

Terapi Stimulasi Persepsi Signifikan Menurunkan Kecemasan Lansia

Sariman Pardosi^{1*}, Nehru Nugroho², Jenita DT Donsu³, Rosa Delima Ekwantini⁴

^{1,2}Jurusan Keperawatan, Poltekkes Kementerian Kesehatan Bengkulu, Bengkulu, Indonesia

^{3,4}Jurusan Keperawatan, Poltekkes Kementerian Kesehatan Yogyakarta, Yogyakarta,

Indonesia

*pardosisariman98@gmail.com

Abstract

The psychological condition of a person who is full of fear and worry about something that is not certain will happen. Anxiety is a description of excessive worry accompanied by responses in the form of behavioral, cognitive, affective, psychological and physiological changes. The aim of the research was to determine the impact of perceptual stimulation group activity therapy to reduce anxiety in the elderly. The research design is a quasi experiment with a pre-post test with control group design. The sampling technique was quota sampling with a total of 60 respondents, consisting of 30 intervention group respondents and 30 control group respondents. The intervention group was given perception stimulation group activity therapy for 3 days, while the control group was given deep breathing therapy for 3 days. This research instrument uses the Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS) questionnaire. Normality test results with a value of $0.0001 \leq 0.05$ data are not normal, so a non-parametric test with Wilcoxon is carried out and continued with the Mann-Whitney statistical test. The statistical test results obtained a p-value of 0.000 (<0.05). The results of the study showed that there was an effect of perceptual stimulation group activity therapy on changes in the anxiety levels of the elderly. The conclusion of the research results is that perception stimulation group activity therapy has a significant effect on the anxiety of the elderly, so it is recommended that this therapy can be carried out routinely for elderly people in institutions, all elderly people living in institutions experience anxiety about their lives in the future.

Keywords: elderly, perceptual stimulation group activity therapy, anxiety

Abstrak

Kondisi psikologis seseorang yang penuh rasa takut dan khawatir akan sesuatu yang belum pasti akan terjadi. Kecemasan gambaran mengenai kekhawatiran berlebih yang disertai respon berupa perubahan perilaku, kognitif, afektif, psikis, dan fisiologis. Tujuan penelitian untuk mengetahui dampak terapi aktivitas kelompok persepsi stimulasi untuk menurunkan kecemasan pada lansia. Desain penelitian adalah *quasi experiment* dengan *pre-post test with control group design*. Teknik pengambilan sampel *quota sampling* dengan jumlah responden 60, terdiri dari 30 responden kelompok intervensi dan 30 responden kelompok kontrol. Kelompok intervensi diberikan terapi aktivitas kelompok stimulasi persepsi selama 3 hari, sedangkan kelompok kontrol diberikan terapi napas dalam selama 3 hari. Instrumen penelitian ini menggunakan kuisioner *Hamilton Anxiety Rating Scale* (HARS). Hasil uji normalitas dengan nilai $0,0001 \leq 0,05$ data tidak normal maka di lakukan uji Non-parametrik dengan Wilcoxon dan dilanjutkan dengan uji statistik Mann-Whitney. Hasil uji statistik di dapatkan nilai p-value 0,000 ($<0,05$). Hasil penelitian menunjukkan adanya pengaruh terapi aktivitas kelompok stimulasi persepsi terhadap perubahan tingkat kecemasan lansia. Kesimpulan hasil penelitian, terapi aktivitas kelompok stimulasi persepsi berpengaruh signifikan terhadap kecemasan lansia sehingga di sarankan agar terapi ini dapat dilaksanakan secara rutin pada lansia di panti, semua lansia yang tinggal di panti mengalami kecemasan kehidupannya pada masa yang akan datang.

Kata kunci: lansia, terapi aktivitas kelompok stimulasi persepsi, kecemasan

PENDAHULUAN

Kondisi psikologis seseorang yang penuh rasa takut dan khawatir akan sesuatu hal yang belum pasti terjadi. (Muyasaroh, 2020). Kecemasan yang digunakan untuk menggambarkan efek negatif dan rangsangan fisiologis (Muyasaroh, 2020). Kecemasan merupakan gambaran perubahan pada secara fisiologis, kognitif, afektif, psikis, dan perilaku yang berdampak pada kekhawatiran. (Videbeck, 2020). Lansia yang mengalami kecemasan dengan perasaan kekhawatiran yang tidak jelas dan tidak pasti serta tidak berdaya dengan kondisi tertentu tidak memiliki objek spesifik. Pada lansia rasa takut sangat berbeda dengan kecemasan, dimana rasa takut adalah penilaian secara intelektual dalam menghadapi suatu bahaya atau yang mengancam eksistensinya, sedangkan kecemasan adalah bagaimana lansia berespon secara emosi terhadap sesuatu yang mengancam dirinya. (Stuart, 2013). Gangguan kecemasan yang dialami para lansia mencapai 5,5%, yang sering dialami usia 60 tahun keatas (Elvira dan Hadisukanto, 2013).

