



Poltekita: Jurnal Pengabdian Masyarakat

Volume 4 | Nomor 3 | Juli – September 2023

e-ISSN: 2722-5798 & p-ISSN: 2722-5801

DOI: 10.33860/pjpm.v4i3.2318

Website: <http://jurnal.poltekkespalu.ac.id/index.php/PJPM/>

Pemberian Terapi Kelompok pada Lansia di Panti Werdha Kota Salatiga

Rosiana Eva Rayanti[✉]^{id}, Fiane de Fretes^{id}, Desi^{id}

Prodi Ilmu Keperawatan, Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan, Universitas Kristen Satya Wacana, Semarang, Indonesia

✉ Email korespondensi: rosiana.evarayanti@uksw.edu



Article history:

Received: 13-03-2023

Accepted: 11-08-2023

Published: 15-08-2023

Kata kunci:

lansia;
perawatan;
terapi kelompok.

Keywords:

care;
elderly;
group therapy.

ABSTRAK

Pertambahan jumlah lansia di Indonesia berdampak terhadap proses perawatan. Secara kultural, lansia di Indonesia dirawat oleh anggota keluarga yang lain. Di sisi lain, sejumlah lansia tinggal di panti werdha selama masa tuanya. Selama di panti werdha, lansia dirawat oleh tenaga kesehatan atau pengurus panti baik secara fisik, psikis dan spiritual, untuk mempertahankan atau meningkatkan kualitas hidupnya. Namun, lansia yang tinggal di tiga panti werdha di Kota Salatiga memiliki resiko penyakit tidak menular seperti hipertensi (70%) dan tinggi kolesterol (23%), kesepian dan sulit tidur (41%). Tujuan pengabdian masyarakat adalah memberikan terapi aktivitas kelompok pada lansia yang tinggal di panti werdha. Kegiatan ini melibatkan 47 lansia dari tanggal 18 hingga 25 April 2022 di tiga panti di Kota Salatiga. Terapi aktivitas kelompok yang diberikan meliputi kegiatan berupa latihan kognitif (menggambar, menulis) serta psikomotor (senam otak dan gerak lagu). Hasil pengabdian menunjukkan bahwa lansia tampak senang dan bersemangat mengikuti kegiatan. Keterlibatan mahasiswa juga mengurangi rasa kesepian lansia yang sejak lama tidak mendapat kunjungan dari keluarga. Kegiatan terapi kelompok dinilai dapat melatih kognitif dan psikomotor serta mengurangi perasaan kesepian pada lansia.

ABSTRACT

The increasing number of older people in Indonesia impacts the care process. Culturally, the eldest in Indonesia are cared for by other family members. On the other hand, several older people live in nursing homes during their old age. While in the nursing home, the eldest are cared for by health workers or nursing home administrators physically, psychologically, and spiritually to maintain or improve their quality of life. However, the elderly living in three retirement homes in Salatiga City are at risk of non-communicable diseases such as hypertension (70%) and high cholesterol (23%), loneliness, and sleeplessness (41%). The purpose of the community service is to provide group activities therapy to older people living in nursing homes. The activities included cognitive exercises (drawing, writing) and psychomotor (brain gymnastics and song movements). The service results showed that the eldest expression was happy and eager to follow the activities. The involvement of students also reduces the loneliness of the eldest, who have not received visits from their families for a long time. Group therapy activities can train cognitive and psychomotor skills and reduce feelings of loneliness in the elderly.



©2023 by the authors. Submitted for possible open access publication under the terms and conditions of the Creative Commons Attribution (CC BY SA) license (<https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/>)

PENDAHULUAN

Angka harapan hidup di Indonesia semakin baik, ditandai dengan jumlah populasi lansia semakin meningkat, di dakade ini. Data Badan Pusat Statistik menunjukkan bahwa penambahan lansia di tahun 2020, menjadikan populasi lansia mencapai 10.82% dari total jumlah penduduk Indonesia ([Badan Pusat Statistik, 2021](#)). Pertambahan jumlah lansia merupakan indikator angka harapan hidup manusia yang meningkat tidak hanya terjadi di negara maju, tetapi akan banyak lansia yang hidup lama di negara-negara berkembang termasuk Indonesia dan memberikan peluang peningkatan dalam berbagai aspek ([United Nations. Department of Economic and Social Affairs. Population Division., 2020](#)). Masyarakat memiliki lebih banyak waktu untuk meningkatkan kompetensi dan produktivitas baik di bidang ekonomi, pendidikan, sosial dan budaya. Namun, kontribusi lansia, sangat bergantung faktor Kesehatan ([World Health Organization, 2022](#)).

