



# Penerapan Art Therapy untuk Menurunkan Tingkat Kecemasan pada Lansia yang Mengalami Ansietas dengan Diagnosa Medis Demensia di Pondok Lansia YPA NU An-Nur Kota Kediri

Suriya Permadani<sup>1</sup>, Norma Risnasari<sup>1</sup>, Dhian Ika Prihananto<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Program Studi D-III Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan Sains, Universitas Nusantara PGRI Kediri

\*Email korespondensi: [suriyapermadani1@gmail.com](mailto:suriyapermadani1@gmail.com)

Diterima:

7 Agustus 2024

Dipresentasikan:

10 Agustus 2024

Disetujui Terbit:

08 Oktober 2024

## ABSTRAK

Demensia adalah kondisi di mana fungsi kognitif, atau kemampuan untuk memproses pikiran, menurun lebih dari apa yang dapat diharapkan dari penuaan normal. Kecemasan adalah kondisi kejiwaan yang penuh dengan kekhawatiran dan ketakutan akan apa yang mungkin terjadi, baik berkaitan dengan permasalahan yang terbatas maupun hal-hal yang aneh, definisi secara umum kecemasan yaitu perasaan tertekan dan tidak tenang serta berpikiran kacau dengan disertai banyak penyesalan. Tujuan penelitian ini untuk menganalisis tingkat kecemasan pada lansia mengalami kecemasan dengan diagnosa medis demensia sebelum dan sesudah dilakukan art therapy. Jenis penelitian yang digunakan adalah deskriptif dengan menggunakan metode pendekatan studi kasus. Subyek dalam penelitian ini yaitu dua responden lansia yang mengalami masalah kecemasan dengan diagnosa medis Demensia di Pondok Lansia YPA NU AN-NUR Kota Kediri. Analisis tingkat kecemasan diukur menggunakan kuesioner *Hamilton Anxiety Rating Scale* (HARS). Pelaksanaan art therapy dilakukan selama 20-25 menit. Hasil penelitian menunjukkan adanya perubahan tingkat kecemasan responden sesudah dilakukan art therapy, Subjek I mengalami penurunan dengan skor awal tingkat kecemasan 27 menjadi 13, sedangkan Subjek II mengalami penurunan tingkat kecemasan dengan skor awal 27 menjadi 14. Penelitian ini menunjukkan adanya perubahan tingkat kecemasan sebelum dan sesudah dilakukan art therapy. art therapy dapat menurunkan tingkat kecemasan pada lansia. Rekomendasi perlu konsisten dalam melakukan art therapy, untuk menurunkan tingkat kecemasan pada lansia.

**Kata Kunci :** Art Therapy, Kecemasan, Demensia, Lansia.

## PENDAHULUAN

Demensia adalah kondisi di mana fungsi kognitif, atau kemampuan untuk memproses pikiran, menurun lebih dari apa yang dapat diharapkan dari penuaan normal (WHO, 2016). Gejala Demensia meliputi kehilangan memori, kesulitan dalam melakukan rutinitas pekerjaan, masalah dengan bahasa, disorientasi waktu dan tempat, tidak dapat mengambil keputusan, perubahan suasana hati (Amin, 2016). Penyakit demensia dapat menimbulkan dampak seperti ketidakmandirian dan inaktif yang total, disorientasi personal, sukar memahami dan menilai peristiwa, kesulitan berjalan, mengalami inkontinensia, menunjukkan perilaku

tidak wajar di masyarakat, gangguan psikologis yang sering terlihat seperti depresi, ansietas, tidak dapat diam, apatis dan paranoid. Menurut Untari, dkk (2019).

Kamil, dkk (2018) cemas juga dapat diartikan sebagai perasaan secara berlebihan mengenai suatu hal yang tidak jelas dan dianggap sebagai suatu ancaman. Art therapy adalah bentuk psikoterapi yang menggunakan media seni, material seni, dengan pembuatan karya seni untuk berkomunikasi (British Association of Art Therapy, 2018). Wang dan Li, (2016) menjelaskan bahwa art therapy dapat meningkatkan perhatian dan orientasi pada pasien demensia, mengurangi gejala perilaku dan psikologis, meningkatkan keterampilan sosial pasien dan meringankan beban keluarga atau care giver pasien demensia.

