

STUDI LITERATUR: PENERAPAN TERAPI OKUPASI TERHADAP TINGKAT STRES PADA LANSIA

LITERATURE STUDY: APPLICATION OF OCCUPATIONAL THERAPY TO LEVELS STRESS IN THE ELDERLY

Pulung Herdianto^{1*}, Aida Khairunisa¹, Raihanah¹

¹ Akademi Keperawatan Ibnu Sina Kota Sabang, Indonesia

ABSTRAK

Stres muncul tidak memandang usia. Stres yang berlarut larut pada orang lanjut usia (lansia) dapat menimbulkan berbagai gejala psikologis, diantaranya perasaan cemas, ketakutan, tertekan, kehilangan rasa aman, harga diri terancam, gelisah, sukar makan dan sering mengalami gangguan tidur. Stres juga dapat menyebabkan kemunduran fisik bagi lansia. Stres pada lansia dapat diatasi dengan beberapa cara, salah satunya dengan menggunakan terapi okupasi. Terapi okupasi adalah jenis alternatif non farmakologi yang mudah dilakukan, dan digunakan akan tetapi mempunyai manfaat besar untuk mengurangi stres. Tujuan penelitian untuk mengetahui pengaruh terapi okupasi terhadap tingkat stres pada lansia. Metode dalam penelitian ini menggunakan pendekatan studi literature. Pencarian artikel dilakukan dengan menggunakan data base *google scholar*. Hasil pencarian didapatkan 384 artikel sesuai dengan kata kunci yang telah ditentukan dan berdasarkan assesment kelayakan tereksklusi 113 artikel, sehingga didapatkan 3 artikel yang akan direview. Kesimpulan menjelaskan adanya pengaruh penerapan terapi okupasi dalam menurunkan tingkat stres lansia dimana lansia lebih rileks dan meningkatkan kemampuan kemandirian serta kesehatannya.

Kata kunci: Lansia, Stres, Terapi Okupasi.

ABSTRACT

Stress appears regardless of age. Prolonged stress in the elderly (elderly) can cause various psychological shocks, including feelings of anxiety, fear, pressure, loss of security, threatened self-esteem, anxiety, difficulty eating and frequent sleep disorders. Stress can also cause physical deterioration for the elderly. Stress in the elderly can be overcome in several ways, one of which is by using occupational therapy. Occupational therapy is a non-pharmacological alternative type that is easy to do, and is used but has great benefits for reducing stress. The purpose of the study was to determine the effect of occupational therapy on stress levels in the elderly. The method in this study uses a literature study approach. Article search is done using google scholar data base. The search results obtained 384 articles in accordance with the keywords that have been determined and based on the assessment of the eligibility of exclusion of 113 articles, so that 3 articles will be reviewed. The conclusion explains the influence of the application of occupational therapy in reducing the stress level of the elderly where the elderly are more relaxed and improve their independence and health.

Keywords: *Elderly, Stress, Occupational Therapy*

PENDAHULUAN

Lanjut usia (lansia) merupakan orang yang berusia lebih dari 60 tahun, dan tidak mampu mencari nafkah sendiri guna memenuhi kebutuhan hariannya (Ratnawati, 2019). Lansia erat kaitannya dengan terjadinya penurunan fisik, mental, dan minat (Yogie, 2020).

Menurut *World Health Organization* (WHO), populasi lansia di wilayah Asia Tenggara mencapai 8% atau sekitar 142 juta jiwa dan di tahun 2050, diperkirakan jumlah penduduk dengan lanjut usia meningkat beberapa kali lipat dari saat ini. Kemenkes RI (2019) mengemukakan bahwa ditahun 2000 tercatat sekitar 5,3 juta (7,4%) lansia, dan meningkat menjadi 24 juta (9,77%) pada tahun 2010, dan diperkirakan pada tahun 2035 akan ada 48,2 juta lansia (15,77%).

Orang dengan lanjut usia biasanya lebih rentan terhadap stres. Stres merupakan reaksi psikologis terhadap berbagai tuntutan dan hal tersebut akan mengakibatkan ketidakstabilan dalam kehidupan keseharian seseorang (Indonesia DKR, 2020). Hal senada di ungkapkan oleh Donsu (2019), dimana ia berpendapat bahwa stres merupakan reaksi tubuh yang sangat individual dan tidak jelas terhadap setiap permintaan yang menumpuk.

