

Peningkatan Kesehatan Dengan Pendampingan Kegiatan Terapi Aktivitas Kelompok Pada Lansia

Fitri Anggraeni¹, Luluk Eka Meylawati², Harwina Widya Astuti³

^{1,2,3}Universitas Dirgantara Marsekal Suryadarma, DKI Jakarta, Indonesia

E-mail: fitri.anggraeni.0686@gmail.com; lulukmeylawati17@gmail.com;
harwina2001@gmail.com

Abstrak

Kesehatan lansia perlu mendapat perhatian khusus agar tidak hanya membantu lansia hidup lebih lama, namun juga dapat menikmati hari tua dengan bahagia dan meningkatkan kualitas hidupnya. Pertumbuhan penduduk lanjut usia memberikan dampak yang signifikan terhadap banyak aspek kehidupan. Dampak globalisasi telah menyebabkan nilai dan peran keluarga juga ikut berubah. Akibat perubahan susunan dalam keluarga menyebabkan keluarga memandang kehadiran lansia di lingkungan keluarga sebagai beban. Sehingga semakin banyak keluarga yang memilih untuk meninggalkan lansia di panti tresna werdha daripada tinggal bersama anggota keluarga untuk merawatnya. Adapun tujuan kegiatan ini adalah untuk meningkatkan kesehatan pada lansia di PSTW Budi Mulia 1 dengan implementasi terapi aktivitas kelompok. Metode terapi aktivitas kelompok dilakukan secara sistematis melalui empat tahapan yaitu pra interaksi, orientasi, kerja, dan terminasi. Berdasarkan hasil pengabdian kepada masyarakat dari 45 lansia untuk kemampuan verbal terdapat 36 lansia (80%) dapat menjawab dengan benar 3 gambar, 5 lansia (11,1%) dapat menjawab dengan benar 2 gambar, dan 4 lansia (8,9%) dapat menjawab dengan benar 1 gambar.

Kata Kunci:Lanjut Usia ; Terapi Aktivitas Kelompok.

Abstract

Elderly health needs special attention so that it not only helps the elderly live longer, but also can enjoy old age happily and improve their quality of life. The growth of the elderly population has a significant impact on many aspects of life. The impact of globalization has also caused family values and roles to change. As a result of changes in family composition, families view the presence of the elderly in the family environment as a burden. So that more and more families choose to leave the elderly in nursing homes rather than living with family members to care for them. The purpose of this activity is to improve the health of the elderly at PSTW Budi Mulia I by implementing group activity therapy. The group activity therapy method is carried out systematically through four stages, namely pre-interaction, orientation, work, and termination. Based on the results of community service from 45 elderly people for verbal ability, 36 elderly people (80%) were able to answer 3 pictures correctly, 5 elderly people (11.1%) were able to answer 2 pictures correctly, and 4 elderly people (8.9%) were able to answer 1 picture correctly.

Keywords: *Elderly ; Group Activity Therapy.*

PENDAHULUAN

Lanjut usia merujuk kepada individu yang telah melewati masa emasnya dan telah mencapai usia 60 tahun ke atas. Pada tahap ini banyak

tantangan yang dihadapi oleh lanjut usia, baik dari segi biologis, psikologis, dan sosial (Triwanti et al., 2014). Proses penuaan atau tahap tua merupakan kondisi yang dialami dalam

siklus kehidupan manusia. Penuaan bukanlah sebuah penyakit, melainkan suatu proses akumulasi yang menyebabkan perubahan secara bertahap, termasuk penurunan daya tahan tubuh terhadap rangsangan internal dan eksternal. Proses penuaan berlangsung sepanjang hidup, dimulai bukan hanya dari titik tertentu, tetapi sejak awal kehidupan. Menjadi tua adalah bagian alami dari siklus kehidupan manusia yang mencakup tiga tahap dalam kehidupan yaitu masa kanak-kanak, masa dewasa, dan usia tua (Kholifah, 2016).

Selama proses penuaan dapat terjadi penurunan kemampuan dan kecacatan yang meliputi penurunan kemampuan merawat diri karena kesehatan yang menurun, risiko jatuh, kesulitan dalam menjalankan pekerjaan rumah tangga, dan kurangnya dukungan sosial (Suba, B., Akay, T. W. M., & Mandagi, 2023).

Kehadiran lanjut usia di Indonesia bukan hanya tanggung jawab pemerintah sebagai pelaksana kebijakan negara, tetapi juga merupakan tanggung jawab keluarga sebagai institusi utama. Keluarga memiliki peran penting dalam merawat lansia dan membantu mereka mengakses sumber daya yang tersedia

untuk memenuhi kebutuhan hidup mereka. Namun, seiring dengan semakin berkembangnya dunia modern dan tuntutan hidup yang semakin meningkat, kebiasaan anak-anak dan keluarga yang merawat orang tuanya yang sudah lanjut usia menjadi semakin tidak lazim. Padahal, merawat dan hidup berdampingan dengan orang tua lanjut usia dalam keluarga sudah menjadi hal yang lumrah.