*World Health Organization* (2021) jumlah penderita demensia meningkat menurut laporan: WHO memperkirakan lebih dari 55 juta orang (8,1% wanita dan 5,4% pria di atas 65 tahun) hidup dengan demensia. Jumlah ini diperkirakan meningkat menjadi 78 juta pada tahun 2030 dan menjadi 139 juta pada tahun 2050. Menurut (Suriastini, 2020) di pulau Jawa didapatkan prevalensi demensia berkisar antara 10%-30% dan meningkat seiring pertambahan tahun. Penyakit demensia di Indonesia Jawa Timur urutan ke dua dengan prevalensi sebanyak 10,40%, Jumlah lansia di Pondok Lansia YPA NU An-Nur Kota Kediri tahun 2021 terdapat 16 orang lansia, tahun 2022 terdapat 23 orang lansia, tahun 2023 terdapat 18 orang lansia. Terdapat 2 orang lansia yang mengalami demensia dengan masalah keperawatan ansietas.

Prevalensi tingkat kecemasan di dunia memiliki angka cukup tinggi, menurut *World Health Organization* (2017) sekitar 3,6% populasi dunia terkena kecemasan. Prevalensi kecemasan lanjut usia di Indonesia mencapai 8.114.774 kasus menyumbang 3,3% penduduk dunia yaitu usia 60-64 tahun sebanyak 5,4%, usia 65- 69 tahun sebanyak 5,1%, usia 70-74 tahun sebanyak 4,95%, usia 75-80 tahun sebanyak 2,95% dan usia diatas 80 tahun sebanyak 2,95% (Utami & Silvitasari, 2022).

Ansietas adalah respons tubuh terhadap peristiwa yang terjadi, yang lebih bersifat negatif, menyebabkan ketidaknyamanan bagi klien. Respon pasien yang mengalami ansietas memiliki rentang respons adaptif dan maladaptif. Respon adaptif menghasilkan tindakan konstruktif, sedangkan respons maladaptif menghasilkan tindakan destruktif. Reaksi konstruktif menunjukkan optimisme dan upaya untuk memahami perubahan yang terjadi, baik fisik maupun afektif. Reaksi destruktif, di sisi lain, menunjukkan sikap pesimis dan sering diikuti dengan perilaku maladaptif (Stuart, 2009; Zaini, 2019). Tekanan yang terjadi secara terus menerus akan mengakibatkan stres, kemudian stres yang berulang-ulang dapat menyebabkan perasaan cemas, yang dapat berdampak pada kesehatan fisik, mental, dan kesehatan jiwa.

Lansia yang mengalami ansietas atau gangguan kecemasan sering merasa bingung, merasa khawatir dengan akibat dari kondisi yang dihadapi, sulit berkonsentrasi, tampak gelisah, tampak tegang, mengalami sulit tidur. Pengendalian ansietas ada 2 yakni, terapi farmakologi dan nonfarmakologi. Salah satunya yaitu dengan terapi menggambar untuk mendistraksi yang merupakan metode untuk menghilangkan ansietas dengan cara mengalihkan perhatian pada

hal-hal lain sehingga pasien akan lupa terhadap ansietas yang dialami. Stimulus sensoris yang menyenangkan menyebabkan pelepasan endorfin yang bisa menghambat stimulus ansietas yang mengakibatkan lebih sedikit stimulasi ansietas yang ditransmisikan ke otak. Respirasi yang lambat menimbulkan ketenangan, kendali emosi, dan sistem metabolisme baik. (Potter & Perry, 2010). Hasil penelitian yang dilakukan Bryan Tjugito, Monty P.Satiadarma, Untung Subroto yang menggunakan desain kuasi eksperimen. menunjukkan bahwa adanya penurunan tingkat kecemasan penerapan yang diberikan kepada 6 responden yang dilakukan sebanyak dua kali dalam satu minggu dengan jarak tiga hari antar sesi satu dengan sesi lainnya per individu. Berdasarkan hasil penelitian, art therapy terbukti dapat mengurangi kecemasan secara signifikan, seperti penelitian yang dibuat oleh Duong, Stargell, dan Mauk (2017).

