

Terapi Seni Pada Lansia sebagai Upaya Peningkatan Kualitas Hidup di Panti Sosial Rehabilitasi Lanjut Usia Mulia Dharma Kabupaten Kubu Raya

Art Therapy for The Elderly as an Effort to Improve Quality of Life at The Mulia Dharma Social Rehabilitation Center for The Elderly in Kubu Raya Regency

Daevi Khairunisa^{1*}, Khulul Azmi², Tarisa Miranda³, Malisa⁴

¹Program Studi Sarjana Terapan dan Pendidikan Profesi Bidan, Politeknik 'Aisyiyah Pontianak, Indonesia

^{2,3,4}Program Studi DIII Kebidanan, Politeknik 'Aisyiyah Pontianak, Indonesia

Alamat: Jl. Ampera, Sungai Jawi, Kec. Pontianak Kota, Kota Pontianak, Kalimantan Barat 78114

Korespondensi penulis: daevi.khairunisa@polita.ac.id

Article History:

Received: Desember 01, 2024;

Revised: Desember 20, 2024;

Accepted: Januari 06, 2025;

Published: Januari 08, 2025;

Keywords: Elderly, Art Therapy, Quality of Life

Abstract: *The elderly often face challenges such as decreased cognitive function, social isolation, depression and anxiety that can affect their overall quality of life. Providing art therapy to the elderly is closely related to understanding its benefits to their physical, mental, and emotional well-being. The purpose of providing art therapy to the elderly is to promote holistic well-being through creative expression, social interaction, and meaningful artistic experiences. The method of implementation is by providing art activities to the elderly who are divided into several groups, carried out for 1 x meeting, each for 1 hour. The target of this activity is the elderly residents of the Mulia Dharma Elderly Rehabilitation Social Institution, Kubu Raya Regency. The results of the activity are in the form of artwork and documentation of art creation activities. Participants showed enthusiasm in participating in art creation activities with flower arranging activities and coloring pictures. Participants showed a happy attitude towards the work produced. Art therapy in the elderly is an effective approach in improving the quality of life in old age. Through creative expression, social interaction, and artistic experiences, older adults can find greater happiness, meaning, and well-being in living life.*

Abstrak

Lansia sering menghadapi tantangan seperti penurunan fungsi kognitif, isolasi sosial, depresi, dan kecemasan yang dapat mempengaruhi kualitas hidup mereka secara keseluruhan. Pemberian terapi seni pada lansia berkaitan erat dengan pemahaman akan manfaatnya terhadap kesejahteraan fisik, mental, dan emosional mereka. Tujuan PkM pemberian terapi seni pada lansia adalah untuk mempromosikan kesejahteraan holistik melalui ekspresi kreatif, interaksi sosial, dan pengalaman artistik yang bermakna. Metode pelaksanaan dengan memberikan kegiatan/aktivitas seni pada lansia yang dibagi menjadi beberapa kelompok, dilakukan selama 1 x pertemuan, masing-masing selama 1 jam. Sasaran kegiatan ini adalah lansia warga Panti Sosial Rehabilitasi Lanjut Usia Mulia Dharma Kabupaten Kubu Raya. Hasil kegiatan berupa karya seni dan dokumentasi kegiatan berkreasi seni. Peserta menunjukkan sikap antusias dalam mengikuti kegiatan berkreasi seni dengan aktivitas merangkai bunga dan mewarnai gambar. Peserta menampakkan sikap senang terhadap karya yang dihasilkan. Terapi seni pada lansia adalah pendekatan yang efektif dalam meningkatkan kualitas hidup di masa tua. Melalui ekspresi kreatif, interaksi sosial, dan pengalaman artistik, lansia dapat menemukan kebahagiaan, rasa makna, dan kesejahteraan yang lebih besar dalam menjalani kehidupan.