Terapi aktivitas kelompok adalah bentuk terapi yang diberikan kepada lanjut usia dalam kelompok yang sama, di mana mereka berinteraksi dan bertukar pikiran di bawah bimbingan seorang terapis. Terapi Aktivitas Kelompok juga merupakan salah satu metode pengobatan yang digunakan oleh perawat untuk mengatasi masalah keperawatan yang sama pada kelompok lanjut usia. Terapi ini melibatkan interaksi dinamis antar anggota kelompok yang saling bergantung dan saling membutuhkan. satu sama lain. Kelompok ini menjadi semacam tempat di mana lanjut usia dapat melatih perilaku baru yang adaptif untuk menggantikan perilaku yang tidak sesuai (Lumintang & Sada, 2023).

Terapi Aktivitas Kelompok (TAK) merupakan serangkaian kegiatan yang diselenggarakan untuk memberikan terapi kepada anggota kelompok yang bertujuan untuk meningkatkan derajat kesehatan dan kesejahteraan seluruh anggota kelompok. Terapi aktivitas ini dapat menstimulasi memori atau ingatan, kemampuan problem solving, dan keterampilan berbahasa melalui implementasi terapi aktivitas dan olahraga bersama dalam anggota kelompok. Upaya ini ditujukan untuk meningkatkan kualitas hidup dan interaksi sosial anggota kelompok. Terapi aktivitas kelompok ini dirancang untuk mendukung lansia dalam membangun hubungan sosial dengan individu lain (Sigalingging et al., 2021).

Panti Sosial Tresna Werdha Budi Mulia 1 berlokasi di wilayah Cipayung, Jakarta Timur, dan berada di bawah pengelolaan Dinas Sosial DKI Jakarta. Tempat ini merupakan aset milik Pemerintah Daerah Provinsi DKI Jakarta yang diperoleh melalui hibah dari Kementerian Sosial Republik Indonesia. Fokus panti ini adalah menyediakan perlindungan bagi lanjut usia (lansia) yang tidak memiliki dukungan sosial. Sebagian lansia yang tinggal di sana mengalami keterbatasan dalam melakukan

aktivitas sehari-hari, sementara yang lain masih mampu mandiri dalam kegiatan mereka. Setiap hari lansia di panti memanfaatkan waktu dengan mengikuti jadwal kegiatan yang telah ditetapkan oleh panti. Meskipun demikian, ada beberapa di antara lansia yang tidak tertarik ataupun tidak mampu mengikuti kegiatan tersebut. Kelompok lansia sering mengalami penurunan fungsi fisik, termasuk aspek kognitif, persepsi, sensorik, dan motorik.

Berdasarkan penjelasan diatas, maka tim pelaksana kegiatan pengabdian kepada masyarakat dengan judul "Peningkatan Kesehatan Dengan Pendampingan Kegiatan Terapi Aktivitas Kelompok Pada Lansia". Tujuan dari pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah untuk meningkatkan kesehatan pada lansia di PSTW Budi Mulia I dengan implementasi terapi aktivitas kelompok.

METODE

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Mulia 1 dengan sasaran lansia yang bersedia mengikuti kegiatan terapi aktivitas kelompok. Terapi aktivitas kelompok ini direncanakan dilaksanakan sebanyak

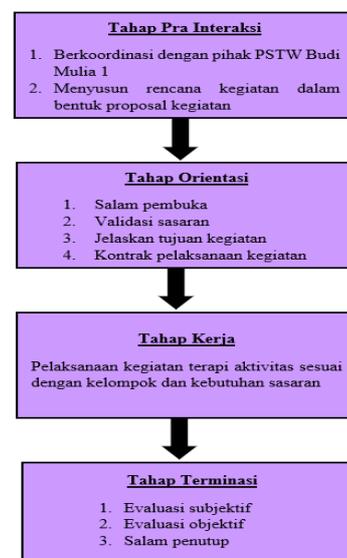
tiga kali dalam waktu tiga minggu, dimana dalam satu kali pelaksanaan terdiri dari tiga kelompok. Kegiatan ini dilakukan secara sistematis melalui empat tahapan yaitu pra interaksi, orientasi, kerja, dan terminasi.

Tahap pertama yaitu tahap pra interaksi atau perencanaan yang diawali dengan berkoordinasi dengan pihak Panti Sosial Tresna Werdha Budi Mulia 1 sehingga dapat menjadwalkan kegiatan untuk melaksanakan terapi aktivitas kelompok. selanjutnya tim menyusun rencana kegiatan pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat dengan mempersiapkan waktu, tempat kegiatan, jenis terapi aktivitas kelompok dalam bentuk proposal kegiatan.

Tahap kedua yaitu tahap orientasi pelaksanaan diawali dengan salam pembuka. Setelah itu, memvalidasi keadaan dan perasaan lansia, dimana tim pelaksana mengajukan pertanyaan-pertanyaan terbuka agar lansia dapat menceritakan keadaan dan yang dirasakan pada sebelum tahap kerja pada terapi aktivitas kelompok dilakukan. Selanjutnya tim menjelaskan tujuan dari pelaksanaan terapi aktivitas kelompok dan kontrak waktu dengan lansia.