Berdasarkan uraian di atas penulis tertarik untuk melakukan studi kasus dengan judul “Penerapan Art Therapy Untuk Menurunkan Tingkat Kecemasan Pada Lansia Yang Mengalami Ansietas Dengan Diagnosa Medis Demensia Di Pondok Lansia YPA NU An-Nur Kota Kediri”

## METODE

Jenis penelitian yang digunakan adalah deskriptif dengan menggunakan metode pendekatan studi kasus. Penelitian ini bertujuan menganalisis perubahan tingkat kecemasan pada lansia yang mengalami masalah keperawatan kecemasan dengan diagnosa medis demensia sebelum dan setelah dilakukan Art Therapy. Penelitian ini dilakukan di Pondok Lansia YPA NU An-Nur Kota Kediri pada tanggal 6 s.d 13 Juli 2024 3 hari kunjungan setiap pasien. Subyek dalam penelitian ini yaitu dua responden lansia yang mengalami masalah kecemasan dengan diagnosa medis Demensia di Pondok Lansia YPA NU AN-NUR Kota Kediri. Pengumpulan data dalam penelitian ini meliputi wawancara, pengukuran demensia, pengukuran tingkat kecemasan, implementasi Art Therapy. Analisis tingkat kecemasan diukur menggunakan kuesioner *Hamilton Anxiety Rating Scale* (HARS). Pelaksanaan art therapy dilakukan selama 20-25 menit.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

**Tabel 1 Hasil Skor Kecemasan Sebelum Dilakukan Art Therapy**

No.	Subyek	Hari	Hasil	Keterangan
1	Ny.S	1	27	kecemasan Sedang
		2	23	kecemasan Sedang
		3	20	kecemasan Sedang
2	Tn.W	1	27	kecemasan Sedang
		2	25	kecemasan Sedang
		3	23	kecemasan Sedang

## Pembahasan

### 1. Sebelum dilakukan art therapy

Berdasarkan tabel 1 diketahui hasil tingkat skor kecemasan selama tiga hari pada Ny.S dan Tn.W sebelum diberi Art Therapy. Hari pertama tingkat kecemasan Ny.S adalah 27, sedangkan Tn.W adalah 27. Hari kedua tingkat kecemasan Ny.S adalah 23, sedangkan Tn.W adalah 25. Hari ketiga tingkat kecemasan Ny.S adalah 20, sedangkan Tn.W adalah 23. Berdasarkan tabel 1 diatas menunjukkan bahwa Ny.S dan Tn.W menunjukkan mengalami kecemasan.

Menurut kamus Kedokteran Dorland kata kecemasan atau disebut dengan anxiety adalah keadaan emosional yang tidak menyenangkan, berupa respon-respon psikofisiologis yang timbul sebagai antisipasi bahaya yang tidak nyata atau khayalan, tampaknya disebabkan oleh konflik intrapsikis yang tidak disadari secara langsung (Dorlan, 2017).

Menurut Safaria (2020) mengklasifikasikan gejala-gejala kecemasan dalam tiga jenis gejala, diantaranya yaitu:

- a. Gejala fisik dari kecemasan yaitu kegelisahan, anggota tubuh bergetar, banyak berkeringat, sulit bernafas, jantung berdetak kencang, merasa lemas, panas dingin, mudah marah atau tersinggung.
- b. Gejala behavioral dari kecemasan yaitu berperilaku menghindar, terganggu, melekat dan dependen
- c. Gejala kognitif dari kecemasan yaitu khawatir tentang sesuatu, perasaan terganggu akan ketakutan terhadap sesuatu yang terjadi dimasa depan, keyakinan bahwa sesuatu yang menakutkan akan segera terjadi, ketakutan akan ketidakmampuan untuk mengatasi masalah, pikiran terasa bercampur aduk atau kebingungan, sulit berkonsentrasi.