Menurut Videbeck, pada tahun 2020 lanjut usia di dunia yang mengalami ansietas sebanyak 50% dan sebagian besar berada di negara berkembang dan umumnya masalah yang dialami ansietas atau kecemasan. Kondisi emosi yang ditandai perubahan pikiran dan fisik berupa meningkatnya tekanan darah, tegang, gemetar, nyeri kepala lain-lain disebut kecemasan (Ginting S, 2020). Proses gangguan ini berlangsung secara alami atau proses degenerative serta berkesinambungan yang berdampak terhadap perubahan anatomi, fisiologis, biokimia dan psikologis. Gangguan fisik yang paling sering dialami pada lansia terdapa pada beberapa system seperti system pendengaran, system respirasi, system penglihatan, sitem respirasi

system gastrointestinal, sehingga akan mengganggu sytem lainnya membuat mengalami perilaku menarik diri, murung dan gangguan sosial lainnya.

Data Badan Pusat Statistik (BPS) pada diperoleh data Dimana jumlah penduduk lansia sebanyak 11,75 persen, presentase lansia yang tergantung dengan sekitarnya termasuk keluarga sebesar 17,08, dengan demikian setiap 100 orang usia produktif akan menanggung sebanyak 17 orang lansia, dari perbandingan jumlah jenis kelamin, jenis kelamin laki-laki lebih sedikit dari jenis kelamin Perempuan (47,72 persen berbanding 52,82 persen). Berdasarkan lokasi tempat tinggal lansia lebih banyak tinggal di perkotaan daripada di pedesaan (55,35 persen berbanding 44,65 persen). Kategori lansia tergolong lansia muda (60-69 tahun), lansia madya (70-79 tahun), dan lansia tua (80 tahun ke atas). Sedangkan untuk propinsi Bengkulu jumlah lansia mencapai 8,92 persen lansia (Badan Pusat Statistik, 2023). Menurut penelitian Annisa dan Ifdil (2016), kecemasan adalah yang banyak dialami oleh lansia dengan tanda gejala yang ditunjukkan kecemasan. Prevalensi kecemasan pada lansia adalah sebesar 5,5%. Kecemasan yang paling sering dialami lansia adalah fobia. Kecemasan pada lansia umumnya di mulai pada usia 60 tahun, walaupun pada masa dewasa awal atau pertengahan sudah menunjukkan gejala kecemasan. (Elvira dan Hadisukanto, 2013).

Kecemasan adalah gangguan alam perasaan dengan perasaan ketakutan atau kekhawatiran yang mendalam dan berkelanjutan, tidak mengalami gangguan dalam menilai realitas, kepribadian masih tetap utuh (tidak mengalami keretakan kepribadian, perilaku dapat terganggu tetapi masih dalam batas-

batas normal (Hawari, 2019). Perilaku cemas pada lansia dapat disebabkan oleh penyakit medis fisiologis yang sulit diatasi, kehilangan pasangan hidup, pekerjaan, keluarga, dukungan sosial, respons yang berlebihan terhadap kejadian hidup, pemikiran akan datangnya kematian. Dampak kecemasan yang dialami oleh lansia meliputi terjadinya penurunan aktivitas fisik dan status fungsional, persepsi diri tentang kesehatan yang tidak baik, menurunnya kepuasan hidup (*life satisfaction*) dan kualitas hidup (*quality of life*), meningkatnya kesepian (*loneliness*) dan penggunaan pelayanan serta menghabiskan biaya yang besar untuk pelayanan (Hawari, 2019).