Tahap ketiga yaitu tahap kerja dimana tim pelaksana pengabdian kepada masyarakat melakukan terapi aktivitas sesuai dengan kelompok dan kebutuhan lansia. Tahap ini dilaksanakan dalam waktu \pm 30 menit untuk masing-masing kelompok.

Tahap terakhir yaitu tahap terminasi dengan mengevaluasi kegiatan secara objektif dan subjektif. Evaluasi objektif dengan diberikan pertanyaan-pertanyaan dan demonstrasi sesuai dengan terapi aktivitas kelompok yang diberikan saat tahap kerja. Evaluasi subyektif dengan menanyakan perasaan lansia setelah mengikuti kegiatan terapi aktivitas kelompok. Ditutup oleh salam penutup.



Gambar 1. Tahap Pelaksanaan Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat Dengan Kegiatan Terapi Aktivitas Kelompok

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan terapi aktivitas kelompok pada lansia dilaksanakan sebanyak 3 sesi dimana setiap sesi

dengan jumlah peserta sebanyak 15 lansia. Hasil kegiatan ini dapat dilihat pada Tabel 1 sebagai berikut:

Tabel 1. Hasil Terapi Aktivitas Kelompok Pada Lansia Di PSTW Budi Mulia 1

Verbal	Jumlah	Persen
Menjawab dengan benar 1 gambar	4	8,9
Menjawab dengan benar 2 gambar	5	11,1
Menjawab dengan benar 3 gambar	36	80,0
Total	45	100

Berdasarkan hasil pengabdian kepada masyarakat dari 45 lansia untuk kemampuan verbal terdapat 36 lansia (80%) dapat menjawab dengan benar 3 gambar, 5 lansia (11,1%) dapat menjawab dengan benar 2 gambar, dan 4 lansia (8,9%) dapat menjawab dengan benar 1 gambar. Untuk kemampuan non verbal semua lansia mendapat kan hasil kontak mata baik, duduk tegak, bahasa tubuh sesuai, dan mengikuti kegiatan dari awal sampai akhir.

SIMPULAN

Terapi aktivitas kelompok adalah salah satu modalitas terapi yang dilakukan oleh perawat kepada kelompok lansia dengan memiliki masalah keperawatan serupa. Terapi kognitif merupakan terapi jangka pendek, terstruktur, berorientasi pada masalah saat ini, dan bersifat individu.

Terapi ini membutuhkan individu yang berperan sebagai peserta yang berpikir aktif dan berinteraksi dengan lingkungannya. Tugas perawat adalah secara aktif dan langsung membantu klien mempertimbangkan kembali stressor dan mengidentifikasi pola pemikiran atau keyakinan yang tidak akurat untuk mengatasi masalah klien dari perspektif kognitif.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada pihak Univesitas Dirgantara Marsekal Suryadarma yang telah memberi dukungan terhadap pengabdian ini. Terima kasih juga diberikan kepada Kepala PSTW Budi Mulia 1 beserta staff dan seluruh lansia yang sudah mendukung kegiatan ini.

REFERENSI

- Harahap, M. A., Rangkuti, J. A., Prodi, D., Program, K., Universitas, S., Royhan, A., Magister, M., Masyarakat, K., & Aufa, U. (2022). *Terapi Aktivitas Kelompok Senam Reumatik Lansia Di Panti Jompo Al-Yusufiyah*. 4(3), 88–91. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.51933/jpma.v4i3.903>
- Kholifah, S. N. (2016). Keperawatan Gerontik. In *Pusdik SDM Kesehatan*.
- Lumintang, C. T., & Sada, F. R. (2023). Terapi Aktivitas Kelompok Di Balai Penyantunan Sosial Lanjut Usia Terlantar “Senja Cerah” Paniki – Manado. *Jurnal Peduli Masyarakat*, 5(2), 457–462.
- Sigalingging, G., Nasution, Z., Pakpahan, H. M., & Tafonao, N. (2021). *Penerapan Terapi Aktivitas Kelompok (TAK) Dan Senam Lansia Sebagai Upaya Pengendalian Demensia Pada Lansia*. 4, 867–873. <https://doi.org/https://doi.org/10.33024/jkpm.v4i4.3959>
- Sigalingging, G., Nasution, Z., Pakpahan, H. M., & Tafonao, N. (2021). Penerapan Terapi Aktivitas Kelompok (TAK) Dan Senam Lansia Sebagai Upaya Pengendalian Demensia Pada Lansia. *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (Pkm)*, 4(4), 867–873. <https://doi.org/10.33024/jkpm.v4i4.3959>
- Suba, B., Akay, T. W. M., & Mandagi, A. A. (2023). Terapi Aktivitas Kelompok Sosialisasi Menggunakan Musik di Panti Tresna Werdha Remboken. *To Maega : Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 6(2), 384. <https://doi.org/10.35914/tomaega.v6i2.1702>
- Triwanti, S. P., Ishartono, I., & Gutama, A. S. (2014). Peran Panti Sosial Tresna Werdha Dalam Upaya Meningkatkan Kesejahteraan Lansia. *Share : Social Work Journal*, 4(2). <https://doi.org/10.24198/share.v4i2.13072>