian sebelumnya oleh Remes, O et al. (2016) bahwa wanita lebih mudah mengalami kecemasan dua kali lebih besar daripada pria. Hasil ini sejalan dengan pendapat yang dikemukakan oleh Arifiati (2019) mengatakan gangguan kecemasan memiliki prevalensi 6-7% dari populasi umum, dimana kelompok perempuan lebih banyak jumlahnya daripada laki-laki. Pendapat senada dikemukakan oleh Gunadi (2013) yang mengatakan bahwa perempuan lebih peka dengan emosinya, yang pada akhirnya peka juga terhadap perasaan-perasaan cemasnya. Perbedaan ini bukan hanya dipengaruhi oleh faktor emosi, tetapi juga dipengaruhi oleh faktor kognitif. Perempuan cenderung melihat

hidup atau peristiwa yang dialaminya dari segi detail, sedangkan laki-laki cara berpikirnya cenderung global atau tidak detail. Individu yang melihat lebih detail, akan juga lebih mudah dirundung oleh kecemasan karena informasi yang dimiliki lebih banyak dan itu akhirnya bisa benar-benar menekan perasaannya.

Status perkawinan dan Bersama siapa lansia tinggal dapat mempengaruhi tingkat kecemasan lansia, terutama kedua hal diatas berkaitan dengan nada atau tidaknya dukungan bagi lansia baik fisik dan psikologis. Menurut teori dukungan keluarga akan menyebabkan seseorang lebih siap menghadapi permasalahan (Sudden, 2011). Lansia yang masih memiliki pasangan hidup akan memiliki tempat untuk saling berbagi dan mendukung dalam menghadapi masa tua, sehingga memiliki risiko kecemasan berat yang lebih rendah (Suardana, 2011). Hasil penelitian ini juga didukung oleh teori yang didapat Stuart (2016 dalam Mirani, 2021) mengatakan bahwa dimana salah satu faktor yang menyebabkan kecemasan adalah status perkawinan, dimana lansia yang ditinggalkan oleh suami bercerai atau meninggal akan memicu terjadinya kecemasan. Namun hal ini bertolak belakang dengan hasil penelitian Mirani, et al., (2021) yang menyimpulkan bahwa

lansia yang mengalami kecemasan didominasi oleh status menikah sebanyak 72 orang (84,71%), sisanya janda 8 orang (9,41%), dan duda 5 orang (5,88%), yang

artinya justru prevalensi kecemasan banyak dialami oleh lansia yang masih memiliki pasangan (menikah) (Mirani, Jumaini, and Marni, 2021)

Tabel 2. Gambaran Tingkat Kecemasan Responden

No	Tingkat Kecemasan	Pre Intervensi		Post Intervensi	
		Frekuensi	Persen (%)	Frekuensi	Persen (%)
1	Kecemasan Ringan	7	23.3	13	43.3
	Kecemasan Sedang	14	46.7	10	33.3
	Kecemasan Berat	9	30.0	7	23.4

Tabel 2 disimpulkan sebelum pemberian intervensi menggambar dan mewarnai, sebagian besar lansia yang menjadi reponden mengalami kecemasan sedang dan berat sebanyak dimana kecemasan sedang sebanyak 14 responden (46.7 %), responden yang mengalami kecemasan berat sebanyak 9 responden (30 %) dan responden yang mengalami kecemasan ringan sebanyak 7 responden (23,3). Sedangkan setelah pemberian intervensi didapatkan sebanyak 13 responden (43.3%) mengalami kecemasan ringan dan 10 responden (33.3%) mengalami kecemasan sedang serta 7 orang responden mengalami kecemasan berat.

Kecemasan adalah keadaan dimana individu atau kelompok mengalami perasaan gelisah dan aktivasi sistem saraf autonom dalam merespon ancaman yang tidak jelas. Kecemasan akibat terpejan pada peristiwa traumatic yang dialami individu yang mengalami, menyaksikan

atau menghadapi satu atau beberapa peristiwa yang melibatkan kematian aktual atau ancaman kematian atau cedera serius atau ancaman fisik diri sendiri. Lansia yang mengalami kecemasan dalam kategori ringan, sedang dan berat dipengaruhi oleh berbagai faktor, diantaranya faktor internal dan faktor predisposisi. Hal ini sesuai dengan teori dari Hawari (2013) bahwa terdapat beberapa faktor yang secara langsung maupun tidak langsung menyebabkan kecemasan pada lansia diantaranya masalah lingkungan hidup, masalah keuangan, masalah perkembangan, penyakit fisik atau cedera serta masalah keluarga. Faktor lain yang berkontribusi terhadap kecemasan pada lansia diantaranya adalah perpisahan dengan pasangan, perumahan dan transportasi yang tidak memadai, masalah kesehatan fisik, sumber finansial yang berkurang serta kurangnya dukungan social (Maryam dkk, 2011).