Upaya yang dilakukan dalam mengatasi kecemasan pada lansia bisa dari faktor keluarga, karena keluarga berperan penting dalam meningkatkan percaya diri lansia, kemudian faktor lingkungan dan dapat juga dengan metode terapi aktivitas kelompok (TAK) stimulasi persepsi. Pada survey awal dilakukan pada beberapa lansia yang tinggal di panti sosial tresna werdha Bengkulu diperoleh data lansia banyak yang mengeluh dalam menjalani kehidupan yang jauh dari keluarga, merasakan gelisah, hidupnya saat ini telah hampa, dan mengatakan pasrah untuk tinggal dipanti dan terkadang menangis sendiri mengingat masa lalu. Lanjut usia merasa gembira jika ada kunjungan dan tingkah laku yang muncul pada lansia yang berada di panti seperti, seringkali melamun, duduk bersama-sama tapi saling diam. Petugas panti Sosial Tresna Werdha (PSTW) Pagar Dewa Propinsi Bengkulu yang belum melaksanakan program terapi aktivitas kelompok (TAK) stimulasi persepsi sebagai agenda rutin untuk mengatasi kecemasan lansia. Terapi aktivitas kelompok (TAK) stimulasi persepsi merupakan terapi yang menggunakan aktivitas sebagai stimulus dan

terkait dengan pengalaman dan/atau kehidupan untuk mendiskusikan dalam kelompok yang kemudian hasil diskusi kelompok dapat berupa kesepakatan atau persepsi atau alternative penyelesaian masalah. Dalam terapi aktivitas kelompok (TAK) stimulasi persepsi yaitu seperti menonton televisi, membaca membaca majalah/koran, melihat gambar dan menyanyi (Engel, 2014).

Menurut penelitian Pratama (2022), kecemasan lansia yang dialami di panti werdha Jara Mara Pati mengalami penurunan jika dilihat dari sebelum dan sesudah diberikan terapi aktivitas sosial. Sehingga dapat dikatakan bahwa terapi aktivitas social efektif menurunkan kecemasan lansia di Panti Werdha. Menurut penelitian Khamida dan Meilisa diperoleh hasil bahwa Ada Pengaruh signifikan terapi aktivitas kelompok (TAK) stimulasi persepsi terhadap tingkat kecemasan pada lansia (Khamida dan Meilisa, 2016). Tujuan Khusus dari terapi aktivitas kelompok (TAK) stimulasi persepsi agar lansia mampu mempersepsikan stimulus yang dipaparkan kepadanya dengan tepat dan mampu menyelesaikan masalah yang timbul dari stimulus yang dialami (Konsep Terapi Aktivitas Kelompok, 2011), dengan harapan terjadi penurunan rasa cemas menurun sesudah dilakukan terapi aktivitas kelompok (TAK) stimulasi persepsi (Engel, 2014)

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif. Metode penelitian yang digunakan adalah *quasi eksperimen* dengan design *pre test post test with control group*. Penelitian ini dilakukan di PSTW Bengkulu dan BPSTW Abiyoso Yogyakarta bulan Juni 2023.

O1	X1	O2
B1	X2	B2

Populasi adalah semua lansia di Panti Sosial Tresna Werda (PSTW) Pagar Dewa Propinsi Bengkulu dan BPSTW Abiyoso Yogyakarta yang mengalami kecemasan. Sampel dalam penelitian ini bagian dari populasi lansia di panti. pengambilan sampel dalam penelitian menggunakan cara quota sampling yaitu pengambilan sampel dari populasi yang memenuhi kriteria inklusi lansia yang sering berada di panti kriteria eksklusi Lansia yang mengundurkan diri, mengalami keterbatasan pendengaran, dan tidak mengikuti terapi aktivitas kelompok (TAK) stimulasi persepsi ini dalam 3 sesi.

Teknik sampling menggunakan quota sampling, yaitu suatu teknik pengambilan sampel dengan cara memilih sampel diantara populasi sesuai dengan yang dikehendaki peneliti, sehingga sampel tersebut dapat mewakili karakteristik populasi yang telah dikenal sebelumnya (Bagus Sumargo, 2020). Quota responden berjumlah 60 orang dibagi menjadi 30 orang untuk kelompok perlakuan dari PSTW Bengkulu dan 30 orang kelompok control dari BPSTW Abiyoso Yogyakarta dengan tehnik relaksasi nafas dalam. Jumlah responden tersebut sesuai dengan jumlah responden pada salah satu penelitian TAK yang dilakukan. Hal ini didasarkan pada pelaksanaan terapi aktivitas kelompok efektif dan nyaman dilakukan dengan jumlah minimal 5 orang klien (Budi dan Akemat, 2014).