Seiring dengan penambahan usia, kapasitas fisik lansia mengalami penurunan secara fisiologis. Meskipun hal ini normal terjadi, tidak dipungkiri bahwa faktor lingkungan dan sosial turut mempengaruhi keputusan dan perilaku kesehatan lansia ([World Health Organization, 2022](#)). Lansia di Indonesia, secara kultural tinggal bersama dengan keluarga ataupun pasangan. Oleh karena itu, dalam kondisi fisik yang menurun, lansia mendapatkan dukungan keluarga dalam proses penyembuhan ([Isdijoso et al., 2020](#)).

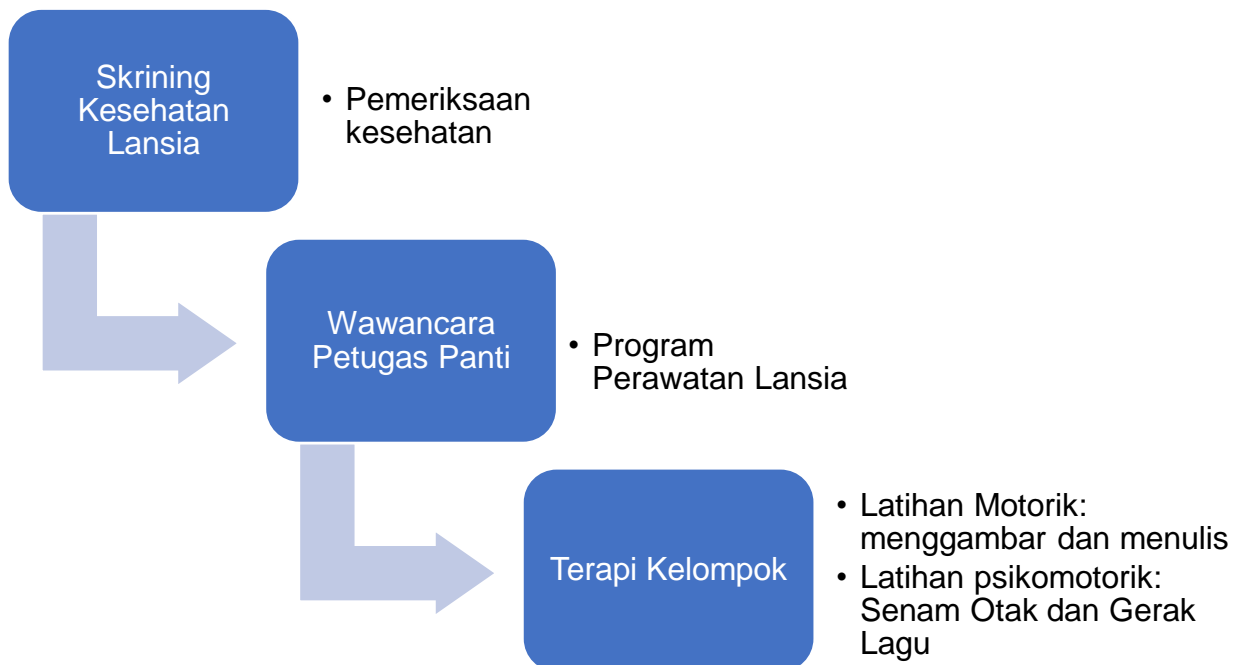
Di sisi lain, lansia di Indonesia juga tinggal di Panti Werdha. Sayangnya, data BPS dan penelitian lain belum menyatakan secara jelas total lansia yang tinggal di panti Wredha di Indonesia ([Badan Pusat Statistik, 2021](#)). Selama di panti werdha, lansia dirawat oleh tenaga kesehatan atau pengurus panti baik secara fisik, psikis dan spiritual, untuk mempertahankan atau meningkatkan kualitas hidupnya. Namun, berdasarkan survei peneliti, lansia yang tinggal di tiga panti werdha di Kota Salatiga memiliki resiko penyakit tidak menular seperti hipertensi (70%) dan tinggi kolesterol (23%), kesepian dan sulit tidur (41%). Tidak hanya penyakit fisik, lansia yang tinggal di panti wredha juga mengalami gangguan mental seperti depresi, masalah kecemasan, dan demensia ([Pratama et al., 2023](#)).

