

## TERAPI AKTIVITAS KELOMPOK TERAPAN “TERAPI SENI MEWARNAI PADA LANSIA”

Nurul Rizka Ruriyanty<sup>1\*</sup>, Muhammad Basit<sup>2</sup>, Andi<sup>3</sup>, Hesti Elva Nadya<sup>4</sup>, Teddyansyah<sup>5</sup>,  
Wahidatun Sakinatus K<sup>6</sup>

<sup>1,2,3,4,5,6</sup>Program Studi Profesi Ners, Fakultas Kesehatan, Universitas Sari Mulia Banjarmasin

\*Email : [rizaruriyanty8@gmail.com](mailto:rizaruriyanty8@gmail.com)

### ABSTRAK

Permasalahan yang perlu perhatian khusus untuk lansia berkaitan dengan berlangsungnya proses menjadi tua, yang berakibat timbulnya perubahan kognitif, motorik, perasaan, dan sosial. Oleh sebab itu, lansia harus selalu di latih dengan kreatifitas agar perubahan kognitif, perubahan motorik dan perubahan sosial lambat terjadinya. Salah satu solusi yang bisa di berikan adalah memberikan terapi seni menggunakan media seni dan proses kreatif dapat membantu mengekspresikan diri, meningkatkan keterampilan koping individu, mengelola stress, dan memperkuat rasa percaya diri. Melalui terapi seni individu dapat mengungkapkan perasaan yang dialami dengan menggunakan seluruh area atau fungsi dalam diri mereka. Metode pemecahan masalah yang diterapkan adalah dengan mengadakan kegiatan Terapi Aktivitas Kelompok yang di sebut dengan Terapan “Terapi Seni Mewarnai Pada Lansia” di PPRSLU Budi Sejahtera, kegiatan ini di laksanakan selama 1 hari pada hari jum’at 3 November 2023 di PPRSLU Budi Sejahtera Banjarbaru. Hasil menunjukkan bahwa para lansia menyukai terapi mewarnai sebagai kegiatan untuk mengisi waktu luang, mampu mengurangi rasa bosan, jenuh, bisa mengekspresikan perasaan mereka melalui menggambar, mampu menggunakan kognitif dan motoric mereka dengan baik. Terapi mewarnai ini efektif dalam mengurangi tingkat stress dan dan lain lain yang dirasakan oleh lansia.

**Kata Kunci :** Kognitif, Lansia, Mewarnai, Motorik, Terapi Aktivitas Kelompok

### A. PENDAHULUAN

Lanjut usia adalah seseorang yang sudah mencapai usia lebih dari 60 tahun yang mana seluruh sistem biologisnya mengalami perubahan struktur dan fungsi sehingga mempengaruhi status kesehatannya (Kusumo, 2020) . Lansia bukan suatu penyakit, namun merupakan tahap

lanjut dari suatu proses kehidupan yang ditandai dengan penurunan kemampuan berbagai organ, fungsi dan sistem tubuh yang bersifat alamiah/fisiologis untuk beradaptasi dengan lingkungan. Penurunan tersebut disebabkan berkurangnya jumlah dan kemampuan sel tubuh. Penuaan menyebabkan penurunan

sensorik dan motorik pada susunan saraf pusat, termasuk juga otak mengalami perubahan struktur dan biokimia (Martono, 2019).

Peningkatan jumlah lansia di Indonesia ini memberikan suatu perhatian khusus pada lansia yang mengalami suatu proses menua. Permasalahan-permasalahan yang perlu perhatian khusus untuk lansia berkaitan dengan berlangsungnya proses menjadi tua, yang berakibat timbulnya perubahan kognitif, motorik, perasaan, dan sosial (Kemenkes, 2020).

Terapi seni adalah suatu bentuk terapi yang bersifat ekspresif dengan menggunakan materi seni, seperti lukisan, kapur, spidol, dan lainnya. Terapi seni menggunakan media seni dan proses kreatif untuk membantu mengekspresikan diri, meningkatkan keterampilan koping individu, mengelola stress, dan memperkuat rasa percaya diri (Murdiyanti, 2019). Terapi seni juga dapat diartikan sebagai kegiatan membuat sebuah karya seni untuk memenuhi kebutuhan psikologis dan emosional pada individu, baik pada individu yang memiliki kemampuan dalam seni ataupun yang tidak memiliki kemampuan dalam seni. Melalui terapi seni individu dapat

mengungkapkan perasaan yang dialami dengan menggunakan seluruh area atau fungsi dalam diri mereka (Pranata & Fari, 2020).