Variabel independen adalah terapi aktivitas kelompok (TAK) stimulasi persepsi, variabel dependen adalah cemas. Data primer adalah data yang diperoleh langsung dari responden, dilakukan secara langsung terhadap lansia yang memenuhi kriteria setelah seluruh proses administrasi dilengkapi berupa surat

izin dari yang berkompeten termasuk Etik penelitian, kemudian responden diberi penjelasan untuk meminta persetujuan ikut menjadi responden dan selanjutnya responden mengisi lembar observasi serta kuesioner tentang rasa cemas yang dialami, apabila mengalami hambatan responden akan dibantu oleh peneliti sedangkan data sekunder diperoleh dari sumber lain, instrumen yang digunakan dalam penelitian ini lembar observasi dan kuesioner yang digunakan dalam pengukuran tingkat kecemasan adalah *Hamilton Anxiety Rating Scale* (HARS) dengan jumlah pernyataan 14 buah dengan skor 14-20 : kecemasan ringan, 21-27: kecemasan sedang, 28-41 : Kecemasan berat, 42-56 : kecemasan berat sekali (Fatimah *et al.*, 2015)

Pengolahan data menurut Notoatmodjo, (2010), diolah dengan menggunakan komputer dengan 4 tahapan : editing, coding, *processing dan cleaning*, kemudian dilakukan analisa data univariat untuk menggambarkan karakteristik masing-masing variabel yang diteliti. Analisis bivariat dilakukan terhadap dua variabel independen dan dependen yang diduga memiliki korelasi, dengan menggunakan uji statistik uji Sample paired T-Test dengan nilai kemaknaan $\alpha = 0.05$, untuk mengetahui pengaruh terapi aktivitas kelompok (TAK) stimulasi persepsi dengan kecemasan dan tehnik nafas dalam (Notoatmojo, 2010). Sebelum dilakukan analisa bivariat dilakukan uji normalitas menggunakan pengukuran kolmogorov Sminorov dengan didapatkan nilai $0,0001 \leq 0,05$, kemudian uji analisis non-parametrik dengan menggunakan uji wilcoxon untuk membandingkan rata-rata skor kecemasan dari dua kelompok. Selanjutnya peneliti melakukan uji *Mann Whitney* untuk menguji perbedaan nilai rata-rata antara satu kelompok intervensi dengan kelompok

kontrol. Sebelum intervensi dilakukan terlebih dahulu memberikan penjelasan kepada responden hingga memberikan *informed consent* kepada calon responden dan mengisi kuisioner HARS. Responden yang memenuhi kriteria diberi intervensi terapi aktivitas kelompok stimulasi persepsi dan pada kelompok kontrol diberikan terapi napas dalam selama 3 hari dalam waktu 15-30 menit kemudian dilakukan pengukuran kecemasan setelah intervensi. Penelitian ini telah diuji dan dinyatakan layak etik oleh KEPK Poltekkes Kemenkes Bengkulu berdasarkan surat keterangan layak etik dengan No.KEPK.BKL/147/04/2023.

HASIL

1. Analisa Univariat

Analisa univariat dilakukan untuk mengetahui mean, median, minimal, maksimum, SD, dari skor kuesioner kecemasan yang telah diberikan pada responden di PSTW Bengkulu dan BPSTW Abiyoso Yogyakarta.

a. Karakteristik Responden

Responden penelitian ini adalah 60 orang yang terdiri dari 2 kelompok yaitu kelompok intervensi dan kelompok kontrol. Karakteristik responden dalam penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan responden yang akan diteliti meliputi usia, jenis kelamin, dan tingkat pendidikan. Berikut ini adalah penjelasan karakteristik responden :

Tabel 1. Distribusi frekuensi responden berdasarkan karakteristik yang meliputi umur jenis kelamin dan tingkat pendidikan

Karakteristik	Intervensi		Kontrol	
	F	%	F	%
Jenis Kelamin				
Laki-laki	24	80	23	76.7
Perempuan	6	20	7	23.3

Umur				
60-74 th	16	53,3	16	53,3
75-90 th	14	46,7	13	43,3
>90 th			1	3,3
Tingkat Pendidikan				
Tdk tamat SD	6	20	12	40
SD	19	63,3	11	36,7
SMP	4	13,3	7	23,3
SMA	1	3,3		