Masalah kesehatan pada lansia, dipengaruhi oleh faktor usia, dukungan keluarga, hubungan spiritualis, riwayat penyakit, lansia yang mengalami hipertensi, merokok, dan lansia yang pernah mengonsumsi alcohol ([Pratama et al., 2023](#)). Lansia dengan masalah kesehatan tersebut, memerlukan terapi. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa terapi kelompok, *interpersonal* dan *Problem-based therapy* menjadi beberapa alternatif untuk mengatasi masalah mental dan fisik pada lansia yang dilakukan secara berkelompok ([Agronin & Home, 2009](#); [Bryant, 2017](#); [Evans, 2007](#)). Selain itu, terapi aktivitas fisik dan dukungan spiritualitas juga dapat mengurangi gangguan mobilitas dan kecemasan pada lansia ([Lok et al., 2017](#); [Mahboobeh Askari, 2018](#); [Pramesona & Taneepanichskul, 2018](#)). Intervensi yang dilakukan didukung dengan *support* sistem baik keluarga maupun lingkungan sosial lansia. Tujuan pengabdian kepada masyarakat adalah memberikan terapi kelompok kepada lansia di di panti wredha Kota Salatiga.

METODE

Pelaksanaan kegiatan pemberian terapi kelompok dilakukan dengan tiga tahapan (Gambar 1). Pertama, tim pelaksana melakukan skrining kesehatan lansia pada bulan Februari hingga Maret 2022 yang meliputi pengukuran tekanan darah dan pemeriksaan kadar kolesterol dalam darah. Pemeriksaan tekanan darah menggunakan alat sphygmomanometer digital sedangkan pengecekan gula darah dengan autocheck 3 *in 1*. Kedua, pelaksana melakukan wawancara kepada lansia yang memiliki masalah kesehatan tekanan darah dan kolesterol yang tinggi. Pengurus panti pun diwawancarai tentang program kesehatan yang disediakan selama perawatan lansia di panti werdha. Ketiga, pemberian terapi kelompok pada lansia. Bentuk kegiatan berupa latihan kognitif (menggambar, menulis) serta psikomotor (senam otak dan gerak lagu). Kegiatan dilakukan sebanyak empat kali saat pagi hari dengan durasi waktu dua jam, karena lansia mudah merasa lelah.

Sejumlah 70 orang dari tiga panti werdha di Kota Salatiga, yakni Werdha Salib Putih, Panti Werdha Merbabu dan Panti Wreda Yayasan Maria Martha dilibatkan dalam pemberian intervensi terapi kelompok. Kegiatan terapi kelompok dilakukan dua kali Panti Werdha Salib Putih, satu kali di Werdha Merbabu dan satu kali kegiatan di Panti Werdha Salib Putih. Pelaksanaan dilakukan pada tanggal 20, 24, 25 dan 26 April 2022. Pembagian kegiatan dilakukan sesuai dengan kebutuhan perawatan melalui terapi kelompok di setiap panti werdha. Bahkan bentuk aktivitas di tiap panti pun disesuaikan dengan karakteristik lansia dan usulan dari pengurus panti.



Gambar 1. Bagan Alir kegiatan PKM

Kegiatan pengabdian masyarakat dilakukan dalam rangkaian kegiatan ibadah pagi. Ketiga panti adalah yayasan milik gereja, sehingga pemilihan penyuluhan dan demonstrasi dalam bentuk ibadah bersama menjadi kultur dari penghuni panti werdha. Bahkan selain lansia, pengurus panti pun ikut hadir menerima terapi kelompok.

Alat dan bahan yang dibutuhkan selama pemberian terapi kelompok adalah kertas hvs, kertas origami, pena, spidol warna warni, bola tangan ukuran kecil, benang wol warna warni, gambar berwarna benda yang di print di kertas dan video gerakan

senam otak. Selain itu, pelaksana memberikan *handsanitizer* kepada lansia sebelum kegiatan dimulai sebagai protokol kesehatan mencegah penyebaran COVID-19.