Terapi seni dapat menjadi cara yang tepat untuk mengungkapkan emosi, seperti: perasaan marah, takut ditolak, cemas, dan rendah diri. Kegiatan yang diperoleh dalam terapi seni itu sendiri salah satunya melalui menggambar. Kegiatan menggambar merupakan kegiatan yang menyenangkan dan dapat dilakukan oleh siapapun sekalipun individu tersebut tidak dapat menggambar. Melalui media gambar tersebut, dapat membantu memahami persepsi dan perasaan yang terjadi pada diri individu dan mencoba membantu menggali bagaimana cara menyelesaikan masalah. Harapan untuk dapat membantu untuk hidup lebih baik dan tidak terjebak dalam masa lalu (Tarnoto & Sari, 2022).

Media yang digunakan dalam proses terapi seni sangat bervariasi. Namun hanya terdapat empat media kasar yang digunakan sudah lebih dari 60 tahun, yaitu melukis, lilin, kolase, dan mewarnai. Kegiatan mewarnai merupakan kegiatan yang menyenangkan dan dapat dilakukan oleh siapapun sekalipun individu

tersebut tidak dapat menggambar (Murdiyanti, 2019). Melalui media gambar, individu akan memahami persepsi dan perasaan yang terjadi pada dirinya dan membantu individu untuk menggali cara menyelesaikan masalah serta menemukan harapan untuk membantu hidup menjadi lebih baik (Pranata & Fari, 2020).

Sehingga tim PKM dosen dan mahasiswa tertarik untuk melakukan terapi aktivitas kelompok terapi seni mewarnai pada lansia yang kami sebut dengan TERAPAN “Terapi Seni Mewarnai Pada Lansia”

## B. METODE

Metode pemecahan masalah yang diterapkan adalah dengan mengadakan kegiatan Terapi Aktivitas Kelompok Terapan “Terapi Seni Mewarnai Pada Lansia” di PPRSLU Budi Sejahtera, yang dilaksanakan selama 1 hari pada hari jum’at 3 November 2023 di PPRSLU Budi Sejahtera Banjarbaru. Kegiatan Terapi Aktivitas Kelompok di PPRSLU Budi Sejahtera ini dilaksanakan dengan 4 tahapan, yaitu:

1. **Tahap persiapan**, dimana tim mengumpulkan lansia, dan membentuk barisan persegi.
2. **Tahap orientasi**, dimana tim yang dipimpin *leader* mulai melaksanakan kegiatan dengan memperkenalkan diri dan menjelaskan tujuan dari kegiatan terapi aktivitas kelompok yang akan dilaksanakan
3. **Tahap Kerja**, dimana tim akan mengobservasi gerakan tangan dan fungsi kognitif lansia selama pelaksanaan serta membantu lansia dalam pelaksanaan kegiatan terapi aktivitas kelompok;
4. **Tahap Terminasi**, *leader* menanyakan perasaan peserta setelah mengikuti terapi mewarnai, dan menutup kegiatan.

**Gambar 1.** Kegiatan Terapi Aktivitas Kelompok Terapan “Terapi Seni Mewarnai Pada Lansia”



## C. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil kegiatan terapi aktifitas kelompok di PPRSLU Budi Sejahtera Banjarbaru, hasil diskusi yang mereka ungkapkan setelah melakukan kegiatan mewarna adalah :

1. Dapat mengisi waktu luang untuk lansia

Hasil wawancara menunjukkan bahwa para lansia senang mengisi waktu luangnya dengan melakukan terapi mewarnai karena hal tersebut bisa mengurangi rasa bosan dan jenuh dengan aktivitas yang monoton setiap harinya. Hal ini menunjukkan bahwa terapi mewarnai mampu mengurangi rasa jenuh dan stres yang dirasakan oleh lansia. Sejalan dengan penelitian dari Adiwiyah, *et al* (2023) yang menunjukkan terdapat pengaruh terapi aktivitas kelompok (mewarnai) terhadap penurunan tingkat stres pada lansia di wisma Jeruk Panti Sosial Tresna Werdha Budi Mulia 2 Cengkareng Jakarta Barat. Menurut Kartini, *et al* (2020) dengan melukis, menggambar atau mewarnai dapat mengekspresikan perasaan, membuat hati senang, sehingga dapat mengalihkan perasaan takut, kecewa, kesepian, jenuh dan menghasilkan hal yang bermanfaat sehingga merasa dirinya berguna dan menimbulkan semangat.

