

Group Activity Therapy (GAT) with Ball Passing for the Elderly to Reduce Anxiety Levels At Panti Werdha Harapan Ibu

¹Briant Nugraha Ade Thama, ²Dwi Puji Astuti, ³Dwi retnaningsih, ⁴Ivik Malichaturofi'ah, ⁵Mei Nopitasari, ⁶Siti Robiyah,
^{1,2,3,4,5,6}Universitas Widya Husada Semarang

briantnugraha1802@gmail.com

Abstract

Elderly individuals are a vulnerable age group prone to physical and psychological disorders, one of which is anxiety. Anxiety in the elderly can arise due to changes in social roles, loss of routine, and a decline in physical and cognitive function, leading to feelings of uselessness, loneliness, and stress. One nursing intervention used to address anxiety in the elderly is Group Activity Therapy (GAT). To reduce boredom, stress, and anxiety levels in elderly individuals caused by monotonous routines, such as only lying down or sitting in bed. This activity used a group activity therapy method conducted in a single 60-minute session involving 16 elderly residents of Panti Werdha Harapan Ibu. The activity was carried out in three stages: introduction, "ball passing" game, and closing. Evaluation was done by comparing anxiety levels before and after the session through observation and pre-post tests. The results showed that before therapy, 13 elderly participants experienced moderate anxiety and 3 experienced severe anxiety. After the GAT session, all participants showed a reduction to mild anxiety. In addition to reducing anxiety, the ball passing game also helped improve motor skills, body coordination, and concentration. Group Activity Therapy (GAT) using a ball passing game is proven effective in reducing anxiety levels among the elderly from moderate and severe categories to mild. GAT not only reduces anxiety but also enhances motor abilities, coordination, and concentration. As a nursing modality, this therapy can be an appropriate intervention to address psychological issues in the elderly, especially anxiety.

Keywords: Ball Passing, Elderly, Anxiety Level.

Abstrak

Lansia merupakan kelompok usia yang rentan mengalami gangguan fisik dan psikologis, salah satunya adalah kecemasan. Kecemasan pada lansia dapat muncul akibat perubahan peran sosial, kehilangan rutinitas, serta penurunan fungsi fisik dan kognitif yang menyebabkan perasaan tidak berguna, kesepian, dan stres. Salah satu pendekatan intervensi keperawatan yang digunakan untuk mengatasi kecemasan pada lansia adalah Terapi Aktivitas Kelompok (TAK). untuk mengurangi kejenuhan, stres, dan menurunkan tingkat kecemasan pada lansia akibat rutinitas yang monoton, seperti hanya tidur atau duduk di tempat tidur. Kegiatan ini menggunakan metode terapi aktivitas kelompok yang dilaksanakan dalam satu sesi selama 60 menit dan melibatkan 16 lansia penghuni Panti Werdha Harapan Ibu. Kegiatan dilakukan melalui tiga tahap: pembukaan, permainan oper bola, dan penutup. Evaluasi dilakukan dengan membandingkan tingkat kecemasan lansia sebelum dan sesudah terapi menggunakan metode observasi dan pre-post test. Hasil menunjukkan bahwa sebelum terapi, 13 lansia mengalami kecemasan sedang dan 3 lansia mengalami kecemasan berat. Setelah sesi TAK, seluruh peserta menunjukkan penurunan kecemasan menjadi kategori ringan. Selain menurunkan kecemasan, permainan oper bola juga membantu meningkatkan kemampuan motorik, koordinasi tubuh, serta konsentrasi. Terapi aktivitas kelompok (TAK) oper bola terbukti efektif menurunkan tingkat kecemasan lansia dari kategori sedang dan berat menjadi ringan. TAK tidak hanya membantu mengurangi kecemasan, tetapi juga meningkatkan kemampuan motorik, koordinasi, dan konsentrasi lansia. Sebagai terapi modalitas keperawatan, TAK oper bola dapat menjadi intervensi yang tepat dalam menangani masalah psikologis lansia, khususnya kecemasan.