Evaluasi dilakukan setelah pemberian intervensi terapi kelompok. Bentuk evaluasi berupa wawancara kepada lansia dan observasi. Topik pertanyaan berupa perasaan lansia selama mengikuti kegiatan dan narasi pengalaman lansia selama kegiatan. Selanjutnya, observasi dilakukan dengan memperhatikan antusiasme dalam keikutsertaan lansia selama menggambar, menulis, senam otak dan gerak lagu.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Bentuk terapi kelompok yang diberikan pada tiga panti berbeda, disesuaikan dengan kebutuhan dari lansia. Dua panti adalah bagian dari Yayasan Sosial Kristen Salib Putih (YSKSP), yakni Panti Werdha Salib Putih dan Panti Werdha Merbabu.

Panti Werdha Salib Putih

Sejumlah 21 lansia di Panti Werdha Salib Putih, dan sebanyak 17 lansia yang ikut dalam kegiatan terapi kelompok untuk mengatasi kesepian. Sebelum kegiatan dimulai, lansia diajak berdoa bersama dan menyanyikan lagu rohani dengan gerakan untuk memberikan semangat. Kegiatan keagamaan, merupakan salah satu terapi yang dapat menurunkan stress dan depresi pada lansia ([Mahboobeh Askari, 2018](#)). Kondisi psikologis yang baik, akan meningkatkan kualitas hidup pada lansia ([Pramesona & Taneepanichskul, 2018](#)). Kemudian, lansia dibagi menjadi empat kelompok. Setiap kelompok lansia didampingi oleh mahasiswa dan dosen keperawatan. Bahkan saat itu, ada siswa SMK Keperawatan yang sedang magang di panti pun diikutkan dalam setiap kelompok. Kegiatan ini dilakukan pada tanggal 20 April 2022 jam 08.00 - 10.00 WIB. Gambar 1 menunjukkan aktifitas yang dilakukan di Panti Werdha Salib Putih, lansia diajak bernyanyi sebelum memulai terapi kelompok. Lansia tampak senang dan bernyanyi dengan gerakan tubuh.



Gambar 2. Lansia Bernyanyi dan merangkul teman terdekatnya

Setiap kelompok membahas tentang pengalaman kesepian pada lansia. Setiap kelompok diberikan satu bola tangan ukuran kecil. Lansia diajak bernyanyi sembari bola dijalankan dari satu lansia ke lansia yang lainnya, termasuk pendamping. Saat lagu berhenti, orang terakhir yang memegang bola akan menceritakan pengalaman kesepian yang dirasakan selama ini.

Setiap lansia pun menceritakan pengalaman yang dialami. Kemudian lansia diberikan pena untuk menuliskan perasaan kesepian pada selembar kertas origami. Selama 15 menit lansia menulis. Setelah semua menulis dan membacanya ulang, maka secara bersamaan tulisan tentang rasa kesepian pun diremuk dengan tangan

oleh masing-masing lansia menandakan bahwa lansia berusaha melepas rasa kesepian. Perasaan sepi merupakan gejala awal depresi pada lansia. Oleh karena itu melalui aktivitas seperti, *Cognitive Based therapy*, terapi psikoterapeutik dengan pendekatan intervensi berbasis kenangan (misalnya mengenal perasaan tentang keluarga, ataupun masa lalu), dapat mengurangi kesepian pada lansia (Simning & Simons, 2017).

Setelah itu, lansia pun diberikan lagi kertas origami baru. Lansia menuliskan harapan-harapan. Kertas origami ini pun dirangkai oleh lansia membentuk kupu-kupu. Terakhir, benang wol pun dipasang ke kupu-kupu agar dapat digantung di kamar lansia. Kupu-kupu yang berisi tulisan harapan lansia menandakan bahwa harapan dari lansia akan dibawa terbang oleh kupu-kupu tersebut setinggi mungkin. Gambar 2 menunjukkan lansia yang membuat kupu-kupu di bantu oleh mahasiswa keperawatan dan siswa SMK Keperawatan.



Gambar 3. Lansia dan mahasiswa membuat kupu-kupu

Panti Werdha Merbabu

Sejumlah 15 lansia dengan empat orang pengurus panti di Panti Werdha Merbabu. Namun lansia yang ikut terapi kelompok sebanyak 6-7 orang dikarenakan lansia yang lainnya sedang *bedrest* dan memiliki resiko jatuh. Pertama, dilakukan senam otak dan tebak gambar. Pelaksanaan pada tanggal 24 April 2022 pukul 08.00-09.50 WIB di Panti Wredha Merbabu Salatiga dengan jumlah peserta 7 orang lansia. Lansia laki-laki empat orang sedangkan lansia perempuan sebanyak tiga orang. Kegiatan dimulai dengan berdoa bersama dan menyanyikan lagu rohani bersama lansia.

