

Literature Review : Gambaran Pengaruh Terapi Okupasi Terhadap Penurunan Tingkat Stres Pada Lansia

Cholifatun Sholihah^{1*}, Nurul Aktifah²

^{1,2}Program Studi Diploma Tiga Keperawatan, Universitas Muhammadiyah Pekajangan Pekalongan, Indonesia

*email: fikes@umpp.ac.id

Abstract

Elderly is a condition in which a person due to his age undergoes biological, physical and behavioural changes. Psychological problems frequently occur at this age are stress. Stress in the elderly if not addressed immediately can cause various impacts in their daily lives such as disruption of the communication process and decreased cognitive power. One of the ways to overcome this disorder is by applying occupational therapy on reducing stress level in the elderly. The analysis result stated there is a difference after applying this therapy. Before applying the intervention, 39 respondents (72,2%) were in moderate stress level. And after the intervention, 28 respondents (51,86%) were in low stress level. Therefore, the therapy has significantly affected on reducing stress level in the elderly with p value 0,001 (<0,005). Thus, nurses expected to apply this therapy as a non-pharmacologic alternative way to reduce the stress level in the elderly.

Keyword: the elderly ; stress ; occupational therapy

Abstrak

Lanjut usia adalah seseorang yang karena usianya mengalami perubahan biologis, fisik maupun sikap. Masalah psikologis yang dapat dialami oleh lansia adalah stres. Stres pada lansia jika tidak diatasi segera dapat menimbulkan berbagai dampak dalam kehidupan kesehariannya seperti terganggunya proses komunikasi dan menurunnya daya kognitif. Masalah stres pada lansia dapat diatasi dengan beberapa terapi salah satunya yaitu dengan terapi okupasi. Tujuan karya tulis ilmiah ini adalah untuk menggambarkan pengaruh terapi okupasi terhadap penurunan tingkat stres pada lansia. Desain karya tulis ilmiah ini menggunakan literature review. Hasil analisis didapatkan bahwa sebelum dilakukan intervensi tingkat stres sebagian besar dalam kategori sedang sejumlah 39 responden (72,2 %) dan sesudah dilakukan intervensi tingkat stres sebagian besar dalam kategori ringan sejumlah 28 responden (51,86 %). Kesimpulannya adalah bahwa terapi okupasi berpengaruh terhadap penurunan tingkat stres pada lansia dengan nilai p value 0,001 (< 0,005). Saran bagi tenaga keperawatan yaitu diharapkan dapat menerapkan terapi okupasi sebagai salah satu alternatif non farmakologi untuk menurunkan tingkat stres pada lansia.

Kata kunci : Lansia ; Stres ; Terapi Okupasi

1. Pendahuluan

Lanjut usia adalah seseorang yang karena usianya mengalami perubahan biologis, fisik maupun sikap. Perubahan tersebut akan berpengaruh pada keseluruhan aspek kehidupan termasuk kesehatan [9]. Lanjut usia adalah seseorang yang telah mencapai usia 60 tahun keatas (Peraturan Pemerintah Republik Indonesia Nomor 43 Tahun 2004). *Departement of Economic and Social Affairs, Population Division (2017)* tahun

2015 menyatakan diperkirakan kelompok lansia berjumlah 12,3 % dari jumlah penduduk dunia. Data proyeksi penduduk diperkirakan tahun 2017 terdapat 23,66 juta jiwa penduduk lansia di Indonesia. Badan Pusat Statistik Provinsi Jawa Tengah menyatakan bahwa proporsi penduduk lansia di Jawa Tengah terus mengalami peningkatan. Tahun 2018 jumlah lansia mencapai 4,50 juta jiwa atau sebesar 13,10 %. Tahun 2019 jumlah lansia meningkat menjadi 4,68 juta jiwa atau sebesar 13,48 % [2]. Proses menua adalah proses alami yang disertai adanya penurunan kondisi fisik, psikologis maupun sosial yang saling berinteraksi satu sama lain. Masalah psikologis yang dapat dialami oleh lansia salah satunya adalah stres [4].

Stres adalah suatu reaksi fisik dan psikis terhadap setiap tuntutan yang menyebabkan ketegangan dan mengganggu stabilitas kehidupan sehari-hari [5]. Prevalensi stres pada lansia yang tinggal dipanti sebesar 30 % [2]. Badan Pusat Statistik (BPS) menyatakan bahwa di Indonesia prevalensi kejadian stres pada lansia yang tinggal bersama keluarga dirumah mencapai 8,34 % [6]. Stres pada lansia jika tidak diatasi segera dapat menimbulkan berbagai dampak dalam kehidupan kesehariannya seperti terganggunya proses komunikasi dan menurunnya daya kognitif. Metode yang dapat digunakan untuk menyelesaikan masalah stres salah satunya adalah dengan terapi okupasi [8].