Tabel 1 Didapatkan rata-rata usia lansia pada kelompok intervensi berada direntang usia 60-74 tahun yaitu sebanyak 16 orang (53,3%), hampir seluruh responden pada kelompok intervensi berjenis kelamin laki-laki yaitu 24 orang (80%), dan lebih dari separuh responden pada kelompok intervensi dengan tingkat pendidikan SD yaitu sebanyak 19 orang (63,3%). Sedangkan pada kelompok kontrol rata-rata usia lansia pada kelompok kontrol berada direntang usia 60-74 tahun yaitu sebanyak (53,3%), hampir seluruh responden pada kelompok kontrol berjenis kelamin laki-laki yaitu sebanyak 23 orang (76,7%), dan hampir separuh responden pada kelompok kontrol dengan Pendidikan tidak tamat SD yaitu sebanyak 12 orang (40%).

Tabel 2. Rerata skor kecemasan lansia sebelum dilakukan intervensi pada kelompok intervensi dan kontrol (n=60)

Variabel	Kelompok intervensi		Kelompok kontrol	
	Pre	post	Pre	post
Skor kecemasan				
Median	24,00	16,00	16,00	11,00
Min-Max	14-41	8-22	14-23	5-20

Berdasarkan tabel 2 pada kelompok intervensi rerata skor kecemasan lansia sebelum diberikan intervensi minimal 14 dan maksimal 41, setelah intervensi skor minimal 8 dan maksimal 22, sedangkan pada kelompok kontrol rerata skor kecemasan lansia sebelum diberikan tarik nafas dengan skor minimal 14 dan skor maksimal 23, setelah skor minimal 5 dan maksimal 20.

2. Analisa Bivariat

Analisa penelitian ini dilakukan untuk mengetahui pengaruh terapi aktivitas kelompok stimulasi persepsi terhadap perubahan kecemasan lansia di PSTW Bengkulu. Hasil uji normalitas data dengan menggunakan uji kolmogorov, hasil dari uji kolmogorov didapatkan nilai $0,0001 \leq 0,05$ artinya data yang diperoleh dalam penelitian ini tidak berdistribusi normal sehingga uji yang dipergunakan uji non-parametrik, dengan uji Wilcoxon untuk melihat nilai rerata skor kecemasan pada kelompok intervensi dan kontrol sedangkan untuk melihat rerata skor kecemasan antar kelompok intervensi dan kontrol digunakan Uji Mann Whitney.

Tabel 3. Perbedaan rerata skor kecemasan sebelum dan setelah dilakukan terapi aktivitas kelompok stimulasi persepsi pada kelompok intervensi dan kontrol

Skor kecemasan kel.		N	Mean Rank	Sum of Ranks	P Value	Z
Intervensi dan control, post skor kecemasan pre intervensi dan kontrol	- ranks	29 ^a	15,97	463,00	0.000	-4,746 ^a
	+ ranks	1 ^b	2,00	2,00		
	Ties	0 ^c			0.000	
		30 ^a	15,50	465,00		-4,817 ^a
		0 ^b				
		0 ^c	0,00	0,00		

* Uji Wilcoxon

Berdasarkan tabel 3 menunjukkan hampir seluruh responden kelompok intervensi dan control memiliki nilai negatif rank artinya lansia mengalami penurunan skor kecemasan dari nilai pre test ke nilai post test. Rata-rata penurunan tersebut adalah sebesar 15,97, dan berdasarkan uji statistik wilcoxon pada kelompok intervensi dan control diperoleh nilai p value $0,000 \leq 0,05$ sehingga dapat di

simpulkan Ha diterima yang berarti ada perbedaan rerata skor kecemasan pada kelompok intervensi dan kontrol sebelum dan setelah dilakukan terapi mengalami perubahan tingkat kecemasan pada lansia.