Sebelum kegiatan dimulai, lansia diajak berdoa, bernyanyi dan bergerak bersama yang dipimpin oleh mahasiswa keperawatan Universitas Kristen Satya Wacana. Lagu pertama yang dinyanyikan adalah "Ada satu sobatku" dan kedua adalah "K A S I H (KASIH)". Saat menyanyikan lagu rohani para lansia sangat bersemangat terutama lansia perempuan yang terlihat sangat berantusias. Bergerak dan bernyanyi dapat menumbuhkan rasa semangat pada lansia, terutama pada lagu dengan irama lagu dengan ketukan kuat (Lok et al., 2017).

Selanjutnya dimulai kegiatan senam otak dan tebak gambar. Senam otak dilakukan selama 15 menit melalui video yang dibuat oleh mahasiswa keperawatan. Gerakan senam otak ini adalah gerakan sinkronisasi pada jari, tangan, dan kaki untuk melatih harmonisasi gerakan antara tubuh bagian kiri dan kanan. Intervensi senam otak pada lansia di PLTU Jember menunjukkan senam otak meningkatkan dan mempertahankan fungsi kognitif. Selain itu, manfaat senam otak pada lansia adalah menurunkan depresi (Dewi, 2016).

Setiap kegiatan diulangi secara perlahan, sebagai perangsang kinerja memori mengingat gerakan. Gerakan ini mudah ditiru oleh lansia (Gambar 3). Selanjutnya, tersedia 16 gambar untuk ditebak (10 gambar hewan dan 6 gambar buah). Mahasiswa keperawatan menyampaikan ciri-ciri dari hewan atau buah tersebut seperti bentuk, suara, dan ukuran. Sebanyak enam lansia yang dapat menebak gambar dengan tepat. Menebak gambar dapat melatih kognitif lansia sebagai pencegahan demensia. Permainan yang menstimulus otak meningkatkan fungsi dan kesadaran otak. Bahkan setelah melakukan kegiatan permainan stimulus otak selama tujuh hari, lansia menunjukkan peningkatan kognitif (Udjaja et al., 2021).



Gambar 4. Lansia melakukan senam otak

Tanggal 26 April 2022, sebanyak enam lansia mengikuti kegiatan menggambar bersama mahasiswa keperawatan. Kegiatan menggambar mampu mengasah daya ingat lansia pada momen yang masih dikenang atau hal-hal yang menyenangkan. Lansia diberikan kertas gambar, pensil dan pewarna. Selama 30 menit, lansia menggambar hal apapun yang terlintas di benak atau kenangan yang masih diingat oleh lansia (Gambar 6). *Art therapy* dapat meningkatkan kognitif, mengurangi perasaan kesepian, dan resiko depresi pada lansia (Galassi et al., 2022).

Setelah 10 menit kertas gambar yang kosong telah tercoret oleh garis yang diukir lansia. Hal ini dapat dilihat pada lansia Oma R. Oma R dengan santainya menggambar sebuah tangkai bunga yang telah diukir pada selembar kertas putih (Gambar 4). Begitu juga lansia yang lain, selama 15 menit pertama, lansia telah menggambar di atas kertas putih. Melalui kegiatan menggambar pada lansia di Panti Wreda Salib Putih Merbabu maka dapat menstimulasi kemampuan memori dan kognitif, mengasah daya ingat lansia, agar tidak menurun. Kedua manfaat menggambar bagi lansia sebagai saluran ekspresi emosi lansia yang dikeluarkan dalam bentuk gambar dan mewarnai. Proses latihan kognitif ini bertujuan untuk mengurangi depresi akibat dari kesepian pada lansia. Komplikasi akibat depresi terus menerus dapat menimbulkan malnutrisi akibat penurunan nafsu makan, insomnia gangguan interpersonal dan perilaku yang merusak (Margawati et al., 2018).