Sunaryo (2022) mengungkapkan bahwa pertambahan usia signifikan dengan peningkatan perasaan sensitifitas seseorang. Orang dengan lanjut usia akan lebih muda mengalami stres, dan hal tersebut bisa menyebabkan timbulnya gangguan komunikasi dan serta penurunan daya kognitif pada lansia. Salah satu instrumen yang biasa digunakan untuk mendeteksi tingkatan stres adalah *Depression Anxiety Stress Scale* (DASS). Skala DASS tersebut dapat digunakan untuk mengukur tingkatan depresi, cemas, dan stress (Almaqassarry, 2022).

Stres dibagi menjadi 3 tingkatan, yaitu (1) stress ringan, stresor yang dihadapi setiap orang secara konsisten, misalnya, banyak istirahat, kemacetan, analisis dari atasan, dan lain sebagainya. Stress jenis ini

biasanya berlangsung hanya selama beberapa saat atau beberapa jam; (2) Stres sedang, biasanya berlangsung lebih lama dari stres ringan. Stres jenis ini biasanya disebabkan karena timbulnya konflik dengan pasangan, anak yang sedang sakit, atau tidak ada kabar dari kerabat; (3) Stres berat, biasanya dirasakan seseorang dalam waktu yang cukup lama seperti masalah keuangan yang terus berlangsung dalam waktu lama, meninggalkan keluarga, sakit kronis, dan termasuk perubahan fisik dan mental sosial pada usia lanjut (Sunaryo, 2022; Yogie, 2020).

Salah satu teknik yang saat ini sering digunakan untuk mengurangi stres pada lansia adalah dengan terapi okupasi. Terapi okupasi merupakan seni yang mengarahkan seseorang untuk melakukan suatu aktifitas tertentu. Aktifitas tersebut dapat berupa kegiatan rutinitas harian seperti melipat baju, menyapu, merapikan tempat tidur, menyiram tanaman, dan lain-lain. Adanya aktifitas diharapkan dapat membuat lansia menjadi lebih rileks dan dapat menurunkan tingkat stres (Sunaryo, 2022). Pemberian terapi okupasi secara terencana diharapkan dapat meningkatkan kembali kemampuan fisik lansia serta dapat mengurangi beban pikiran/stres nya (Yogie, 2020).

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan strategi penelusuran informasi dari kepustakaan, dengan membedah berbagai hasil penelitian sebelumnya. Teknik yang digunakan untuk mencari artikel menggunakan sistem PICO (*Population, Intervention, Comparison, Outcome*) (Table 1). Penelusuran artikel menggunakan beberapa kata penghubung (AND, OR NOT atau AND NOT).

Metode pencarian dalam artikel menggunakan *data base* berupa *Google Researcher* dengan menggunakan beberapa kata penghubung seperti AND, OR, DAN, ATAU. Hasil pencarian pada *data base* terlacak sebanyak 384 artikel yang sesuai dengan kriteria yang telah ditetapkan. Berdasarkan kriteria eksklusi diperoleh

sebanyak 3 artikel yang sesuai dengan kriteria untuk dievaluasi (Table 2).

Tabel 1. *Population, Intervention, Comparison, Outcome (PICO)*

Kriteria	Inklusi	Ekklusi
<i>Populastion</i> <i>/Problem</i>	Artikel yang berhubungan dengan poin eksplorasi, secara spesifik pemeriksaan penggunaan terapi okupasi berhubungan dengan pengobatan terhadap perasaan cemas pada lansia.	Artikel yang tidak berhubungan dengan poin eksplorasi
<i>Intervention</i>	Penerapan terapi okupasi	Selain penerapan terapi okupasi
<i>Comparison</i>	Tidak ada intervensi pembanding	Tidak ada intervensi pembanding
<i>Outcome</i>	Ada dampak dari penggunaan terapi okupasi terhadap perasaan cemas pada lansia, berdasarkan hasil pencarian google.	Tidak ada dampak dari penggunaan terapi okupasi terhadap perasaan cemas pada lansia.
<i>Study design</i>	Studi strategi campuran, studi uji coba, studi tinjauan umum, cross sectional, pemeriksaan hubungan, korelasi dan tinjauan subjektif.	Survei ketepatan/ penulisan
Tahun terbit	Artikel terbitan setelah 2015	Artikel yang diterbitkan sebelum 2015
Bahasa	Bahasa Inggris dan bahasa Indonesia.	Selain bahasa Inggris dan Bahasa Indonesia