Tabel 4 Perbedaan rerata skor kecemasan setelah diberikan intervensi antar kelompok intervensi dan kontrol

No	Variabel	N	Mean Rank	P Value
1	Kelompok intervensi	30	38,55	0,000
2	Kelompok Kontrol	30	22,45	
Total		60		

* Uji Mann Whitney

Tabel 4 menunjukkan bahwa selisih rerata skor kecemasan sebelum dan sesudah dilakukan terapi aktivitas kelompok stimulasi persepsi terhadap perubahan tingkat kecemasan lansia pada kelompok intervensi diperoleh 38,55 lebih tinggi dibandingkan dengan kelompok kontrol sebesar 22,45. Hal ini menggambarkan bahwa selisih rerata skor kecemasan sebelum dan sesudah dilakukan intervensi pada kelompok intervensi lebih tinggi dibandingkan dengan rata-rata selisih skor kecemasan sebelum dan sesudah dilakukan intervensi pada kelompok kontrol.

Hasil uji statistik dengan menggunakan uji Mann Whitney yang dilakukan terhadap pengaruh terapi aktivitas kelompok stimulasi persepsi terhadap perubahan tingkat kecemasan lansia didapatkan p value sebesar $0,000 \leq 0,05$ sehingga dapat disimpulkan Ha diterima yang berarti ada pengaruh terapi aktivitas kelompok stimulasi persepsi terhadap perubahan tingkat kecemasan lansia di PSTW Bengkulu.

PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata usia responden pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol berada direntang usia 60 - 74 tahun. Hal ini sejalan dengan penelitian Rona (2021) ditemukan mayoritas lansia (lanjut usia) mengalami cemas berat. Hal tersebut menunjukkan bahwa semakin bertambahnya usia lansia, tingkat kecemasan lansia semakin berat. Lansia yang sudah memasuki lansia usia tua sering mencemaskan tentang kematiannya sehingga dapat menimbulkan lansia menjadi lemah cemas. Seiring bertambahnya usia, lansia mulai memikirkan berapa banyak waktu yang tersisa dalam hidupnya (Rona *et al.*, 2021)

Menurut *World Health Organization* pada tahun 2020 menetapkan batasan usia lansia usia 45-59 tahun usia pertengahan (middle), usia 60-74 tahun lansia (elderly), umur 75-90 tahun tua (old), umur di atas 90 tahun disebut sangat tua (very old) (*World Health Organization*, 2020). Rata-rata jenis kelamin responden pada kelompok intervensi adalah laki-laki sebanyak (80%) dan (76,7%) responden laki-laki pada kelompok kontrol. Lansia laki-laki sering mengalami perubahan fisik dan kesehatan yang dapat meningkatkan kecemasan, seperti penurunan daya ingat, penurunan energi, atau kondisi kesehatan tertentu (Widi, 2021).

Lebih dari separuh tingkat pendidikan responden pada kelompok intervensi adalah SD (63,3%) dan hampir dari separuh tingkat Pendidikan responden pada kelompok kontrol separuh tingkat pendidikan responden pada kelompok intervensi adalah SD (63,3%) dan hampir dari separuh tingkat Pendidikan responden pada kelompok kontrol adalah tidak tamat SD (40%). Hal ini sejalan dengan penelitian Rona *et al* (2021) bahwa tingkat

pendidikan seseorang berpengaruh terhadap kecemasan lansia. Dalam penelitian ini menunjukkan bahwa responden dengan tingkat pendidikan rendah cenderung memiliki pengetahuan sempit sehingga memiliki kecenderungan tidak peduli dengan perubahan yang dimiliki dan bertindak sesuka hatinya tanpa memperdulikan baik buruknya (Rona *et al.*, 2021)

Hasil penelitian menunjukkan bahwa rerata tingkat kecemasan lansia sebelum diberikan intervensi adalah 24,20 (kecemasan sedang) dengan standar deviasi 7,941 dan setelah diberikan intervensi, rerata tingkat kecemasan lansia menurun menjadi 15,27 (kecemasan ringan) dengan standar deviasi 3,859. Sedangkan rerata tingkat kecemasan lansia pada kelompok kontrol sebelum diberikan intervensi terapi napas dalam adalah 16,80 (kecemasan ringan) dengan standar deviasi 2,235, dan setelah diberikan intervensi menurun menjadi 11,57 (tidak ada kecemasan) dengan standar deviasi 3,104.

Penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan Hidayati (2021), dengan terapi aktivitas kelompok sosialisasi menambah kemampuan melakukan sosialisasi dengan orang lain serta memberikan kesempatan sharing informasi dan pengalaman hidup, support yang bisa diberikan oleh terapis atau antara responden untuk memberikan dukungan emosional, harapan hidup, serta meyakinkan kepada responden bahwa mereka tidak sendiri (Hidayati, 2021).

