

PENGARUH TERAPI OKUPASI MERONCE MANIK-MANIK TERHADAP TINGKAT STRES PADA LANSIA WANITA DI UPT PELAYANAN SOSIAL TRESNA WERDHA JEMBER

Lailatul Masruroh¹, Sofia Rhosma Dewi², Dian Ratna Elmaghuroh³
lailtmda2@gmail.com¹, sofia.rhosma@unmuhjember.ac.id², dianelma@unmuhjember.ac.id³
Universitas Muhammadiyah Jember

ABSTRAK

Latar Belakang: Lansia atau lanjut usia adalah istilah yang digunakan untuk menggambarkan individu yang telah mencapai usia 60 tahun. Semakin tua seseorang maka semakin banyak terjadi penurunan pada dirinya baik fisik maupun psikologis, salah satunya stres. Stres adalah respons seseorang, baik secara fisik maupun emosional, terhadap perubahan dalam lingkungan yang memerlukan penyesuaian. Stres sangat rentan dialami oleh lansia, terutama pada lansia yang tinggal di UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha Jember (PSTW). Tujuan penelitian: Untuk mengetahui Pengaruh Terapi Okupasi Meronce Manik-Manik terhadap Tingkat Stres pada Lansia Wanita di UPT PSTW Jember. Metode Penelitian: pre-experiment dengan rancangan One Group Pre-Test–Post-Test Design. Sampel: menggunakan teknik purposive sampling dengan jumlah sampel sebanyak 34 lansia. Hasil penelitian: terjadi penurunan tingkat stres pada lansia dengan hasil uji Wilcoxon di dapatkan nilai p value 0,000 dimana kurang dari batas kritis penelitian 0,05 sehingga keputusan hipotesis H1 diterima. Kesimpulan: pada penelitian ini menunjukkan adanya pengaruh terapi okupasi meronce manik-manik pada lansia wanita di UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha (PSTW) Jember.

Kata Kunci: Terapi Okupasi, Stres, Lansia

ABSTRACT

Introduction: Elderly or senior citizens are terms used to describe individuals who have reached the age of 60. As people age, there is a significant decline both physically and psychologically, including stress. Stress is the response of an individual, both physically and emotionally, to changes in the environment that require adaptation. Elderly individuals, especially those residing at UPT Tresna Werdha Social Services Jember, are particularly vulnerable to experiencing stress. Aim: To determine the influence of Beaded Ornament Occupational Therapy on stress levels in elderly women at PSTW Jember. Method: pre-experiment with One Group Pre-Test – Post-Test Design. Sample: using purposive sampling technique with a total sample size of 34 elderly individuals. Result: there was a decrease in stress levels among the elderly, with a Wilcoxon test resulting in a p-value of 0.000, which is less than the critical limit of 0.05, hence accepting the alternative hypothesis H1. Conclusion: This study demonstrates the impact of Beaded Ornament Occupational Therapy on elderly women at PSTW Jember.

Keywords: Occupational Therapy, Stress, Elderly

PENDAHULUAN

Penuaan merupakan suatu proses natural, penuaan akan terjadi pada semua sistem tubuh manusia dan tidak semua system akan mengalami kemunduran pada waktu yang sama. Meskipun proses menjadi tua merupakan gambaran yang universal, namun tidak seorangpun mengetahui dengan pasti penyebab penuaan atau mengapa manusia menjadi tua pada usia yang berbeda-beda (Kaunang et al., 2019). Lansia terdiri dari kelompok yang berusia lebih dari 60 tahun ke atas, diketahui sebagai kelompok rentan. Proses menua yang dialami lansia membawa sejumlah konsekuensi (Dewi, 2016). Resiko penurunan status kesehatan sangat rentan dialami lansia akibat penurunan fungsi organ (Dewi et. al. 2022). Dimana dampak dari proses penuaan tersebut akan menimbulkan perubahan fisik,

perubahan kesehatan, penurunan fungsi mental, penurunan stamina dan energi, perubahan emosional serta stress (Ramadhan et al., 2023).