Terapi okupasi adalah suatu ilmu dan seni pengarahan partisipasi seseorang untuk melaksanakan tugas tertentu yang telah ditetapkan [1]. Penelitian yang dilakukan oleh Ponto, Bidjuni & Karundeng [4] di Panti Werdha Ranomuut Manado menyatakan bahwa terapi okupasi berpengaruh terhadap penurunan tingkat stres pada lansia. Terapi okupasi merupakan bentuk psikoterapi suportif berupa aktivitas-aktivitas yang membangkitkan kemandirian secara manual, kreatif dan edukasional untuk penyesuaian diri dengan lingkungan dan meningkatkan derajat kesehatan fisik dan mental pasien. Terapi okupasi pada lansia merupakan salah satu alternatif non farmakologi yang mudah dilakukan, mudah dibuat dan mudah digunakan tetapi memberikan manfaat besar dalam menurunkan stres. Terapi okupasi bertujuan mengembangkan, memelihara, memulihkan fungsi dan atau mengupayakan kompensasi atau adaptasi untuk aktivitas sehari-hari, produktivitas dan luang waktu melalui pelatihan, remediasi, stimulasi dan fasilitasi. Penulisan karya tulis ilmiah ini memiliki perbedaan dengan penelitian yang dilakukan oleh peneliti sebelumnya karena menggunakan desain berupa *literature review* dari tiga publikasi artikel ilmiah tentang "Pengaruh Terapi Okupasi Terhadap Penurunan Tingkat Stres Pada Lansia".

2. Metode

Karya tulis ilmiah ini menggunakan rancangan *literature review*. *Literature review* adalah metode penulisan ilmiah dengan menggunakan cara mengkompilasi, mengklasifikasi dan mengevaluasi apa yang telah ditulis oleh peneliti lain pada topik tertentu. Karya tulis ilmiah ini mereview tiga artikel dengan tema pengaruh terapi okupasi terhadap penurunan tingkat stres pada lansia. Instrumen yang digunakan untuk mengukur tingkat stres adalah dengan kuesioner *Depression Anxiety and Stress Scale* (DASS) dengan katagori berat, sedang, ringan.

3. Hasil dan Pembahasan

Hasil

Karakteristik Demografi Responden

Hasil studi literatur 3 artikel didapatkan data karakteristik responden pada variabel pre test dan post test penurunan tingkat stress pada lansia. Penelitian Dewantari L Ponto, Hendro Bidjuni dan Michael Karundeng [4] hanya terdapat karakteristik suku. Penelitian Ni Putu Widari dan Maria Eugensiana Taji [10] meliputi jenis kelamin dan pendidikan. Penelitian Abdus Salam, Hindyah Ike S dan Sumatri Endah Purnamaningsih [8] meliputi pendidikan, pernah mendapatkan informasi dan sumber informasi.

Hasil karakteristik responden disajikan dalam bentuk tabel 3.1 sebagai berikut:

Tabel 3. 1 Hasil analisis *literature review* berdasarkan karakteristik responden

Karakteristik Responden	Frekuensi	Persentase (%)
Jenis Kelamin (n=54)		
Laki-Laki	10	18
Perempuan	44	82
Total	54	100
Pendidikan (n=39)		
SD	37	95
SMP	2	5
SMA	0	0
Pendidikan Tinggi	0	0
Total	39	100
Suku (n=15)		
Batak	1	6,7
Jawa	1	6,7
Kaili	1	6,7
Minahasa	11	73,3
Tionghoa	1	6,7
Total	15	100
Pernah mendapatkan informasi (n=20)		
Pernah		
Tidak Pernah	20	100
Total	0	0
Sumber Informasi (n=20)	20	100
Petugas Kesehatan		
Radio/TV	12	60
Total	8	40
	20	100

Hasil analisis tabel 3.1 menunjukkan bahwa karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin mayoritas perempuan sejumlah 44 responden (82 %). Tingkat pendidikan mayoritas dengan pendidikan terakhir SD sejumlah 37 responden (95 %). Suku yaitu mayoritas responden berasal dari suku Minahasa sejumlah 11 responden (73,3 %). Responden mayoritas pernah mendapatkan informasi sejumlah 20

responden (100 %) dan sumber informasi berasal dari petugas kesehatan sejumlah 12 responden (60 %).