Kata kunci: Lansia, Terapi Seni, Kualitas Hidup

1. PENDAHULUAN

Undang-Undang Nomor 13 Tahun 1998 tentang Kesejahteraan Lanjut Usia pasal 1 poin 2 mendefinisikan penduduk lanjut usia (lansia) sebagai mereka yang telah mencapai usia 60 (enam puluh) tahun ke atas. Seiring meningkatnya derajat kesehatan dan kesejahteraan penduduk, akan berpengaruh pada peningkatan umur harapan hidup di Indonesia. Hal ini mengakibatkan lansia semakin meningkat, baik jumlah maupun proporsinya. Data Susenas Maret 2022 memperlihatkan sebanyak 10,48 persen penduduk adalah lansia, dengan nilai rasio ketergantungan lansia sebesar 16,09. Artinya, setiap satu orang lansia didukung oleh sekitar 6 orang penduduk usia produktif (umur 15-59 tahun). Lansia perempuan lebih banyak daripada laki-laki (51,81 persen berbanding 48,19 persen) dan lansia di perkotaan lebih banyak daripada perdesaan (56,05 persen berbanding 43,95 persen). Sebanyak 65,56 persen lansia tergolong lansia muda (60-69 tahun), 26,76 persen lansia madya (70-79 tahun), dan 7,69 persen lansia tua (80 tahun ke atas) (Badan Pusat Statistik, 2022).

BPS memprediksi proporsi kelompok lansia pada 2035 akan mencapai 15,8% dari 100% penduduk Indonesia, sehingga diperlukan penyesuaian batas usia lansia menjadi 71,7 tahun ke atas. Meningkatnya Usia Harapan Hidup (life expectancy), dan keberhasilan program Keluarga Berencana yang dimulai tahun 1970-an merupakan faktor yang ditengarai sebagai penyebab meningkatnya jumlah lansia. Peningkatan tersebut perlu diimbangi dengan berbagai program pemberdayaan lansia dalam memasuki proses penuaan secara produktif dan memuaskan. Pada sisi layanan perlu ditingkatkan jangkauan dan kualitas pelayanan serta tanggung jawab masyarakat untuk memenuhi kebutuhan jasmani dan rohani lanjut usia.

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Weber et al (2015) menunjukkan bahwa semakin bertambah usia seseorang maka resiko terjadinya demensia akan menjadi lebih besar. Lansia yang masuk ke dalam kategori old age (usia 75-90 tahun) akan mengalami lebih banyak gangguan fungsi kognitif daripada lansia yang masuk ke dalam kategori *Elderly Age* (usia 60 – 74 tahun)(Weber et al., 2015). Faktor yang dinilai berkontribusi terhadap tingkatan kejadian demensia adalah usia dan prevalensi penyakit yang dimiliki oleh seseorang. Usia 65 – 70 tahun akan memiliki 0,5% resiko peningkatan terjadinya demensia dan usia diatas 85 tahun akan memiliki resiko 6-8% (Reitz & Mayeux, 2014) .

Lansia sering menghadapi tantangan seperti penurunan fungsi kognitif, isolasi sosial, depresi, dan kecemasan yang dapat mempengaruhi kualitas hidup mereka secara keseluruhan. Terapi seni, yang mencakup berbagai kegiatan seperti seni lukis, musik, tari,

dan seni kerajinan, telah terbukti menjadi pendekatan yang efektif dalam mengatasi masalah ini (Abidin dkk, 2023).

Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Eekelar, Camic dan Springham (2012) yang menyatakan bahwa terapi seni merupakan terapi yang kompleks dan perlu menggabungkan perhatian, ketrampilan verbal dan orientasi lansia untuk menciptakan karya seni. Efek terapi seni untuk fungsi kognitif pada demensia sangat jarang bisa di atasi dalam waktu yang singkat. Eekelar, Camic dan Springham (2012) menyatakan bahwa terapi seni membutuhkan waktu kurang lebih 3 minggu dengan waktu 30 – 60 menit di setiap pertemuan (Sauer et al., 2014) .