2. Melatih gerak tangan (gerak motorik)

Hasil observasi yang dilakukan dengan melakukan

pengamatan yaitu mengamati keterampilan jari-jemari, kemampuan koordinasi mata dan gerak tangan anak ketika berlangsungnya kegiatan mewarnai. hasil gerak motorik jari tangan para lansia saat mewarnai terlihat dari beberapa lansia tampak gemetar, hasil mewarnai yang kurang merata, dan sedikit kesulitan dalam memegang pensil warna. Namun hasil yang di dapatkan terlihat cukup baik terutama bagi para lansia dengan gerakan motorik terbatas dalam melakukan TAK mewarnai di wisma teratai.

Menurut Murdayanti (2019) terapi seni dalam penerapannya dapat melibatkan aspek fisik, emosi, dan kognitif secara bersamaan pada seluruh subyek. Aspek fisik meliputi gerak pada motorik halus serta sensasi fisik yang dapat dirasakan oleh ketiga subyek selama menjalani proses intervensi terapi seni, seperti menggunakan kemampuan fisik mereka untuk menggunakan peralatan menggambar yang sudah disiapkan. Sehingga hal ini juga membantu ketiga subyek untuk lebih banyak bergerak dan melatih

kemampuan motorik halus yang sudah menurun pada lansia.

### 3. Fungsi Kognitif Pada Lansia

Hasil terapi diketahui 4 dari 5 lansia mampu mengenal dan mengingat warna dengan benar. Namun, terdapat satu lansia yang tidak mampu mengenali warna dimana lansia tersebut mewarnai tomat dengan warna *orange*, namun ketika ditanya warna apa yang digunakan, lansia tersebut bingung menyebutkan warna yang digunakan. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat penurunan fungsi kognitif pada lansia tersebut. Menurut Sunarti & Pratama (2022) kemunduran fungsi kognitif yang paling ringan dapat berupa mudah lupa. Jika hal ini dibiarkan maka dapat menyebabkan penurunan status kesehatan lansia, mempercepat terjadinya demensia serta dapat menurunkan kualitas hidup lansia (Ulfiana et al., 2020). Usia merupakan penyebab utama lansia mengalami kemunduran kognitif. Semakin tua usia semakin besar risiko mengalami kepikunan (Khasanah, 2020).

Beberapa upaya yang dapat dilakukan untuk

meningkatkan fungsi kognitif pada lansia diantaranya yaitu dengan melakukan terapi seni (termasuk terapi mewarna) dan senam untuk lansia. Menurut penelitian yang dilakukan Pranata & Fari (2020), terdapat peningkatan setelah diberikan pendampingan pada lansia yang mewarnai gambar. Aktivitas melukis memiliki korelasi dengan fungsi neurokognitif. Semakin lama pengalaman melukis yang dilakukan sepanjang hidupnya maka semakin tinggi skor MMSE yang didapatkan (Pranata & Fari, 2020). Selain dengan terapi seni, senam lansia juga dapat dilakukan sebagai upaya meningkatkan fungsi kognitif. Berdasarkan *Literature review* yang dilakukan oleh Prameshwari & Ayubi (2020) menunjukkan bahwa seluruh artikel menyatakan ada pengaruh antara senam dengan perubahan fungsi kognitif pada lansia.

**Gambar 2.** Hasil Kegiatan Mewarna Lansia PPRSLU Budi Sejahtera Banjarbaru



#### D. KESIMPULAN

Hasil menunjukkan bahwa para lansia menyukai terapi mewarnai sebagai kegiatan untuk mengisi waktu luang karena mampu mengurangi rasa bosan dan jenuh yang muncul akibat aktivitas yang monoton sehari-hari. Terapi mewarnai ini efektif dalam mengurangi tingkat stres yang dirasakan oleh lansia. Terapi mewarna merupakan aktivitas yang berguna tidak hanya untuk mengisi waktu luang namun juga bermanfaat bagi kognitif dan motorik lansia.