Badan Pusat Statistik (BPS) memperkirakan bahwa pada tahun 2022, persentase penduduk lanjut usia di Indonesia telah meningkat dari 7,57% pada tahun 2012 menjadi 10,48% pada 2022. Diperkirakan angka tersebut akan terus naik hingga mencapai 19,9% pada tahun 2045. Selain itu ada delapan provinsi yang memiliki populasi penduduk mayoritas lanjut usia yang mana Jawa Timur berada di peringkat ke dua yaitu sebesar 13,86% dan DI Yogyakarta berada pada peringkat pertama yaitu sebesar 16,69% (BKKBN, 2023). Peningkatan jumlah penduduk lanjut usia yang tinggi dapat menimbulkan masalah di beberapa aspek yaitu sosial, ekonomi, budaya, dan kesehatan. Berbagai permasalahan kesehatan yang dihadapi oleh lanjut usia disertai dengan penurunan kondisi fisik dan psikologis sehingga terjadi keterbatasan dalam mengalami permasalahan kesehatan tersebut dapat menimbulkan stres. Pada lanjut usia stres masih menjadi permasalahan yang masih sering muncul karena dipengaruhi oleh permasalahan psikologis dan kemunduran fisik yang tidak dapat diatasi oleh lansia (Fitriana et al., 2021).

Stress disebabkan kombinasi dari lingkungan eksternal dan faktor psikologis yang secara daptif kondisi mental atau fisik akan berubah untuk menyesuaikan dengan stimulus (stressor) yang disebut stress (Putri et al., 2023). Lansia merupakan salah satu kelompok yang beresiko mengalami stres, hal ini dapat dialami oleh semua orang tanpa membedakan status gender, status sosial, ras, suku, dan bangsa. Secara umum stres yang berkepanjangan dapat menimbulkan berbagai perasaan seperti cemas, gelisah, keringat dingin, jantung berdebar, sulit makan dan tidur. Selain itu, stres juga dapat berdampak pada interaksi sosial seseorang dengan yang lain dan memiliki kemampuan untuk mengubah pandangan serta keyakinan individu.

Salah satu cara untuk mengatasi stres yaitu dengan menggunakan terapi okupasi. Terapi okupasi adalah jenis psikoterapi yang mendukung berupa aktivitas manual, kreatif, dan edukatif. Hal tersebut mampu membantu mereka beradaptasi dengan lingkungan dan meningkatkan kesehatannya serta memberikan makna dalam kehidupan lansia. Ada beberapa macam kegiatan terapi okupasi untuk mengurangi stres yakni taman terapi, musik terapi, latihan fisik ringan, reminiscence therapy, terapi hewan, kegiatan sosial serta seni dan kerajinan tangan (Sunardi & Renidayati, 2020).

METODOLOGI

Penelitian ini telah mendapat standar etik dari komisi etik Universitas Muhammadiyah Jember dengan surat 0038/KEPK/FIKES/XII/2024. Penelitian ini menggunakan desain pre-experiment dengan rancangan One Group Pre-Test – Post-Test Design, yaitu melakukan satu kali pengukuran di depan (pre-test) sebelum adanya perlakuan (treatment) dan setelah itu dilakukan pengukuran kembali (post-test) dengan jumlah sampel sebanyak 34 responden. Kriteria inklusi menentukan pemilihan sampel; Lansia wanita mulai dari 60 tahun ke atas; bersedia untuk berpartisipasi pada penelitian ini dan mau menandatangani informed consent penelitian ini dan memiliki penglihatan yang cukup baik. Kriteria eksklusinya adalah terdapat keadaan yang mengganggu pelaksanaan contohnya sakit pada saat pelaksanaan. Terapi okupasi diberikan sebanyak 2 kali dalam seminggu dilakukan selama 4 minggu dengan menggunakan bahan-bahan yang telah disediakan seperti manik-manik, benang, gunting, kursi dan meja. Skala pengukuran yang digunakan dalam penelitian ini adalah Perceived Stress Scale (PSS), hal tersebut digunakan untuk menilai ringan, sedang, dan berat tingkat stres pada lansia. Dengan skala numerik dari 0-13 yaitu stres ringan, 14-26 yaitu stres sedang, dan 27-40 adalah stres berat.