Kata kunci : Lansia, Oper bola, Tingkat ansietas

Pendahuluan

Kelompok usia 60 tahun ke atas yang rentan terhadap masalah kesehatan fisik dan mental dikenal sebagai lansia. Penuaan usia merupakan fase kehidupan yang lebih lanjut yang ditandai dengan penurunan kemampuan tubuh untuk beradaptasi dengan stres lingkungan. Dalam struktur anatomi, proses penuaan digambarkan sebagai kemunduran dalam sel. Proses ini terjadi secara alami, terus menerus, dan menyebabkan perubahan dalam fisiologi, biokimia, dan psikologi. Lansia paling rentan mengalami masalah fisik, termasuk masalah pada sistem pendengaran, penglihatan, respirasi, pencernaan, dan sistem lain. Karena gangguan fisik ini paling sering menyebabkan orang tua menjadi murung, menarik diri, dan tidak aktif bersosialisasi (Khamida, 2020). Indoneisiia menjadi salah satu neigara bagian Asiaa Teinggara yang meimiiliki populasi lansia teirbanyak meincapai 24,49 juta jiwa atau seikitar 9,27% dari jumlah keiseiluruhan populasi (Marhumi et.al.,2022).

Masalah kesehatan yang dialami lansia beranekaragam mulai dari perasaan tidak berguna, mudah sedih, stress, depresi, ansietas, demensia, delirium dan gangguan kognitif, fisik, dan motorik. gangguan kognitif dapat berupa kondisi traensisi, gangguan fungsi kognitif normal, atau diagnosis klinis yang berpotensi menjadi penyebab penyakit Alzheimer (Robeatul Adawiyah et al., 2023).

Tanda dan gejala kecemasan yaitu bisa karena peristiwa traumatik,konflik antar lansia, tidak percaya diri karena merasa sudah tidak berguna, pola mekanisme koping keluarga yang tidak efektif, menyendiri, pasif, dan gangguan fisik Kecemasan itu sendiri adalah suatu keadaan perasaan kepribadian, rasa gelisah, ketidaktentuan, atau takut dari kenyataan atau persepsi ancaman sumber aktual yang tidak diketahui atau dikenal. Kecemasan yang tidak dapat teratasi dapat memperberat timbulnya penyakit fisik dan gangguan akibat stress. Gambaran klinis cemas biasanya tidak terlihat karena terkadang kecemasan pada orang normal berlangsung dalam intensitas atau durasi yang tidak berkepanjangan sehingga individu dapat tetap memberikan respon yang adaptif (Khamida, 2020).

Salah satu terapi modalitas yang diberikan perawat kepada kelompok lansia yang mengalami masalah keperawatan yang sama adalah terapi aktivitas kelompok. Aktivitas digunakan sebagai terapi dan kelompok ditargetkan untuk asuhan. Tempat untuk orang tua di kelompok digunakan untuk melatih perilaku baru yang adaptif dan memperbaiki perilaku maladaptive (Safitri et al., 2024)

Metode

Kegiatan ini menggunakan metode Terapi Aktivitas Kelompok (TAK) dengan pendekatan permainan "Oper Bola" yang ditujukan untuk lansia yang berada di panti werdha harapan ibu dan memiliki keterbatasan aktivitas karena tidak diperbolehkan keluar ruangan. Tujuan dari kegiatan ini adalah untuk mengurangi kejenuhan, stres, dan menurunkan tingkat kecemasan pada lansia akibat rutinitas yang monoton, seperti hanya tidur atau duduk di tempat tidur.

1. Desain Kegiatan : Kegiatan dilakukan dalam bentuk kelompok besar yang terdiri dari 16 orang lansia dalam satu sesi. Sesi dilakukan sebanyak 1 kali dengan durasi sekitar 60menit.
2. Tempat dan Waktu Pelaksanaan : Kegiatan dilakukan di dalam aula panti yang cukup luas dan aman untuk aktivitas ringan. Waktu pelaksanaan dilakukan pada jam 09.00WIB saat lansia sedang santai dimana lansia sudah makan pagi.

3. Langkah-Langkah Kegiatan:
 - a. Pembukaan : Salam pembuka, pengenalan singkat, dan ice breaking ringan.
 - b. Orientasi : Lansia diberikan penjelasan singkat mengenai tujuan dan aturan permainan oper bola.
 - c. Pelaksanaan : Lansia duduk melingkar di kursi. Satu balon digunakan untuk dilempar ke salah satu anggota kelompok secara bergantian. Setiap lansia yang menerima bola akan diminta untuk:
 - 1) Menyebutkan nama, umur dan alamat
 - 2) Menceritakan sedikit pengalaman masa lalu yang menyenangkan.
 - 3) Penutup : Setelah permainan selesai, dilakukan evaluasi singkat mengenai perasaan lansia selama bermain dan diberikan pujian serta motivasi agar lansia merasa dihargai dan termotivasi.
 - d. Evaluasi : Evaluasi dilakukan dengan observasi perilaku dan ekspresi wajah lansia sebelum dan sesudah sesi TAK.