**Tabel 2 Hasil Skor Tingkat Kecemasan Setelah Dilakukan Art Therapy**

No.	Subyek	Hari	Hasil	Keterangan
1	Ny.S	1	26	kecemasan Sedang
		2	20	kecemasan Sedang
		3	13	kecemasan Ringan
2	Tn.W	1	26	kecemasan Sedang
		2	24	kecemasan Sedang
		3	14	kecemasan Ringan

### 2. Setelah dilakukan Art Therapy

Berdasarkan tabel 2 diketahui hasil tingkat skor kecemasan selama tiga hari pada Ny.S dan Tn.W setelah diberi Art Therapy. Hari pertama tingkat kecemasan Ny.S adalah 26, sedangkan Tn.W adalah 26. Hari kedua tingkat kecemasan Ny.S adalah 20, sedangkan Tn.W adalah 24. Hari ketiga tingkat kecemasan Ny.S adalah 13, sedangkan Tn.W adalah 14. Berdasarkan tabel 2 diatas menunjukkan adanya

penurunan tingkat kecemasan pada Ny.S dan Tn.W karena menerapkan Art Therapy.

Hasil penelitian yang dilakukan Bryan Tjugito, Monty P. Satiadarma, Untung Subroto yang menggunakan desain quasi eksperimen. menunjukkan bahwa adanya penurunan tingkat kecemasan penerapan yang diberikan kepada 6 responden yang dilakukan sebanyak dua kali dalam satu minggu dengan jarak tiga hari antar sesi satu dengan sesi lainnya per individu. Berdasarkan hasil penelitian, art therapy terbukti dapat mengurangi kecemasan secara signifikan, seperti penelitian yang dibuat oleh Duong, Stargell, dan Mauk (2017). Hal ini diperkuat dengan uji statistik menggunakan SPSS. Berdasarkan hasil analisis paired sample t- test menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara kecemasan sebelum dan sesudah diberikan art therapy ( $M = 19,83$ ,  $SD = 7,73$ ,  $t(5) = 6.284$ ;  $p < ,001$ ).

Hasil penelitian yang dilakukan Eska Riyanti, Pudjiati, Eyet Hidayat, Prayetni, Nurdahlia yang menggunakan Penelitian yang dilaksanakan merupakan quasi experimental dengan one group pretest- posttest. Menunjukkan bahwa adanya penurunan tingkat kecemasan penerapan yang diberikab kepada 30 responden yang dilakukan sebanyak 6 minggu. 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.

Hasil penelitian yang dilakukan Alex Dwi Prasela, Febriana Kartika Sari, Irna Kartina Pada penelitian ini menggunakan jenis penelitian kuantitatif. Rancangan penelitian yang digunakan dalam adalah Quasi Eksperiment dengan menggunakan pre and post test nonequivalent control. Penelitian dilakukan di Posyandu Fatimah Surakarta wilayah kerja Puskesmas Sibela Surakarta. Penelitian ini menggunakan tehnik purposive sampling dengan responden sejumlah 40 lansia. Analisa data dengan menggunakan uji wilcoxon dan Mann Withney. Hasil uji wilcoxon terdapat perubahan tingkat kecemasan pada kelompok perlakuan dan kontrol dengan nilai bahwa P Value 0,000 dan hasil uji Mann Withney terdapat perubahan tingkat kecemasan nilai P value 0,041.

Menurut peneliti art therapy bila dilakukan secara teratur dan rutin dapat menurunkan tingkat kecemasan pada lansia, dan lansia yang mengalami kecemasan di Pondok Lansia YPA NU An-Nur Kota Kediri mengalami kecemasan sedang itu karena lansia disana selalu mendapat jadwal untuk mengaji, sholat, senam bersama-sama sehingga lansianya merasa tenang di Pondok Lansia YPA NU An-Nur Kota Kediri.