Penelitian ini menggunakan analisis univariat dan bivariat, analisis univariat bertujuan

untuk menjelaskan atau mendeskripsikan tentang distribusi, frekuensi, dan persentase setiap variable penelitian dan analisis bivariat bertujuan untuk melihat pengaruh pemberian terapi okupasi berupa meronce manik manik dengan tingkat stress pada lansia di UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha Jember. Uji statistik yang digunakan pada penelitian ini adalah uji statistik non parametrik Wilcoxon. Ditetapkan taraf signifikan ($\alpha = 5\%$ atau 0,05).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden (n= 34)

Variabel	Frekuensi	Persentase (%)
Usia		
60-65	19	55,9
66-70	7	20,6
71-75	8	23,5
Lama Tinggal di PSTW		
1-2 tahun	9	26,5
3-4 tahun	14	41,2
>4 tahun	11	32,4
Penyebab Stres		
Kematian Pasangan	6	17,6
Jauh dari Keluarga	14	41,2
Kesepian	8	23,5
Lainnya	6	17,6
Tingkat Pendidikan		
SD	14	41,2
SMP	1	2,9
Tidak Sekolah	19	55,9
Fungsi Penglihatan		
Baik	31	91,2
Kurang	3	8,8

Tabel 1 menjelaskan usia responden terbanyak adalah usia 60-65 tahun yaitu 55,9% (19 responden). Lansia yang tinggal di PSTW selama 1-2 Tahun sebanyak 9 lansia (26,5%), selama 3-4 Tahun sebanyak 14 lansia (41,2%) dan selama >4 Tahun sebanyak 11 lansia (32,4%). Penyebab stres lansia yang tinggal di PSTW terdiri dari beberapa macam yakni kematian pasangan sebanyak 6 lansia (17,6%), jauh dari keluarga sebanyak 14 lansia (41,2%), kesepian sebanyak 8 lansia (23,5%) dan alasan lainnya sebanyak 6 lansia (17,6%). mayoritas responden tidak sekolah sebanyak 19 lansia (55,9%), lansia dengan tingkat pendidikan SD sebanyak 14 lansia (41,2%) dan lansia dengan tingkat pendidikan SMP hanya terdapat 1 lansia (2,9%). fungsi penglihatan lansia di PSTW dengan kategori baik sebanyak 31 lansia (91,2%) dan dengan kategori kurang sebanyak 3 lansia (8,8%).

Tabel 2 Tingkat Stres Lansia Sebelum Diberikan Terapi Okupasi Meronce Manik-Manik

Tingkat Stres	Frekuensi	Presentase
Sedang	34	100
Jumlah	34	100

Berdasarkan tabel 2 dapat disimpulkan bahwa distribusi frekuensi tingkat stres pada lansia di UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha Jember sebelum dilakukan intervensi terapi okupasi meronce manik manik secara keseluruhan lansia mengalami stres sedang.