Hasil penelitian ini juga sejalan dengan penelitian Subandriyo (2024), Dimana Terapi aktivitas kelompok (TAK) stimulasi persepsi adalah terapi yang menggunakan aktivitas terkait dengan pengalaman dan kehidupan untuk di diskusikan dalam kelompok dan

hasil diskusi kelompok dapat berupa kesepakatan persepsi atau alternatif penyelesaian masalah (Subandriyo, 2024).

Anggota kelompok mungkin datang dari berbagai latar belakang yang harus ditangani sesuai dengan keadaannya, seperti agresif, takut, kebencian, kompetitif, kesamaan, ketidaksamaan, kesukaan dan menarik. Kumpulan individu yang memiliki hubungan satu dengan yang lain, saling bergantung dan mempunyai norma yang sama merupakan pengertian kelompok (Stuart dan Laraia, 2001).

Perbedaan rata-rata tingkat kecemasan sebelum dan setelah dilakukan terapi aktivitas kelompok stimulasi persepsi pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol. Hasil analisis rerata tingkat kecemasan kelompok intervensi sebelum dilakukan terapi aktivitas kelompok stimulasi persepsi adalah 24,20 (kecemasan sedang) dan rerata tingkat kecemasan kelompok intervensi setelah dilakukan terapi aktivitas kelompok stimulasi persepsi adalah 15,27 (kecemasan ringan). Sedangkan tingkat kecemasan kelompok kontrol sebelum diberikan terapi napas dalam adalah 16,80 (kecemasan sedang) dan rerata setelah diberikan terapi napas dalam adalah 11,57 (tidak ada kecemasan).

Hasil penelitian ini terdapat selisih skor kecemasan dari kelompok kontrol lebih kecil dari selisih kelompok intervensi. Hal ini sesuai dengan penelitian Aprilla *et al* (2022) menyatakan ada pengaruh yang sangat bermakna dari terapi aktivitas kelompok (TAK) stimulasi persepsi harga diri rendah terhadap tingkat depresi lansia. Terapi aktivitas kelompok stimulasi persepsi efektif di dukung dengan lingkungan terapi diberikan serta kemauan klien dalam berpartisipasi dalam terapisehingga diharapkan klien dapat

mengatasi harga diri rendahnya. (Aprilla *et al.*, 2022).

Pengaruh terapi aktivitas kelompok stimulasi persepsi terhadap perubahan tingkat kecemasan lansia. Hasil uji statistik uji *Mann Whitney*, rata-rata skor kecemasan sebelum dan sesudah dilakukan terapi aktivitas kelompok stimulasi persepsi kelompok intervensi 38,55 lebih tinggi dibandingkan kelompok kontrol sebesar 22,45. Ini menggambarkan rata-rata selisih skor kecemasan sebelum dan sesudah dilakukan intervensi lebih tinggi dibandingkan dengan rata-rata selisih skor kecemasan sebelum dan sesudah pada kelompok kontrol dengan selisih 16,1.

Hasil uji statistik dengan menggunakan uji *Mann Whitney* yang dilakukan terhadap pengaruh terapi aktivitas kelompok stimulasi persepsi terhadap perubahan tingkat kecemasan lansia didapatkan p-value sebesar 0,000. $p\text{-value } 0,000 \leq \text{dari } p\text{-value } 0,05$ sehingga dapat disimpulkan H_0 gagal diterima atau H_a diterima yang berarti ada pengaruh terapi aktivitas kelompok stimulasi persepsi terhadap perubahan tingkat kecemasan lansia di PSTW Bengkulu.

Menurut Khamida (2016) bahwa secara keseluruhan lansia mengalami penurunan tingkat kecemasan yang awalnya mudah marah dan panik, merasa lengan dan kakinya gemetar, terganggu oleh nyeri kepala leher dan nyeri punggung dan terganggu oleh nyeri lambung dan gangguan pencernaan.

Terapi aktivitas kelompok (TAK) stimulasi persepsi merupakan terapi yangh menggunakan aktivitas sebagai stimulus serta terkait dengan pengalaman dan atau kehidupan dengan mendiskusikan dalam kelompok kemudian hasil diskusi kelompok dapat berupa kesepakatan atau persepsi atau

alternative penyelesaian masalah (Khamida, 2016).