Hasil dan Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian, sebelum diberikan terapi aktivitas kelompok oper bola, tingkat kecemasan pada lansia berada pada kategori sedang. Sebagian besar lansia menunjukkan gejala kecemasan seperti mudah marah, munculnya nyeri sendi secara tiba – tiba, gangguan tidur, penurunan daya ingat, serta kesulitan dalam berkonsentrasi. Namun, setelah mengikuti terapi aktivitas kelompok oper bola, tingkat kecemasan lansia menurun menjadi ringan. Hal ini menunjukkan bahwa terapi tersebut efektif dalam membantu mengurangi kecemasan pada lansia secara menyeluruh. Oleh karena itu, pemberian terapi aktivitas kelompok yang sesuai perlu terus dilakukan agar lansia mampu mengelola kecemasannya dengan lebih optimal.

Permainan oper bola mampu meningkatkan kemampuan fisik motorik, yaitu kemampuan mengendalikan gerakan tubuh yang melibatkan kerja sama antara sistem saraf pusat, saraf tepi, dan otot secara terkoordinasi. Keterampilan motorik ini berkaitan dengan gerakan lokomotor dan koordinasi tubuh, yang mencakup peningkatan daya tahan, kecepatan, kelenturan, kelincahan, keseimbangan, serta kekuatan fisik. Selain itu, permainan oper bola juga berguna untuk melatih konsentrasi serta koordinasi antara mata dan tangan (Safitri et al., 2024).

Proses terapi aktivitas kelompok sendiri dibagi menjadi 3 sesi yaitu pembukaan, sesi bermain, dan penutup. Pada saat pembukaan, kelompok menyampaikan tujuan dari pemberian informasi. Pada saat menjelaskan cara bermain, lansia yang hadir begitu antusias memperhatikan. Sese kali ada beberapa lansia yang bertanya. Evaluasi dilakukan secara verbal dan bersifat ringan agar lansia merasa nyaman dan tidak terbebani. Pre-test dan post-test diberikan untuk mengukur keberhasilan penyampaian materi. Hasil pre-test dan post-test dari 16 lansia tergambar pada tabel di bawah ini:

No.	Nama Pasien	Tingkat Kecemasan Pre-test	Tingkat Kecemasan Post-test
1	Ny. S	Cemas Sedang	Cemas Ringan
2	Ny. M	Cemas Sedang	Cemas Ringan
3	Ny. S	Cemas Sedang	Cemas Ringan
4	Ny. T	Cemas Sedang	Cemas Ringan
5	Ny. P	Cemas Berat	Cemas Ringan

6	Ny. K	Cemas Berat	Cemas Ringan
7	Ny. S	Cemas Sedang	Cemas Ringan
8	Ny. S	Cemas Sedang	Cemas Ringan
9	Ny. A	Cemas Berat	Cemas Ringan
10	Ny. N	Cemas Sedang	Cemas Ringan
11	Ny. I	Cemas Sedang	Cemas Ringan
12	Ny. I	Cemas Sedang	Cemas Ringan
13	Ny. M	Cemas Sedang	Cemas Ringan
14	Ny. D	Cemas Sedang	Cemas Ringan
15	Ny. I	Cemas Sedang	Cemas Ringan
16	Ny. S	Cemas Sedang	Cemas Ringan

Keterangan Skor Kecemasan:

< 14 = Tidak Cemas

14-20 = Kecemasan Ringan

21-27 = Kecemasan Sedang

28-41 = Kecemasan Berat

Berdasarkan tabel diatas terlihat 3 lansia mengalami kecemasan berat dan 13 lansia mengalami kecemasan berat sebelum melaksanakan TAK, Setelah dilakukannya TAK dari 16 lansia tingkat kecemasan menjadi ringan.

Dari hasil TAK ini didapatkan juga mayoritas lansia mengalami kecemasan seperti mudah tersinggung, sedikit khawatir tentang apa yang dipikirkan orang lain tentang dirinya, nyeri pada sendi yang datang tiba-tiba, terkadang tidur tidak nyenyak, berkurangnya kesenangan pada hobi/kegemaran, daya ingat menurun dan terkadang susah untuk berkonsentrasi.

TAK ini sebagai salah satu terapi modalitas yang dilakukan perawat kepada sekelompok pasien yang mempunyai masalah keperawatan yang sama. Aktivitas digunakan juga sebagai terapi dan kelompok digunakan sebagai target asuhan keperawatan (Keliat, 2018).