Analisis Bivariat

Tabel 4 Pengaruh Okupasi Meronce Manik-manik Terhadap Tingkat Stres Pada Lansia

Tingkat Stres	Frekuensi	<i>p value</i>
Ringan	7	0,000
Sedang	27	
Jumlah	34	0,000

Berdasarkan tabel 5 Hasil perhitungan wilcoxon signed Rank Test untuk mengukur tingkat tingkat *p value* (Asymp. Sig 2 tailed) sebesar 0,000 dimana kurang dari batas kritis penelitian 0,05. maka terdapat perbedaan yang signifikan antara tingkat stres lansia sebelum dan sesudah diberikan terapi okupasi meronce manik-manik. Dapat dikatakan bahwa ada pengaruh terapi okupasi meronce manik manik dengan tingkat stres lansia di UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha Jember.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh pemberian terapi okupasi meronce manik mani dengan penurunan tingkat stress pada lansia di UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha Jember. Berdasarkan hasil uji Wilcoxon nilai probabilitas 0.000 yaitu lebih kecil <0,05 maka terdapat perbedaan yang signifikan antara tingkat stress lansia sebelum dan sesudah diberikan terapi okupasi meronce manik manik. Berdasarkan hasil penelitian ini, dapat dikatakan bahwa terapi okupasi meronce manik manik mempengaruhi penurunan tingkat stress pada lansia. Berdasarkan teori menunjukkan bahwa stres pada lansia terjadi diakibatkan oleh perubahan lingkungan, perubahan yang terjadi pada lansia seperti penurunan kondisi fisik, penyakit kronis yang dialami, kelemahan atau kerapuhan, serta kehilangan kemampuan untuk melakukan aktivitas sehari-hari menyebabkan perubahan keadaan psikologis dan juga menjadi stressor yang sering dirasakan oleh para lansia (Sahasika et al., 2023).

Dalam Sholihah dan Afifah(2021) menyatakan bahwa terapi okupasi adalah kegiatan, aktivitas atau pekerjaan yang dilaksanakan oleh klien bukan hanya sekedar memberi kesibukan pada klien saja akan tetapi kegiatan yang dilakukan dapat menyalurkan bakat dan emosi klien, mengarahkannya kesuatu pekerjaan yang berguna sesuai kemampuan dan bakat serta meningkatkan produktivitasnya. Aktivitas yang digunakan dalam terapi okupasi sangat dipengaruhi oleh konteks terapi secara keseluruhan, lingkungan, sumber yang tersedia dan kemampuan orang yang melakukan terapi sendiri (pengetahuan, keterampilan, minat dan kreativitasnya). Selain itu terapi ini juga dapat meningkatkan produktivitas, mengurangi atau memperbaiki ketidaknormalan, serta memelihara dan meningkatkan derajat kesehatan. peneliti berpendapat terapi okupasi meronce manik-manik ini juga berpengaruh dalam penurunan tingkat stres pada lansia dimana terapi ini dilakukan 2x dalam seminggu selama 4 minggu merujuk pada hasil riset (Pradnya Pramita et al., 2024) bahwa terdapat penurunan tingkat stres pada lansia ketika dilakukannya terapi okupasi, dengan terapi okupasi ini seseorang yang mengalami stres akan dikembalikan ke arah hidup yang lebih baik dan meningkatkan minatnya kembali dan dengan terapi okupasi ini lansia dapat lebih bersosialisasi dengan lansia lainnya sekaligus akan menjadi pribadi yang lebih produktif di masa tua nya.

Meronce manik-manik bertujuan untuk menurunkan tingkat stres pada lansia dengan melihat situasi dan kondisi pada lansia. Jadi membuat manik-manik ini bukan sekedar untuk membuat lansia sibuk, akan tetapi tujuan utama dari terapi okupasi meronce manik-manik ini agar dapat membuat lansia mudah berinteraksi dengan sekitar, tidak menyendiri, mandiri tanpa bergantung dengan orang lain, tetapi masih bisa bekerja sama dengan para lansia lainnya, tujuan lainnya yaitu untuk mengisi waktu luang dan meningkatkan produktivitas dengan membuat dan menghasilkan karya dari bahan yang telah disediakan oleh

peneliti. Lansia akan lebih merasa senang dan bahagia dengan adanya aktivitas rutin seperti rekreasi aktivitas alam serta mempunyai hubungan sosial dengan kelompok seusianya, karena hal tersebut dapat mengisi waktu luang mereka. Hasil penelitian jika dikaitkan dengan teori tersebut maka didapatkan bahwa terapi okupasi berpengaruh terhadap penurunan tingkat stress pada lansia.

KESIMPULAN

Berdasarkan dari hasil penelitian yang telah dilakukan dapat diambil suatu kesimpulan tingkat stres pada lansia sebelum dilakukan terapi okupasi meronce manik- manik adalah sedang.