KESIMPULAN

Berdasarkan Penelitian yang telah dilakukan terdapat pengaruh terapi aktivitas kelompok stimulasi persepsi terhadap perubahan tingkat kecemasan lansia di PSTW Bengkulu. Terjadi penurunan rasa cemas sesudah dilakukan terapi aktivitas kelompok (TAK) stimulasi persepsi, Disarankan agar Terapi aktivitas kelompok agar dapat dilaksanakan secara rutin minimal 3x dalam seminggu pada setiap kegiatan pada lansia secara berkelompok yang dapat mengurangi kecemasan pada lansia yang tinggal di Panti Sosial

DAFTAR PUSTAKA

- Aprilla, N., Syafriani, Afiah, Safitri, D. E., Rozana, Y., dan Maharani, D. (2022). Pengaruh penerapan terapi aktivitas kelompok life review terhadap Tingkat depresi lansia di wilayah kerja puskesmas salo.
- Annisa, D. F., & Ifdil, I. (2016). Konsep kecemasan (anxiety) pada lanjut usia (lansia). *Konselor*, 5(2), 93. <https://doi.org/10.24036/02016526480-0-00>
- Badan Pusat Statistik. (2023). Statistik Penduduk Lanjut Usia 2023. Info Badan Pusat Statistik.
- Bagus Sumargo. (2020). *Teknik sampling*.
- Dadang Hawari. (2019). *Manajemen stres, cemas, dan depresi*. FK UI.
- Engel. (2014). TAK Stimulasi Persepsi dalam menurunkan tingkat kecemasan pada lansia. *Paper Knowledge. Toward a Media History of Documents*, 121–128.
- Elvira & Hadisukanto. (2013). *Buku Ajar Psikiatri*. Badan Penerbit FK UI.
- Fatimah, S., Sukarya, W. S., dan Husin, U. A. (2015). Perbandingan tingkat kecemasan ibu hamil antara primigravida dan grandemultigravida. 1–6.
- Hanifah Muyasaroh. (2020). Kajian Jenis Kecemasan Masyarakat Cilacap dalam menghadapi Pandemi Covid 19.
- Hidayati, S., Baequny, A., dan Fauziyah, A. (2021). Intervensi TAKS (Terapi aktivitas kelompok sosialisasi) sebagai Upaya menurunkan Tingkat depresi lansia. *JABI: Jurnal Abdimas Bhakti Indonesia*, 2(2).
- Keliat Anna Budi, dan Akemat. (2014). *Keperawatan kesehatan jiwa komunitas*. Jakarta: EGC.
- Khamida, dan Meilisa. (2016). Terapi aktivitas kelompok (TAK) Stimulasi persepsi dalam menurunkan Tingkat kecemasan pada lansia. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 9(2), 121–128.
- Konsep Terapi Aktivitas Kelompok. (2011). 7–51.
- Notoatmojo. (2010). *Metodologi penelitian kesehatan*. Rineka Cipta
- Pratama, R.S. (2022). Dukungan Keluarga Terhadap Depresi Pada Pasien Lansia Pasca Stroke Hemoragik. *Jurnal Ilmiah. Kesehatan*, 11(1), 176–182.
- Rona, H. A., Ernawati, D., dan Anggoro, S. D. (2021). Analisa faktor yang berhubungan dengan Tingkat kecemasan pada lansia di panti Werdha Hargodedali Surabaya. *Hospital Majapahit*, 13(1), 35–45.
- Sindy Ginting. (2020). Pengaruh rendam kaki dengan air hangat terhadap tingkat kecemasan pada ibu hamil trimester III tahun 2020.
- Stuart, G. W. (2013). *Buku Saku Keperawatan Kesehatan Jiwa*.
- Stuart, dan Laraia. (2001). *Principles dan practice of psychiatric nursing*. 6th ed, St Louis. Mosby.
- Subandriyo, F., Fatmawati, A., dan Ariyanti, F. W. (2024). Pengaruh terapi aktivitas kelompok stimulasi persepsi halusinasi terhadap kemampuan kontrol halusinasi pasien

gangguan mental organik. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 5(1), 1665–1676.

Videbeck, S. L. (2020). *Psychiatric-mental health nursing*. https://t.me/MBS_MedicalBooksStore

Widi A, W. (2021). Depresi pada lansia di masa pandemi covid-19 (1st ed.). Media Nusa Creative. www.mncpublishing.com

World Health Organization. (2020). *Ageing and health*.