Tabel.2. Pengaruh terapi SEFT terhadap penurunan tingkat kecemasan

Variabel	Penilaian	Mean	SD	95% CI	T	P value
Tingkat Kecemasan	Sebelum	14.86	8.596	1.823 – 8.243	3.207	0.003
	Sesudah	9.83				
	Selisih	5.03				

Pada analisis uji paired T test, nilai T = 3.207 dengan Sig = 0.003 (pada $p < 0.005$), sehingga dapat disimpulkan ada perbedaan antara tingkat kecemasan sebelum dengan sesudah pemberian terapi menggambar dan mewarnai (seni), dan mean pre tes (14.86) > mean post tes (9.83), yang berarti responden lebih banyak mengalami kecemasan sebelum diberi terapi dibandingkan dengan setelah diberi terapi menggambar dan mewarnai (seni). Hal ini dapat disimpulkan bahwa terapi menggambar dan mewarnai (seni) terbukti dalam menurunkan kecemasan pada lansia. Hal ini sejalan dengan pendapat Holt dan Kaiser yang mengatakan bahwa melalui aktifitas seni tersebut individu diasumsikan mendapat media paling aman untuk memfasilitasi komunikasi melalui eksplorasi pikiran, persepsi, keyakinan, dan pengalaman khususnya emosi (Holt & Kaiser, 2009). Menurut Buchalter, Oster dan Crone yang mengatakan bahwa gambar atau image dapat menjadi kendaraan bagi individu untuk melakukan refleksi, komunikasi, insight, dan pertumbuhan ke arah yang

lebih matang (Buchalter, 2009; Oster & Crone, 2004). Sependapat dengan Andriani dan Satiadarma menuliskan bahwa melalui media gambar, individu akan memahami persepsi dan perasaan yang terjadi pada dirinya dan membantu individu untuk menggali cara menyelesaikan masalah serta menemukan harapan untuk membantu hidup menjadi lebih baik (Adriani & Satiadarma, 2011). Membuat karya seni dapat membantu klien secara bebas mengekspresikan kebutuhan sadar dan tidak sadar melalui media seni dan bahasa non verbal (Dow, dalam Fadila Nisa, dkk., 2017). Terapi Seni cocok bagi seseorang yang memiliki kesulitan verbal dalam mengekspresikan perasaan-perasaannya secara terbuka. Penelitian Sokhiyah tahun 2021 tentang pengaruh pemberian terapi menggambar dan mewarnai pada lansia yang mengalami kecemasan terhadap pandemic covid-19 menyimpulkan bahwa perubahan tingkat kecemasan sebelum dan sesudah intervensi pada partisipan menunjukkan adanya perubahan total nilai kecemasan. Dengan Demikian Terapi seni telah

terbukti dapat mengurangi kecemasan pada lansia akibat pandemic Covid-19.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian ini didapatkan hasil bahwa terapi menggambar dan mewarnai (seni) berpengaruh untuk menurunkan tingkat kecemasan pada lansia. Hasil penelitian ini dapat memberikan sumbangan pengetahuan dalam bidang ilmu khususnya keperawatan gerontik. Bagi lansia, terapi seni dapat memberikan relaksasi pikiran dan emosi sehingga memiliki kontrol diri serta konsep diri yang positif terhadap dirinya sendiri, dengan harapan dapat tetap produktif dan sehat psikologis. Bagi perawat, hasil penelitian ini dapat menjadi alternative intervensi terapi modalitas dalam menangani lansia yang mengalami kecemasan.

DAFTAR PUSTAKA

- Arifiati, R. F., & Wahyuni, E. S. (2019). Peningkatan Sense of Humor untuk Menurunkan Kecemasan pada Lansia. *Indonesian Journal of Islamic Psychology*, 1(2).
- Badan Statistik Indonesia (2017) Jumlah Penduduk menurut Kelompok Umur, Jenis Kelamin, Provinsi, dan Kabupaten/Kota, 2014. http://www.datastatistikindonesia.com/portal/index.php?option=com_table&at=1&idtabel=116&Itemid=165
- Buchalter, Susan. (2009). *Art Therapy Techniques and Applications*. London: Jessica Kingsley Publishers.
- Fadila Nisa, dkk., (2017), Efektivitas Cognitive Behavior Art Therapy Untuk Meningkatkan Self-Esteem Remaja Obesitas Yang Menjadi Korban Perundungan, *Journal of Psychological Science and Profesion (JPSP)* Vol.1, No.1, Desember 2017.
- Gail W. Stuart.2016. *Buku Saku Keperawatan Jiwa*. Alih Bahasa: Ramona P. Kapoh & Egi Komara Yudha. Jakarta: EGC
- Ganim, B. (2013). *Art and healing: Using expressive art to heal your body, mind, and spirit*. New York: Echo Point Books & Media.
- Hawari, 2013. *Manajemen stress, cemas, dan depresi*. Jakarta: Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia
- Indrawati, E. S., & Saputri, M. A. W. (2011). Hubungan antara dukungan sosial dengan depresi pada lanjut usia yang tinggal di panti wredha wening wardoyo jawa tengah. *Jurnal Psikologi Undip*.

Malchiodi, C.A. (2013) What is art therapy?. Diunduh dari <http://www.psychologytoday.com/blog/the-healingarts/201304/defining-art-therapy-inthe21st-century>

Maryam, 2011. Mengenal Usia Lanjut dan Perawatannya. Jakarta: Salemba Medika

Mirani, Mega Mustika, Jumaini, and Erna Marni. (2021). Gambaran Tingkat Kecemasan Pada Lansia Di Wilayah Kerja puskesmas Payung Sekaki. *Medika Utama*, 02(02). <http://jurnalmedikahutama.com/index.php/JMH/article/view/149>

Nunuk Nur Shokiyah , Syamsiar (2021).Terapi seni untuk mengatasi gangguan kecemasan pada lansia akibat pandemic covid-19. *Jurnal ISI* Vo.13 no.2 Desember 2021