Hasil analisis *literature review pre test* dan *post test* terapi okupasi terhadap penurunan tingkat stress pada lansia disajikan dalam bentuk tabel 3.2 sebagai berikut:

Tabel 3. 2 Hasil analisis *literature review pre test* dan *post test* terapi okupasi terhadap penurunan tingkat stress pada lansia (N=54)

Variabel	Sebelum Intervensi		Sesudah Intervensi	
	n	%	n	%
Tingkat Stres				
Berat	14	26	0	0
Sedang	39	72,2	26	48,14
Ringan	1	1,8	28	51,86
Total	54	100	54	100

Hasil analisis tabel 3.2 menunjukkan bahwa tingkat stress pada lansia sebelum dilakukan terapi okupasi yaitu sebagian besar dalam katagori stress sedang sejumlah 39 responden (72,2 %), sesudah dilakukan terapi okupasi tingkat stress pada lansia sebagian besar dalam katagori stress ringan yaitu sejumlah 28 responden (51,86 %).

Hasil Uji Statistik *literature review* pengaruh terapi okupasi terhadap penurunan tingkat stress pada lansia disajikan dalam bentuk tabel 3.3 sebagai berikut :

Tabel 3. 3 Hasil Uji Statistik *literature review* pengaruh terapi okupasi terhadap penurunan tingkat stress pada lansia (N=54)

Peneliti	N	p value
Dewantari L Ponto, Hendro Bidjuni dan Michael Karundeng (2015)	15	$\rho = 0,001$
Penelitian Ni Putu Widari dan Maria Eugensiana Taji (2017)	19	$\rho = 0,005$
Abdus Salam, Hindyah Ike dan Sumatri Endah Purnamaningsih (2019)	20	$\rho = 0,001$
Total	54	

Hasil analisis tabel 3.3 menunjukkan bahwa terapi okupasi berpengaruh terhadap penurunan tingkat stress pada lansia dengan nilai p value 0,001 ($< 0,005$).

Pembahasan

a. Analisis Karakteristik Responden

Hasil *literature review* didapatkan data karakteristik responden meliputi jenis kelamin, pendidikan, suku, pernah mendapatkan informasi, sumber informasi. Sampel yang digunakan yaitu sejumlah 54 responden. Karakteristik jenis kelamin

mayoritas yaitu jenis kelamin perempuan dengan 44 responden (83,3 %) dan laki-laki sejumlah 10 responden (16,7 %). Penelitian *Indian Woman Health* (2009) dalam Iting (2012) menyatakan bahwa stress pada perempuan tiga kali lebih banyak dari pada laki-laki. Penyebabnya adalah karena faktor biologis yaitu neurotransmitter serotonin yang merupakan salah satu unsur biologis yang berpengaruh terhadap terjadinya stress pada seseorang. Otak laki-laki dan perempuan memiliki kemampuan yang berbeda dalam menghasilkan hormon serotonin. Serotonin merupakan senyawa kimia yang dilepaskan tubuh kedalam sel-sel otak yang berfungsi sebagai jembatan penghantar pesan didalam otak yang berhubungan dengan emosi. Seseorang yang sedang mengalami stress maka kadar serotonin akan menurun dibandingkan saat normal. Otak laki-laki dan perempuan dalam keadaan normal mempunyai kadar serotonin yang seimbang namun otak laki-laki lebih cepat 52 % dari otak perempuan dalam menghasilkan serotonin dan hal inilah yang menjadi penyebab perempuan lebih mudah mengalami stress.

Karakteristik berdasarkan tingkat pendidikan yaitu sejumlah 39 responden (95 %) dengan pendidikan terakhir SD dan 2 responden (5 %) dengan pendidikan terakhir SMP. Stuart dan Studden (2010) dalam Widari dan Taji [10] menyatakan bahwa pendidikan yang rendah akan menyebabkan orang tersebut mudah mengalami kecemasan dan stress yang berlebihan. Tingkat pendidikan merupakan hal yang terpenting dalam menghadapi masalah, semakin tinggi pendidikan seseorang maka semakin banyak pengalaman hidup yang dilaluinya sehingga akan lebih siap dalam menghadapi masalah yang terjadi. Dikaitkan antara teori dan kasus nyata maka semakin rendah tingkat pendidikan semakin sulit bagi seseorang tersebut untuk mendapatkan pikiran yang rasional dan logis. Tingkat pendidikan seseorang mempengaruhi daya tahannya dalam menghadapi stress, semakin tinggi tingkat pendidikan semakin tinggi keberhasilannya melawan stress.