Tabel 2. Hasil Penelusuran Artikel

Author	Judul	Metode (Desain, sampel, variabel, instrument, analisis)
Abdus Salam, Hindyah Ike S, Sumatri Endah Purnamanin gsih 2019, Vol. 1, No. 1	Pengaruh terapi okupasi terhadap stres pada lansia (Studi di Desa Balongbesuk Kecamatan Diwek Kabupaten Jombang)	D: Hasil eksperimen data <i>one group pretest posttest design</i> . S: Random sampling, Sampel sebagian lansia di Desa Balongbesuk Kecamatan Diwek Kabupaten Jombang berjumlah 20 orang V: Variabel Independent adalah terapi okupasi, Variabel Dependent adalah stres pada lansia. I Kuesioner DASS. A: Tes uji Wilcoxon
Ni Putu Widari, Maria Eugensiana Taji 2017, Vol. 6, No. 1	Pengaruh penerapan terapi okupasi terhadap tingkat stres pada lansia	D: Pra – eksperimental (one – grup pre - posttest design). S: Probality sampling, dengan jumlah sampel 19 orang. V: Variabel Independent yaitu terapi okupasi, Variabel Dependent yaitu tingkat stres. I: Lembar observasi dengan skala Holmes dan Rahe. A: Tes uji Wilcoxon
Dewantari L Ponto, Hendro Bidjuni, Michael Karundeng 2015, Vol. 3, No. 2	Pengaruh penerapan terapi okupasi terhadap penurunan stres pada lansia di Panti Werdha Damai Ranomuut Manado	D: Pra – eksperimental one group pretest posttest. S: <i>Proposive sampling</i> , sampel dalam penelitian ini sebanyak 15 orang. V: Variabel <i>Independent</i> adalah terapi okupasi, Variabel <i>Dependent</i> adalah stres pada lansia. I: Kuesioner DASS. A: Test paired samples test

HASIL DAN PEMBAHASAN

HASIL

Hasil dan analisis menunjukkan bahwa penerapan terapi okupasi dapat menurunkan tingkat stres pada lansia. Widari dan Maria (2017) menyatakan terjadinya penurunan tingkat stres sebelum

dan sesudah terapi okupasi pada lansia, dan hal yang serupa juga terungkap dalam penelitian Ponto dkk. (2015) dimana terapi okupasi berdampak positif pada perasaan stres lansia.

Tabel 3. Pengaruh Terapi Okupasi Terhadap Stres Pada Lansia

Tingkat Stres	Pretest	(%)	Post Test	(%)
Extreme	0	0	0	0
Berat	9	45	0	0
Ringan	11	55	6	30
Sedang	0	0	14	70
Total	20	100	20	100

Sig = 0,000 $\alpha = 0,05$

Tabel 4. Tingkat Stres Sebelum dan Sesudah Terapi Okupasi Pada lansia

Tingkat Stres	Pretest	(%)	Post Test	(%)
Tinggi	0	0	0	0
Sedang	19	100	11	58
Rendah	0	0	8	42
Tidak signifikan	0	0	0	0
Total	19	100	19	100

Sig = 0,000 $\alpha = 0,05$

Tabel 3. Tingkat Stres Sebelum dan Sesudah Terapi Okupasi Pada lansia

Tingkat Stres	Mean	n	SD
Sebelum Terapi	18,33	15	3,309
Setelah Terapi	12,33	15	3,498

$$t = 14,491$$

$$df = 14$$

$$\text{Sig} = 0,000 \quad \alpha = 0,05$$

PEMBAHASAN

Stres pada lansia sebelum terapi okupasi

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Salam dkk. (2019), terungkap bahwa sebagian besar perasaan stres pada lansia sebelum diberikan perlakuan berada pada level sedang. Sebagian besar responden pada penelitian ini adalah lansia dengan usia 60-70 tahun. Pada kesehariannya, selain sering sekali menghadapi masalah dalam memenuhi rutinitas hariannya, lansia juga sering mengalami gangguan dalam hubungan sosial/minimnya interaksi dengan keluarganya serta akibat penurunan daya ingat (pikun), dan kesemua faktor tersebut berdampak semakin tertekannya (stres) lansia dalam kehidupannya. Ponto dkk. (2015) dalam penelitiannya menyimpulkan bahwa stres yang dialami lansia di panti jompo erat kaitannya dengan tidak adanya hubungan sosial antara lansia, hubungan yang tidak harmonis dengan keluarga, olahraga/aktifitas yang kurang serta adanya penyakit yang sudah lama diderita.