Mengacu dari hasil penelitian itu, maka perlu diadakan kegiatan yang mendukung lansia dalam melakukan aktivitas yang menyenangkan sebagai upaya peningkatan kualitas hidup seperti membuat karya seni dengan merangkai bunga dan mewarnai. Hal ini yang mendorong pengabdian masyarakat ini dilaksanakan melalui pemberian terapi seni pada Lansia di Panti Sosial Rehabilitasi Mulia Dharma di Kabupaten Kubu Raya.

2. METODE

Kegiatan PkM ini diawali dengan pengurusan surat izin dan persetujuan dari Mitra yaitu Panti Sosial Rehabilitasi Lanjut Usia Mulia Dharma Kabupaten Kubu Raya. PkM pada lansia ini berisi kegiatan terapi seni yang meliputi seni merangkai bunga dan seni mewarnai. Narasumber dan instruktur dalam pelatihan ini ialah ketua PKM, anggota pelaksana PKM, dan mahasiswa Program Studi DIII Kebidanan Politeknik Aisyiyah Pontianak. Para Pembina (*care giver*) dan pengurus Panti Sosial Rehabilitasi Lanjut Usia Mulia Dharma turut berpartisipasi selama pelaksanaan terapi seni ini. Peserta terapi seni berjumlah 30 orang yang keseluruhannya merupakan warga binaan Panti Sosial Lanjut Usia Mulia Dharma.

Waktu pelaksanaan terapi seni dilakukan selama satu kali pertemuan dengan durasi masing-masing kelompok melakukan kegiatan selama dua jam yaitu dari pukul 09.00-11.00. Waktu tersebut disesuaikan dengan kemampuan seusia lansia dan kegiatan rutin keseharian mereka di Panti. Pertemuan diawali dengan berdoa, sambutan dari ketua tim PkM, pemberian penjelasan tentang manfaat terapi seni merangkai bunga dan mewarnai, kelompok memulai proses merangkai bunga dan kelompok lain mewarnai dengan dipandu oleh mahasiswa, dan terakhir tim PkM bersama-sama mengevaluasi hasil karya serta kepuasan peserta terhadap pelaksanaan kegiatan.

3. HASIL

Kegiatan PkM dilaksanakan tanggal 22 November 2023, tahapan pelaksanaan terapi seni pada lansia dibagi menjadi dua kelompok yaitu kelompok merangkai bunga dan kelompok mewarnai gambar, masing-masing kelompok berjumlah 15 orang. Berikut distribusi peserta pada kegiatan PkM di Panti Sosial Rehabilitasi Lanjut Usia Mulia Dharma Kabupaten Kubu Raya.

Tabel 1. Distribusi frekuensi Karakteristik Peserta PkM menurut Jenis Kelamin

No	Jenis Kelamin	Jumlah	
		Frekuensi	Presentase
1	Laki-laki	13	43
2	Perempuan	17	53
	Total	30 orang	100%

Berdasarkan tabel 1, distribusi karakteristik responden menurut jenis kelamin laki-laki sebanyak 13 orang (43%) dan perempuan sebanyak 178 orang (57%).

Terapi seni merangkai bunga pada Lansia berisi tahapan penerapan membuat bunga dari kantong plastik yang digunting dan kemudian dibentuk menjadi bunga. Selanjutnya bunga ditempel pada tangkai dari sedotan yang sudah di balut dengan kertas berwarna-warni. Berdasarkan pengamatan terhadap sikap dan perilaku dalam tahap penjelasan manfaat terapi pada lansia, peserta umumnya menyimak penjelasan tersebut. Selanjutnya ketika memasuki tahap merangkai bunga, peserta terlihat menjalani kegiatan merangkai bunga dan mengikuti arahan dari tim PkM dan mahasiswa.

Selama berlangsungnya proses merangkai bunga, sebagian besar peserta menunjukkan ekspresi wajah dengan antusias dan bersungguh-sungguh. Hal ini mengindikasikan peserta cenderung menyukai kegiatan ini. Adapun terhadap rangkaian bunga yang dihasilkan secara umum memperlihatkan kualitas teknis yang tinggi/bagus. Hal ini dikarenakan peserta lansia adalah rata-rata perempuan yang memang menyukai aktivitas seni seperti merangkai bunga.