Setelah keenam lansia menggambar, lansia ditanyakan makna dari pilihan gambar yang dibuat. Pertama, Oma R memilih bunga karena dulu sering menanam dan menyiram bunga di pekarangan rumahnya. Kedua, ada lansia yang dikenal dengan panggilan Mas I. Ia menggambar sebuah rumah dengan empat orang. Ketika ditanya, Mas I ternyata merindukan rumahnya. Sedangkan empat orang yang digambar adalah tiga lansia pria sebagai teman Mas I selama tinggal di panti, Opa K, Opa A, dan Opa R. Ketiga, sama dengan Mas Ipin, Opa K juga menggambar sebuah rumah dan orang. Keempat, Opa A menggambar sebuah jalan dan beberapa pohon. Alasan nya, saat itu Opa Asedang memikirkan dua objek tersebut. Kelima, Opa R

menggambar sebuah pohon durian. Terakhir, Oma R menggambar sebuah bunga dan vas bunga, jam, dan gunung merapi. Saat mahasiswa menanyakan makna gambar ini, Om R mengatakan rumah beliau dekat dengan gunung merapi.



Gambar 5. Oma R sedang menggambar setangkai bunga



Gambar 6. Karya Gambar Lansia

Setiap gambar pun diwarnai oleh semua lansia di Panti Werdha Merbabu. Gambar ini pun ditunjukkan kepada lansia lainnya sambil menebak nama objek yang digambar. Setelah itu, lansia bercerita makna dan arti dari gambar yang dibuat. Menggambar adalah kegiatan baru yang dilakukan lansia selama di panti. Saat bertukar cerita, lansia mengungkapkan rasa senang karena kembali mengingat kenangan yang dirindukan dan yang berkesan saat masih muda. Kegiatan yang menstimulus lansia untuk mengingat hal di masa lalu seperti kenangan benda, aktivitas sehari-hari di masa muda dan tempat bermakna mampu mengurangi rasa kesepian pada lansia di panti werdha (Naik & Ueland, 2020). Kegiatan bercerita antara lansia sebagai terapi yang dapat meningkatkan rasa kebersamaan (Straßner et al., 2019).

Sebanyak empat lansia lebih memilih menggambar rumah yang menandakan kerinduan dengan tempat tinggal mereka. Rumah adalah tempat yang paling nyaman dan disukai oleh setiap orang, termasuk lansia. Walaupun sekarang tinggal dan dirawat di Panti Werdha, lansia tetap memiliki kerinduan pada rumah mereka. Kedua, teman adalah yang penting bagi lansia. Dua orang lansia pria memilih menggambar orang yang selama ini menemani di panti. Lansia selama di panti berinteraksi dengan sesama lansia, berbagi cerita bahkan melakukan aktivitas bersama yang memunculkan rasa kekeluargaan (Sincihu et al., 2018).

Panti Wreda Yayasan Maria Martha

Bentuk terapi kelompok di panti ini berupa kegiatan saling mengenal antar lansia melalui gerak lagu. pada tanggal 25 April 2022 pada jam 09.00-11.00 WIB. Sejumlah 23 lansia diantaranya empat lansia dengan menggunakan kursi roda, dua lansia demensia, satu lansia kesulitan berbicara dan mendengar didampingi oleh pengurus panti. Kegiatan dimulai dengan berdoa dan bernyanyi lagu rohani (Gambar 7). Mahasiswa keperawatan menjelaskan isi kegiatan berupa permainan melalui nyanyian bersama yang diiringi gitar.

Saat bernyanyi, lansia diajarkan permainan untuk saling berkenalan. Saat lansia melakukan terapi bermain, lansia aktif, antusias, dan bergembira. Permainan dimulai saat sebuah boneka yang diedarkan dari satu lansia pada lansia lainnya. Saat alunan petikan gitar berhenti, maka lansia yang memegang boneka diminta memperkenalkan diri, hobi lansia dan menyebutkan nama teman terdekat lansia

selama tinggal di panti. Lansia berikutnya yang mendapat boneka saat gitar berhenti, akan menyebutkan nama lansia-lansia yang telah memperkenalkan dirinya.



Gambar 7. Kelompok lansia bernyanyi dengan gerakan

Salah satu oma bernama Oma L dengan hobi lansia jalan-jalan. Teman terdekat Oma adalah Oma I. Selanjutnya, Oma S yang berikut memperkenalkan diri. Oma S pun menyebutkan dengan benar nama lansia yang telah memperkenalkan diri sebelum Oma S, yakni Oma L. Kegiatan menyebutkan nama lansia yang telah memperkenalkan diri sebelumnya dilakukan untuk melatih daya ingat lansia. Selain itu, saat lansia menyebutkan nama lansia teman terdekat menunjukkan bahwa lansia tidak sendirian selama hidup di rawat di panti werdha. Teman sebaya yang memiliki kesamaan dapat saling melengkapi untuk menciptakan suasana menyenangkan selama tinggal di panti werdha (Agronin & Home, 2009). Selain itu, dukungan sosial dari panti werdha dapat menurunkan rasa kesepian lansia. Saat lansia merasakan kepuasan pada hubungan sosial dan rasa kebersamaan selama tinggal di panti werdha, maka rasa kesepian pun berkurang (Eskimez et al., 2018).