Tingkat stres pada lansia sesudah dilakukan terapi okupasi meronce manik- manik adalah stres sedang sebanyak 27 lansia dan stres ringan sebanyak 7 lansia.

Ada pengaruh terapi okupasi meronce manik-manik terhadap penurunan tingkat stres pada lansia.

DAFTAR PUSTAKA

- BKKBN. (2023). Peraturan Badan Kependudukan Dan Keluarga Berencana Nasional Republik Indonesia Nomor 1 Tahun 2023 Tentang Pemenuhan Kebutuhan Alat dan Obat Kontrasepsi Bagi Pasangan Usia Subur Dalam Pelayanan Keluarga Berencana. Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 1 Tahun 2023, 151(2), 10–17.
- Dewi, S. R. (2016). Pengaruh Bermain Puzzle Di Pltu Jember. *Jurnal Kesehatan Primer*, 1, 64–69.
- Dewi, S. R., Pertiwi, K. A., & Mahriza, I. (2022). Analisis Determinan Status Nutrisi pada Lansia yang Tinggal di Komunitas (Studi Kasus Lansia di Kabupaten Jember). *The Indonesian Journal of Health Science*, 14(1), 46-57.
- Fitriana, E., Sari, R. P., & Wibisono. (2021). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Tingkat Kesepian pada Lansia. *Nusantara Hasana Journal*, 1(5), 97–104.
- Kaunang, V. D., Buanasari, A., & Kallo, V. (2019). Gambaran Tingkat Stres Pada Lansia. *Jurnal Keperawatan*, 7(2). <https://doi.org/10.35790/jkp.v7i2.24475>
- Pradnya Pramita, N. K. L., Dita Wulandari, N. P., & Dwi Ayu Martini, N. M. (2024). Pengaruh Pemberian Terapi Okupasi Membuat Handcraft Terhadap Tingkat Stres Pada Lansia Di Banjar Denbantas. *Jurnal Keperawatan Sriwijaya*, 10(2), 21–28. <https://doi.org/10.32539/jks.v10i1.195>
- Putri, R., Rahmadhani, A., Rezky, L., Oktavia, D., Nurbadiyah, W. D., & Fikriana, R. (2023). Pengaruh terapi relaksasi meditasi terhadap manajemen stress pada lansia di Posyandu Delima Perumahan Puri Dampit Permai Effect of meditation relaxation therapy on stress management in the elderly at Posyandu Delima Housing Puri Dampit Permai stress seran. 16.
- Ramadhan, S. C., Setiyowati, E., Afiyah, R. K., Saputri, A. E., Arald, B. Z., Hayyummy, A. I., Marzani, P. K., Safitri, N. R., & Arafianto, M. Y. (2023). Self-care nursing: Kepatuhan olahraga pada lansia penderita hipertensi. *Watson Journal Of Nursing*, 1(2), 60–66.
- Sahasika, M. L., Yuliadarwati, N. M., & Yulianti, A. (2023). Hubungan Antara Tingkat Kecemasan Dengan Kemandirian Pada Lansia Di Griya Lansia Husnul Khatimah. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 4(4), 5876–5884. <https://doi.org/10.31004/jkt.v4i4.21389>
- Sholihah, C., & Aktifah, N. (2021). Literature Review : Gambaran Pengaruh Terapi Okupasi Terhadap Penurunan Tingkat Stres Pada Lansia. *Prosiding Seminar Nasional Kesehatan*, 1(2017), 772–778. <https://doi.org/10.48144/prosiding.v1i.750>
- Sunardi, S., & Renidayati, R. (2020). Peningkatan Kemandirian Lansia Melalui Okupasi Terapi dan Group Psychotherapy di PSTW Sabai Nan Aluih Sicincin Padang Pariaman. *Jurnal Sehat Mandiri*, 15(2), 136–146. <https://doi.org/10.33761/jsm.v15i2.319>