Terapi seni pada kelompok mewarnai pada Lansia dilakukan dengan memberi warna dengan krayon pada gambar yang sudah disiapkan oleh tim PkM dan mahasiswa. Selama berlangsungnya proses mewarnai, peserta terlihat fokus dan mencoba mewarnai dengan sebaik mungkin. Hasil dari mewarnai gambar rata-rata peserta kelompok menunjukkan kualitas teknik relative baik sekali. Hal ini disebabkan mayoritas peserta lansia yang mengatakan senang melakukan kegiatan mewarnai/menggambar dan berhubungan dengan Panti Sosial Rehabilitasi Lanjut Usia Mulia Dharma yang juga rutin menyediakan sarana untuk membantu para Lansia menyalurkan ide kreatifitas mereka.



Gambar 1. Kegiatan Terapi Seni Merangkai Bunga dan Mewarnai pada Lansia di Panti Asuhan Rehabilitasi Mulia Dharma

Evaluasi pelaksanaan kegiatan PKM dievaluasi melalui wawancara yang diberikan kepada peserta lansia pada saat pelaksanaan dan setelah kegiatan selesai. Hasil evaluasi pelaksanaan dan keberlanjutan program PkM terapi seni ini, secara umum sangat dirasakan positif oleh para lansia. Mereka merasa dapat dengan santai mengungkapkan ekspresinya melalui kegiatan merangkai bunga dan mewarnai gambar. Kesenangan para lansia terpancar secara emosional setelah merasa mampu menyelesaikan suatu karya.

4. PEMBAHASAN

Aktivitas terapi seni adalah cara yang menyenangkan dan bermakna untuk membantu lansia menjalani kehidupan yang lebih bermakna dan memuaskan dengan memungkinkan ekspresi diri, kolaborasi, dan pengalaman estetika. Terapi seni pada lansia telah menjadi salah satu pendekatan yang populer dalam merawat kesejahteraan orang dengan lanjut usia. Aktivitas ini tidak hanya memberikan kesempatan bagi lansia untuk mengekspresikan kreativitas mereka, tetapi juga memberikan manfaat yang signifikan bagi kesejahteraan fisik, mental, dan emosional mereka (Gagliardi & Piccinini, 2019) .

Terapi seni pada lansia dapat meningkatkan suasana hati dan mengurangi tingkat stres pada lansia. Aktivitas ini memberikan kesempatan bagi mereka untuk mengalami momen yang menenangkan dan terhubung dengan alam melalui sentuhan dan aroma bunga-bunga yang digunakan. Selain itu, merangkai bunga juga dapat menjadi bentuk terapi sensoris yang menyenangkan, membantu meningkatkan perasaan relaksasi dan kesejahteraan secara keseluruhan (Reni Martisari, 2020) .

Lansia didorong untuk berdiskusi terkait dengan gambar atau warna yang dipilih, saling mengungkapkan kekaguman seni antara lansia satu dengan yang lain serta memaksa lansia untuk tetap memfokuskan perhatian. Kawabata, Maki, dan Yamamoto (2013) menemukan bahwa kegiatan mewarnai selama 12 minggu dapat menurunkan nilai kognitif lansia demensia dan membuat lansia memiliki jam tidur lebih lama. Penelitian yang dilakukan menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan sebelum dan sesudah dilakukan terapi seni dan latihan senam otak pada lansia dengan demensia. Fungsi kognitif lansia mengalami peningkatan setelah 4 minggu dilakukan terapi (Ayu TP et al., 2019)

Art therapy seperti mewarnai membuat aktivitas otak lebih terangsang. Kegiatan terapi seni yang dilakukan untuk lansia perlu diawali dengan kuis atau pertanyaan yang berkaitan dengan orientasi waktu, orang maupun tempat. Kesimpulan yang didapatkan dari hasil penelitian dan beberapa referensi tersebut adalah terapi seni memungkinkan dapat memperbaiki nilai kognitif lansia dengan memperhatikan tingkat keparahannya. Terapi seni dapat digabungkan dengan terapi lainnya yang memicu aktivitas otak.

5. KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian masyarakat pada lansia terkait seni merangkai bunga dan mewarnai telah memberikan dampak yang luar biasa. Lansia yang terlibat dalam seni merangkai bunga menjadi kegiatan yang membangkitkan semangat kolaborasi dan keindahan bagi mereka. Sementara itu, aktivitas lansia dengan mewarnai gambar mendapati kesempatan untuk mengekspresikan kreativitas mereka, yang pada gilirannya meningkatkan rasa harga diri dan kebahagiaan. Lansia yang melakukan terapi seni dapat memberikan kesempatan untuk relaksasi dan pengalaman yang menyenangkan, yang mungkin dapat mengurangi tingkat stres dan meningkatkan kesejahteraan mental mereka secara keseluruhan.

Kegiatan pengabdian masyarakat ini tidak hanya memberikan manfaat praktis dalam hal keterampilan dan pengetahuan, tetapi juga memberikan dampak yang mendalam secara emosional dan psikologis bagi para pesertanya. Melalui kegiatan ini, tidak hanya terjadi pertukaran keterampilan dan pengetahuan antara generasi muda dan lansia, tetapi juga tercipta ikatan emosional yang kuat di antara mereka.

Upaya peningkatan kualitas hidup melalui aktivitas seperti terapi seni tidak hanya monoton dengan aktivitas merangkai bunga dan menggambar, tetapi dapat dilakukan melalui berbagai kegiatan menarik yang dapat dilakukan setiap harinya. Kegiatan mendengar musik dan bernyanyi bersama serta membuat kelompok bermain musik juga

dapat dijadikan rutinitas agar para lansia tidak jenuh dan bosan berada di Panti Asuhan.

DAFTAR REFERENSI

- Abidin dkk. (2023). *Bunga rampai keperawatan gerontik*. PT. Pena Persada Kerta Utama.
- Ayu TP, N. R. I., Setyaningsih, R. D., & Sukmaningtyas, W. (2019). Mandala colouring therapy and cognitive function in elderly with dementia. *Media Kesehatan Politeknik Kesehatan Makassar*, 14(2), 127. <https://doi.org/10.32382/medkes.v14i2.891>
- Badan Pusat Statistik. (2022). *Statistik penduduk lanjut usia 2022 - Badan Pusat Statistik Indonesia*. <https://www.bps.go.id>.
<https://www.bps.go.id/id/publication/2022/12/27/3752f1d1d9b41aa69be4c65c/statistik-penduduk-lanjut-usia-2022.html>
- Gagliardi, C., & Piccinini, F. (2019). The use of nature-based activities for the well-being of older people: An integrative literature review. *Archives of Gerontology and Geriatrics*, 83, 315–327. <https://doi.org/10.1016/j.archger.2019.05.012>
- Reitz, C., & Mayeux, R. (2014). Alzheimer disease: Epidemiology, diagnostic criteria, risk factors and biomarkers. *Biochemical Pharmacology*, 88(4), 640–651. <https://doi.org/10.1016/j.bcp.2013.12.024>
- Reni Maritasari, R. M. (2020). *Model komunikasi lansia pada kelas "Lansia Bahagia dan Sehat" Rumah Sakit Umum Daerah Sleman*.
- Sauer, P. E., Fopma-Loy, J., Kinney, J. M., & Lokon, E. (2014). “It makes me feel like myself”: Person-centered versus traditional visual arts activities for people with dementia. *Dementia*, 15(5), 895–912. <https://doi.org/10.1177/1471301214543958>
- Weber, P., Meluzinova, H., Matejovska-Kubesova, H., Polcarova, V., Jarkovsky, J., Bielakova, K., & Weberova, D. (2015). Geriatric giants—Contemporary occurrence in 12,210 in-patients. *Bratislavské Lekárske Listy*, 116(7), 408–416. https://doi.org/10.4149/bll_2015_078