Implikasi dari penyelenggaraan kegiatan terapi kelompok pada lansia di panti werdha Kota Salatiga ialah variasi kegiatan yang dapat diikuti lansia untuk meningkatkan kognitif dan psikomotorik. Bahkan pengurus panti termotivasi untuk melanjutkan kegiatan serupa. Terakhir, pelibatan mahasiswa keperawatan sebagai tim pelaksana sehingga mendapatkan pengalaman interaksi antar generasi.

SIMPULAN DAN SARAN

Pengabdian kepada Masyarakat (PkM) diberikan oleh Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Kristen Satya Wacana dalam bentuk terapi kelompok pada lansia di tiga panti werdha di Kota Salatiga. Kegiatan dilakukan sesuai dengan pemeriksaan kesehatan lansia, kebutuhan kesehatan lansia, karakteristik lansia dan masukan dari pengurus panti werdha. Kegiatan terdiri dari latihan kognitif (menggambar, menulis) serta psikomotor (senam otak dan gerak lagu). Pendekatan kultural pun dilakukan oleh petugas pemberi terapi kelompok. Setiap kegiatan menggunakan konsep ibadah sesuai dengan rutinitas lansia di panti. Lansia diajak bernyanyi, bergerak dan berdoa sebelum dan sesudah kegiatan terapi kelompok. Bentuk terapi kelompok diberikan untuk mencegah adanya penurunan kognitif dan mencegah rasa kesepian pada lansia.

Pemberian terapi kelompok dengan kegiatan yang bervariasi dan baru memberikan lansia rasa semangat dan aktif berpartisipasi selama kegiatan berlangsung. Lansia pun mengungkapkan rasa senang saat bertemu orang muda, seperti siswa SMK Keperawatan, mahasiswa dan dosen keperawatan. Kegiatan terapi

kelompok ini sederhana dan bisa dilakukan oleh petugas panti kepada lansia seperti menulis, menggambar, senam otak dan gerak lagu.