## **KESIMPULAN**

Berdasarkan penelitian studi kasus yang dilakukan di Pondok Lansia YPA An-Nur Kota Kediri mengenai Penerapan Art Therapy unruk menurunkan tingkat

kecemasan pada lansia yang mengalami ansietas dengan diagnosa medis demensia sebagai berikut :

1. Hasil tingkat kecemasan sebelum dilakukan penerapan terapi Art Therapy Hari pertama tingkat kecemasan Ny.S adalah 27, hari kedua 23 dan hari ketiga tingkat kecemasan 20. Sedangkan Tn.W hari pertama tingkat kecemasan 27, hari kedua tingkat kecemasan 25 dan hari ketiga tingkat kecemasan 23.
2. Hasil tingkat depresi setelah dilakukan Art Therapy Hari pertama tingkat kecemasan Ny.S adalah 26, hari kedua 20 dan hari ketiga tingkat kecemasan 13. Sedangkan Tn.W hari pertama tingkat kecemasan 26, hari kedua tingkat kecemasan 24 dan hari ketiga tingkat kecemasan 14.

#### DAFTAR RUJUKAN

- Areswangi, Andhani. 2023. Karya Tulis Ilmiah Asuhan Keperawatan Gerontik Dengan Demensia Di Panti Jompo Bhakti Abadi Kota Balikpapan. Tersedia (Online) : <https://repository.poltekkeskaltim.ac.id/1990/1/08.%20Andhani%20Areswangi.pdf>
- Artini. Nipd. 2022. Latar Belakang Demensia. Tersedia (Online) : <http://eprints.stikesbanyuwangi.ac.id/id/eprint/136/2/BAB%20I%20-%20BAB%20IV.pdf>
- Dewi, Nmim. 2022. Konsep Lansia. Tersedia (Online) : <http://repository.poltekkesdenpasar.ac.id/8962/4/BAB%20II%20Tinjauan%20Pustaka.pdf>
- Fajar. Konsep Kecemasan. Tersedia (Online) : [http://repository.umpri.ac.id/id/eprint/145/3/03%20SKRIPSI%20FAJAR\\_SIAP%20CETAK--25-42.pdf](http://repository.umpri.ac.id/id/eprint/145/3/03%20SKRIPSI%20FAJAR_SIAP%20CETAK--25-42.pdf)
- Krismuna, Dwi. 2020. Konsep Ansietas. Tersedia (Online) : <http://eprints.umpo.ac.id/6199/3/BAB%202%20KTI%20YUNITA.pdf>
- Praselia Dwi. DKK. 2021. Pengaruh Art Drawing Therapy Terhadap Tingkat Kecemasan Lansia Di Posyandu Fatimah Surakarta. Tersedia (Online): <https://eprints.ukh.ac.id/id/eprint/1576/>
- Riyanti Eska, DKK. 2023. Terapi Seni (Mewarnai dan Menggambar) membantu lansia mengatasi kecemasan. Tersedia: (Online) <https://ejurnal.poltekkesjakarta3.ac.id/index.php/JKep/article/view/1349>
- Saputra, Andy. Dkk. 2018. Penerapan Art Therapy Untuk Mengurangi Gejala Depresi. Tersedia (Online) : [file:///C:/Users/HP%20PRO/Downloads/jurnaladm,+181\\_188+1599%20\(1\).pdf](file:///C:/Users/HP%20PRO/Downloads/jurnaladm,+181_188+1599%20(1).pdf)
- Tjugito Bryan, Dkk. 2021. Penerapan Art Therapy Untuk Mengurangi Kecemasan Mahasiswa Usia Emerging Adulthood Pada Masa Pandemi. Tersedia (Online) : [file:///C:/Users/HP%20PRO/Downloads/jurnaladm,+13+11354-37123-1-CE%20\(1\).pdf](file:///C:/Users/HP%20PRO/Downloads/jurnaladm,+13+11354-37123-1-CE%20(1).pdf)
- Utami Linda Tri, Silvitasari Ika. 2022. Tingkat Kecemasan Berhubungan Tingkat Kemandirian Lansia Di Posyandu Mawar X Pajang Laweyan. Tersedia (Online): <https://publikasi.unitri.ac.id/index.php/fikes/article/download/2521/pdf>
- WHO. 2021. Dementia. Tersedia (Online): <https://www.who.int/news/item/02-09-2021-world-failing-to-address-dementia-challenge>