Lansia dengan tingkat pendidikan sebelumnya rendah biasanya memiliki penalaran yang dangkal, dan hal tersebut akan mempengaruhi cara mereka dalam mengelola stres mereka. Hal ini terjadi karena terbatasnya sudut pandang mereka dalam menemukan mengatur strategi saat menghadapi suatu masalah. Demikian pula sebaliknya yang terjadi pada lansia yang

dahulunya memiliki pendidikan yang jauh lebih tinggi. Rias dkk (2021) menyebutkan bahwa pendidikan yang rendah akan membuat individu mengalami kegelisahan dan stres yang ekstrim, sedangkan semakin tinggi tingkat pendidikan seseorang maka ketahanan dan kontrol terhadap stressor sebagian besar akan lebih baik. Penelitian serupa yang dilakukan oleh Widari dan Maria (2017) juga mengungkapkan hal yang sama. Jika dilihat dari faktor usia, Rias et al (2021) menyatakan bahwa usia berhubungan dengan daya tahan seseorang terhadap stresor yang umumnya mengganggu. Orang dewasa umumnya lebih siap untuk mengendalikan kekhawatiran jika dibandingkan dengan anak-anak ataupun lansia.

Pengaruh terapi okupasi terhadap tingkat stres pada lansia

Berdasarkan hasil penelitian Widari dan Maria (2017), didapatkan bahwa seluruh responden mengalami penurunan perasaan stress, hal ini disebabkan karena lansia merasa berharga dengan daya cipta yang mereka buat. Ponto dkk. (2015) juga mengungkapkan hal yang senada bahwasanya tingkat stres lansia setelah diberikan perlakuan berkurang menjadi lebih ringan. Adanya penurunan perasaan cemas juga terlihat jelas dari pemeriksaan terukur dengan menggunakan *T-test Matched Examples Test* yang mendapatkan

nilai $p = 0,000 < \alpha = 0,005$ pada derajat kepercayaan 95%.

Eksplorasi oleh Salam dkk. (2019) menyatakan bahwa terapi ini memberikan perubahan pada tingkat stress lansia

sebelum dan sesudah diberikan terapi. Terapi okupasi akan memberikan perasaan relaksasi sehingga membuat jiwa

menjadi tenang dan dapat mengurangi perasaan cemas. Widari dan Maria (2017) mengungkapkan berdasarkan skala Holmes dan Rahe, terdapat beberapa hal positif diantaranya perubahan waktu istirahat. Kebutuhan istirahat pada dewasa tua (lansia) adalah 6 jam/hari, dimana istirahat tersebut bisa berdampak bagi kesehatan mental serta dapat mengurangi tekanan/stress. Orang yang telah lanjut usia di panti secara keseluruhan mengalami kurang tidur, hal ini dikarenakan adanya perasaan gelisah mengingat usianya yang sudah lanjut. Terapi okupasi menghasilkan otonomi secara fisik, imajinatif, dan instruksional untuk menyesuaikan diri dari lingkungan sekitar dan selanjutnya mengembangkan mengembangkan status kesejahteraan aktual pada lansia. Sholihah dan Aktifah (2021), menyatakan bahwa lansia akan merasa lebih senang dengan latihan rutin dan memiliki pergaulan sosial dengan teman seusianya. Aktifitas ringan yang diberikan sebagai terapi dapat mengisi waktu luang mereka.

KESIMPULAN

Terapi okupasi dapat mengurangi perasaan cemas/stres pada lansia, dimana aktifitas yang dilakukan dapat mengisi waktu, meningkatkan kesejahteraan, dan membuat lansia menjadi lebih rileks.