Kecemasan adalah suatu perasaan takut yang samar dan tidak menyenangkan, yang muncul akibat antisipasi terhadap sesuatu yang belum jelas penyebabnya. Ada beberapa faktor yang dapat memicu kecemasan, antara lain faktor biologis, psikologis, dan psikososial. Dari sisi psikososial, kondisi lansia dapat dilihat dari tingkat produktivitas dan identitas diri yang berkaitan dengan peran mereka dalam dunia kerja. Misalnya, ketika lansia memasuki masa pensiun, mengalami kehilangan penghasilan, kehilangan status atau jabatan, serta kehilangan rutinitas harian, kondisi tersebut dapat memicu perasaan kesepian dan kebosanan. Akibatnya, hal ini berpotensi menimbulkan stres yang kemudian berkembang menjadi kecemasan (Hanum & Dkk, 2024).

Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa terdapat kecemasan pada lansia dengan karakteristik ringan dikatakan bahwa lansia mengalami ketegangan dalam kehidupan sehari-harinya, selama tahap ini individu waspada dan lapang resepsi mengalami peningkatan. Pada tingkatan ini dapat dinilai dari kemampuan individu untuk melihat, mendengar, dan menangkap dari sebelumnya. Jenis kecemasan ringan dapat memotivasi belajar dan menghasilkan pertumbuhan kreativitas, sebaiknya lansia yang mengalami kecemasan ringan perlu adanya suatu pengolahan kecemasan yang tepat

seperti dengan mengisi kegiatan harian salah satunya melalui kegiatan terapi aktivitas kelompok.

Simpulan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terapi aktivitas kelompok (TAK) oper bola efektif dalam menurunkan tingkat kecemasan pada lansia, dari kategori sedang dan berat menjadi ringan. Sebelum diberikan TAK, banyak lansia mengalami gejala seperti mudah marah, nyeri sendi, gangguan tidur, penurunan daya ingat, dan kesulitan berkonsentrasi. Setelah mengikuti sesi TAK yang terdiri dari pembukaan, permainan, dan penutup, lansia menunjukkan penurunan kecemasan secara signifikan.

Permainan oper bola juga memberikan manfaat tambahan berupa peningkatan kemampuan motorik, koordinasi tubuh, serta konsentrasi. TAK ini merupakan salah satu terapi modalitas keperawatan yang digunakan untuk membantu sekelompok pasien dengan masalah keperawatan yang sama, terutama dalam aspek psikologis seperti kecemasan.

Ucapan Terima Kasih

-

Referensi

- Hanum, & Dkk, F. (2024). Terapi Aktivitas Kelompok Estafet Bola Pada Lanjut Usia Untuk Meningkatkan Konsentrasi Dan Mengurangi Kecemasan Di Panti Werdha Anugerah Tanjungpinang. *Icj (Initium Community Journal) Online ISSN, 4*.
<https://Journal.Medinerz.Org/Index.Php/ICJ/Article/View/191>
- Khamida, M. (2020). *Terapi Aktivitas Kelompok (Tak) Stimulasi Persepsi Dalam Menurunkan Tingkat Kecemasan Pada Lansia*. 1–23.
- Marhumi, & Dkk, N. (2022). Terapi Aktivitas Kelompok Estafet Bola Pada Lanjut Usia Untuk Meningkatkan Konsentrasi Dan Mengurangi Kecemasan Di Panti Werdha Anugerah Tanjungpinang. *Icj (Initium Community Journal) Online ISSN, 2798–9143*.
- Robeatul Adawiyah, S., Nanda Saputra Junaedi, M., Rusfitasari, L., Rahmawati, L., Homalia, S., Arofiyah Wiharti, A., Widiyawati, E., Rahmawati, N., Nurazizah, R., Fujiyanto, A., Program Studi Profesi Ners, M., Yatsi Madani Tangerang Jl Aria Santika No, U., Bugel, A., & Kota Tangerang, K. (2023). Terapi Aktivitas Kelompok Bermain Estafet Bola. *Journal Of Educational Innovation And Public Health, 1(3)*, 86–89.
<https://doi.org/10.55606/Innovation.V1i3.1496>
- Safitri, A., Destoro, K. T., Kholifah, N., Damayanti, R., Yulianti, F. D., Wahyu, D. R., Wulandari, D., Ningsih, A., Aprilia, T., Setyorini, F., Pebriyanti, W., & Rosiani, L. (2024). Terapi Aktivitas Kelompok (TAK) Estafet Bola Untuk Meningkatkan Konsentrasi Dan Mengurangi Kecemasan Pada Lansia Di Ruang Wisma Jeruk Panti Werdha Budi Mulia 2. *Medic Nutrica, 3*, 1–98. <https://doi.org/10.5455/Mnj.V1i2.644>