DAFTAR PUSTAKA

- Agronin, M., & Home, M. J. (2009a). Group Therapy in Older Adults. *Current Psychiatry Reports*, 11(1), 27–32. <https://doi.org/10.1007/s11920-009-0005-1>
- Badan Pusat Statistik. (2021). *Statistik Penduduk Lanjut Usia 2021*. <https://www.bps.go.id/publication/2021/12/21/c3fd9f27372f6ddcf7462006/statistik-penduduk-lanjut-usia-2021.html>
- Bryant, C. (2017). *Psychological Interventions for Older Adults: Evidence-Based Treatments for Depression, Anxiety, and Carer Stress* (pp. 481–514). https://doi.org/10.1007/978-981-10-2414-6_21
- Dewi, S. R. (2016). Pengaruh Senam Otak dan Bermain Puzzle Terhadap Fungsi Kognitif Lansia di PLTU Jember. *Jurnal Kesehatan Primer*, 1(1), 64–69. <https://doi.org/10.5281/JKP.V1I1.69>
- Eskimez, Z., Yesil Demirci, P., Oztunç, G., & Kumas, Gu. (2018). Loneliness and Social Support Level of Elderly People Living in Nursing Homes. In *International Journal of Caring Sciences* (Vol. 12). Retrieved from http://www.internationaljournalofcaringsciences.org/docs/52_eskimez_12_1_1.pdf
- Evans, C. (2007). Cognitive-behavioural therapy with older people. In *Advances in Psychiatric Treatment* 13 (2) 111–118. <https://doi.org/10.1192/apt.bp.106.003020>.
- Galassi, F., Merizzi, A., D'Amen, B., & Santini, S. (2022). Creativity and art therapies to promote healthy aging: A scoping review. In *Frontiers in Psychology* (Vol. 13). Frontiers Media S.A. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.906191>.
- Isdijoso, W., Kusumastuti Rahayu, S., Indriani, K., Larasati, D., Sondakh, F. A., Siyaranamual, M., Setiawan, A., Asmanto, P., Siagian, A., Arfyanto, H., Adi Rahman, M., Toyamah, N., & Murniati, S. (2020). *Project Directors Bambang Widianto, Executive Secretary (Ad-Interim) of TNP2K The National Team for the Acceleration of Poverty Reduction (TNP2K) The SMERU Research Institute The Situation of the Elderly in Indonesia and Access to Social Protection Programs: Secondary Data Analysis* (1st ed., Vol. 1). The National Team For The Acceleration Of Poverty Reduction. <https://www.tnp2k.go.id/download/83338Elderly%20Study%20-%20Secondary%20Data%20Analysis.pdf>
- Lok, N., Lok, S., & Canbaz, M. (2017). The effect of physical activity on depressive symptoms and quality of life among elderly nursing home residents: Randomized controlled trial. *Archives of Gerontology and Geriatrics*, 70, 92–98. <https://doi.org/10.1016/j.archger.2017.01.008>
- Mahboobeh Askari, M. H. R. H. J. A. (2018). The effect of spiritual–religious psychotherapy on enhancing quality of life and reducing symptoms of anxiety and depression among the elderly. *Journal Of Research on Religion & Health*, 4(2), 29–41. <https://doaj.org/article/c5442cf914694c1f9d45713bcef8de06>
- Margawati, A., Hadi, R. W., (2018). Effect of Brain Exercise and Benson Relaxation Therapy On Depression Level In The Elderly in The Elderly Social Service Unit. In *Belitung Nursing Journal* 4(2). Retrieved from <https://www.belitungraya.org/BRP/index.php/bnj/article/view/361>
- Naik, P., & Ueland, V. I. (2020). How Elderly Residents in Nursing Homes Handle Loneliness—From the Nurses' Perspective. *SAGE Open Nursing*, 6(1), 1–12. Retrieved from <https://journals.sagepub.com/doi/full/10.1177/2377960820980361>
- Pramesona, B. A., & Taneepanichskul, S. (2018). The effect of religious intervention on depressive symptoms and quality of life among indonesian elderly in nursing homes: A quasi-experimental study. *Clinical Interventions in Aging*, 13, 473–483. <https://doi.org/10.2147/CIA.S162946>

- Pratama, A., Shalahuddin, I., Sutini. (2023). Gambaran Masalah Kesehatan Jiwa pada Lansia di Panti Werdha: Narrative Review. In *JKJ: Persatuan Perawat Nasional Indonesia* 11(2). Retrieved from <https://jurnal.unimus.ac.id/index.php/JKJ/article/view/10782>
- Simning, A., & Simons, K. V. (2017). Treatment of depression in nursing home residents without significant cognitive impairment: A systematic review. In *International Psychogeriatrics* 29(2) 209–226. Cambridge University Press. Retrieved from <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/27758728/>
- Sincihu, Y., Maramis, W. F., & Rezki, M. N. (2018). Improve the Quality of Life of Elderly Through Family Role. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 13(3), 374–381. <https://doi.org/10.15294/kemas.v13i3.12024>
- Straßner, C., Frick, E., Stotz-Ingenlath, G., Buhlinger-Göpfarth, N., Szecsenyi, J., Krisam, J., Schalhorn, F., Valentini, J., Stolz, R., & Joos, S. (2019). Holistic care program for elderly patients to integrate spiritual needs, social activity, and self-care into disease management in primary care (HoPES3): Study protocol for a cluster-randomized trial. *Trials*, 20(1). <https://doi.org/10.1186/s13063-019-3435-z>
- Udjaja, Y., Rumagit, R. Y., Gazali, W., & Deni, J. (2021). Healthy Elder: Brain Stimulation Game for the Elderly to Reduce the Risk of Dementia. *Procedia Computer Science*, 179, 95–102. <https://doi.org/10.1016/j.procs.2020.12.013>
- United Nations. Department of Economic and Social Affairs. Population Division. (2020). *World population ageing 2020 Highlights: living arrangements of older persons*. (United Nations, Ed.). United Nations. Retrieved from https://digitallibrary.un.org/record/3898412/files/undesa_pd-2020_world_population_ageing_highlights.pdf
- World Health Organization. (2022) Ageing and health. WHO. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/ageing-and-health>