UCAPAN TERIMA KASIH

Dalam penelitian ini terdapat beberapa hambatan dan kesulitan yang dialami

peneliti, tetapi berkat adanya bantuan dari semua pihak baik dalam segi finansial maupun non finansial sehingga penelitian ini dapat diselesaikan. Untuk itu peneliti ingin menyampaikan ucapan terima kasih kepada:

1. Ketua Yayasan Pendidikan Ibnu Sina Sabang
2. Direktur Akademi Keperawatan Ibnu Sina Kota Sabang
3. Seluruh civitas akademika Akademi Keperawatan Ibnu Sina Kota Sabang
4. Semua pihak terkait yang peneliti tidak dapat sebutkan satu persatu

DAFTAR PUSTAKA

- Budiyanto. (2020). Pengantar Pendidikan Inklusif Berbasis Budaya Lokal. Prenadamedia Group: Jakarta
- Charina, PI. (2019). Efektivitas Terapi Okupasi Dengan Olahraga Senam Low Impact Terhadap Skoring Stress Pada Lansia: Prosiding Seminar Nasional. Universitas Respati Yogyakarta Vol. 1 No.1. <https://prosiding.respati.ac.id/index.php/PSN/article/view/43>
- Dewi, S.R. (2021). Buku Ajar Keperawatan Gerontik. Deepublish: Yogyakarta
- Donsu, Jenita DT. (2019). Psikologi Keperawatan. Pustaka Baru Press : Yogyakarta
- Freny, RM. et al. (2023). Terapi Aktivitas Okupasi Untuk Meningkatkan Produktivitas Lansia. Jurnal Altifani Vol. 3 No. 1.

Hidayat, A.A & Uliyah, M. (2021). Buku Ajar Kebutuhan Dasar Manusia. Health Books: Surabaya

Indonesia DKR. (2020). Pedoman Manajemen Informasi Kesehatan disarana Pelayanan Kesehatan. UIP: Jakarta

Kemenkes R.I. (2019). Buku Kesehatan Lanjut Usia: Jakarta

Kemenkes R.I, (2019), Data lansia. Data lansia.

<https://www.kemkes.go.id/articl/view/19070500004/indonesiamasuki-periode-aging-population.html>

Kholifah, Siti Nur. (2022). Keperawatan Gerontik. Kemenkes RI: Jakarta

Muradinur. (2021). Stres dan Cara Mengatasinya dalam Perspektif

- Psikologi. *Jurnal Edukasi* 2 (2):183-200.
- Priyoto. (2019). *Konsep Manajemen Stres*. Nuha Medika: Yogyakarta
- Ratnawati, E. (2019). *Asuhan Keperawatan Gerontik*. Penerbit Pustaka Baru Press: Yogyakarta
- Raudatussalamah dan Fitri. (2020). *Psikologi Kesehatan*. Al-Mujtahadah Press: Pekanbaru
- Rias, Y.A. et al. (2021). *Psikososial dan Budaya Dalam Keperawatan*. Media Sains Indonesia: Bandung
- Risal, M. et al. (2022). *Ilmu Keperawatan Jiwa*. Media Sains Indonesia: Bandung
- Saam, Z dan Wahyuni, S. (2012). *Psikologi Keperawatan*. PT Raja Grafindo Persada: Jakarta
- Sholihah, C & Aktifah, N. (2021). *Gambaran Pengaruh Terapi Okupasi Terhadap Penurunan Tingkat Stres Pada Lansia*. *Prosiding Seminar Nasional Univ. Muh. Pekajangan Pekalongan* Vol. 1. <https://jurnal.umpp.ac.id/index.php/prosiding/article/view/750>
- Sunardi & Renidayati. (2020). *Peningkatan Kemandirian Lansia Melalui Okupasi Terapi dan Group Psychotherapy*. *Jurnal Sehat Mandiri Poltekkes Padang* Vol. 15 No. 2.
- Sunaryo. (2022). *Psikologi Untuk Keperawatan*, edisi 2. Jakarta: EGC.
- Wahyuni, S. (2022). *Keperawatan Jiwa*. Rumah Pustaka: Cirebon
- Widayanti, W. (2020). *Keperawatan Jiwa*. Literature Nusantara: Malang
- Yogie, EH et. al. (2020). *Pengaruh Penerapan Terapi Okupasi Kerajinan Tangan Terhadap Tingkat Kognitif Lansia*. *Jurnal Kesehatan STIKes IMC Bintaro* Vol. 3 No. 2. <http://jurnal.stikesimcbintaro.ac.id/index.php/djs/article/view/93>