Hasil terapi mewarnai pada lansia menunjukkan bahwa sebagian besar dari mereka mampu mengenal dan mengingat warna dengan benar. Namun, terdapat satu lansia yang mengalami kesulitan dalam mengenali warna, yang mengindikasikan penurunan fungsi kognitif pada lansia tersebut.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Adawiyah, S. R., Audrianingsih, N., Iqbal, M., & et al. (2023). Terapi Aktivitas Kelompok (TAK) Mewarnai Untuk Menurunkan Tingkat Stres Pada Lansia di Wisma Jeruk Panti Sosial Tresna Werdha Budi Mulia 2 Cengkareng Jakarta Barat. *Nusantara Hasana Journal*, 3(3), 134–138. <https://nusantarahasanajournal.com/index.php/nhj/article/view/971>
- Kartini, Y., Noventi, I., & Zahro, C. (2020). Terapi Aktifitas Kelompok Art Painting Therapy dan Garden Therapy Untuk Menurunkan Tingkat Stres Pada Lansia Di UPTD Panti Griya Werdha Jambangan Surabaya. *Prosiding SEMADIF, 1*, 584–587.
- Kemenkes. (2020). *Keluarga sayang lansia, Keluarga Bahagia*. [https://kesmas.kemkes.go.id/konten/133/0/052913-keluarga-sayang-lansia\\_-keluarga-bahagia](https://kesmas.kemkes.go.id/konten/133/0/052913-keluarga-sayang-lansia_-keluarga-bahagia)
- Khasanah, R. N. (2020). Hubungan Aktivitas Sosial Dengan Perubahan Kognitif Pada Lansia Di Dusun Banteng Sinduharjo Ngaglik Sleman Yogyakarta. *Skripsi*. Universitas Aisyiyah Yogyakarta. [http://digilib.unisayogya.ac.id/4926/1/RISA%20NUR%20KHASANA\\_H\\_1610201024\\_S1%20KEPERA\\_WATAN%20-%20Risa%20Nur%20Khasanah.pdf](http://digilib.unisayogya.ac.id/4926/1/RISA%20NUR%20KHASANA_H_1610201024_S1%20KEPERA_WATAN%20-%20Risa%20Nur%20Khasanah.pdf)
- Kusumo, M. P. (2020). *Buku Lansia*. Lembaga Penelitian, Publikasi dan Pengabdian Masyarakat UMY. <https://www.researchgate.net/publication/346019144>
- Martono, H. (2019). *Masalah Kesehatan pada Lansia*. SMC RS. Telogorejo. <https://www.smc-hospital.com/masalah-kesehatan-pada-lansia/>
- Murdiyanti, D. P. (2019). *Modul Art Therapy Pada Lansia Dengan Demensia*. Akademi Keperawatan “YKY” Yogyakarta <http://repository.akperkyjogja.ac.id/108/1/Modul%20Art%20Therapy.pdf>
- Prameshwari, F. R., & Ayubi, D. (2022). Pengaruh Senam Terhadap Fungsi Kognitif Lansia : Literature Review. *Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia (MPPKI)*, 5(12), 1480–1488.

<https://doi.org/10.56338/mppki.v5i12.2749>

- Pranata, L., & Fari, A. I. (2020). Pendampingan Lansia dalam Meningkatkan Fungsi Kognitif dengan Metode Mewarnai Gambar. *JPMB*, 3(2), 141–146. <http://www.journal.rekarta.co.id/index.php/jpmb/article/download/77/66>
- Sunarti, S., & Pratama, M. Z. (2022). *Serba-Serbi Pelayanan Day Care Untuk Lanjut Usia*. Malang: Univeritas Brawijaya Press. <https://edeposit.perpusnas.go.id/collection/serba-serbi-pelayanan-day-care-untuk-lanjut-usia-sumber-elektronis/115236>
- Tarnoto, K. W., & Sari, F. N. (2022). Teknik Rapy Untuk Lansia Dengan Risiko Demensia. *Seminar Nasional Keperawatan “ Lansia Sehat dan Berdaya di Masa Pandemi Covid-19 Tahun 2022, Vol 8, No.1, Pp 47-57*. <https://conference.unsri.ac.id/index.php/SNK/article/view/2653/1450>
- Ulfiana, E., Makhfudli, M., Chotimah, K., & Rani, Z. (2020). Penerapan Art Therapy Membatik Colet Sebagai Upaya Kelurahan Klampis Ngasem, Kecamatan Sukolilo, Kota Surabaya, Provinsi Jawa Timur. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Kesehatan*, 6(1), 41–45. <https://journal.stikespemkabjombang.ac.id/index.php/jpm/article/view/563>