Karakteristik berdasarkan suku sebagian besar responden berasal dari suku Minahasa yaitu sejumlah 11 responden (73,3 %). Perbedaan suku membuat para lansia sulit untuk berinteraksi dengan lansia lain sehingga secara tidak langsung membuat lansia menjadi isolasi sosial dan menyebabkan lansia mudah mengalami stress. Karakteristik berdasarkan pernah mendapatkan informasi sejumlah 20 responden (100 %) yang seluruhnya pernah mendapatkan informasi. Karakteristik berdasarkan sumber informasi sejumlah 12 responden (60 %) sumber informasi berasal dari petugas kesehatan dan 8 responden (40 %) sumber informasi berasal dari radio atau televisi.

b. Analisis Tingkat Stres Pada Lansia

Hasil studi literatur 3 artikel menunjukkan bahwa terdapat pengaruh terapi okupasi terhadap penurunan tingkat stress pada lansia. Dibuktikan oleh penelitian Dewantari L Ponto, Hendro Bidjuni, Michael Karundeng [4], penelitian Ni Putu Widari, Maria Eugensiana Taji [10] dan penelitian Abdus Salam, Hindyah Ike, Sumatri Endah Purnamaningsih [8] yang menyatakan bahwa sebelum dilakukan terapi okupasi tingkat stress pada lansia sebagian besar dalam katagori sedang sejumlah 39 responden (72,2 %) dan sesudah dilakukan terapi okupasi tingkat

stress pada lansia sebagian besar dalam katagori ringan sejumlah 28 responden (51,86 %).

c. Analisis Pengaruh Terapi Okupasi Terhadap Penurunan Tingkat Stres Pada Lansia

Dalami Ernawati (2010) dalam Widari dan Taji [10] menyatakan bahwa terapi okupasi adalah kegiatan, aktivitas atau pekerjaan yang dilaksanakan oleh klien bukan hanya sekadar 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). Hal ini juga sesuai dengan penelitian Hayati (2010) dalam Dewantari L Ponto, Hendro Bidjuni, Michael Karundeng [4] yang menunjukkan bahwa lansia akan lebih merasa senang dan bahagia dengan adanya aktivitas rutin seperti rekreasi 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.

4. Kesimpulan

Hasil analisis dari ketiga artikel penelitian didapatkan data demografi responden meliputi jenis kelamin mayoritas perempuan sejumlah 44 responden (82 %). Tingkat pendidikan mayoritas dengan pendidikan terakhir SD sejumlah 37 responden (95 %). Suku yaitu mayoritas responden berasal dari suku Minahasa sejumlah 11 responden (73,3 %). Responden mayoritas pernah mendapatkan informasi sejumlah 20 responden (100 %) dan sumber informasi berasal dari petugas kesehatan sejumlah 12 responden (60 %).

Tingkat stres pada lansia sebelum dilakukan terapi okupasi yaitu sebagian besar dalam katagori stres sedang sejumlah 39 responden (72,2 %) dan sesudah dilakukan terapi okupasi tingkat stres sebagian besar dalam katagori ringan sejumlah 28 responden (51,86 %). Nilai $p = 0,001 (< 0,005)$ hal ini menunjukkan bahwa terapi okupasi berpengaruh terhadap penurunan tingkat stres pada lansia.

Referensi

- [1] Direja, A.H.S. (2017). *Asuhan Keperawatan Jiwa*. Yogyakarta : Nuha Medika
- [2] Kementerian Kesehatan RI. (2017). *Info Datin Pusat Data dan Informasi Kementerian Kesehatan RI Analisis Lansia Di Indonesia*. Jakarta. Diambil dari <https://pusdatin.kemkes.go.id>
- [3] Manurung, N. (2016). *Terapi Reminiscence*. Jakarta : Trans Info Media
- Nursalam. (2017). *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan*. Jakarta : Salemba Medika

- [4] Ponto, L.D., Bidjuni, H., Karundeng, M. (2015). *Pengaruh Penerapan Terapi Okupasi Terhadap Penurunan Stres Pada Lansia Di Panti Werdha Damai Ranomuut Manado*. ejournal Keperawatan. Diambil dari <https://ejournal.unsrat.ac.ad/indek.php/jkp/article/view/8139>
- [5] Priyoto. (2019). *Konsep Manajemen Stres*. Yogyakarta : Nuha Medika
- [6] Badan Pusat Statistik. (2019). *Profil Lansia Provinsi Jawa Tengah*. Jakarta : Diambil dari <https://www.bps.go.id>
- [7] Ratnawati, E. (2017). *Asuhan Keperawatan Gerontik*. Yogyakarta : Pustaka Baru Press
- [8] Salam, A., Ike, H., Purnamaningsih, S.E. (2019). *Pengaruh Terapi Okupasi Terhadap Stres Pada Lansia*. Jurnal Borneo Cendekia. Diambil dari <https://repository.stikesbcm.ac.id/id/eprint/19/>
- [9] UU Kesehatan Nomor 23 Tahun 1992 Pasal 19 Ayat 1 Diambil dari www.balitbangham.go.id
- [10] Widari, P.N dan Taji, E.M. (2017). *Pengaruh Penerapan Terapi Okupasi Terhadap Tingkat Stres Pada Lansia*. Jurnal Keperawatan. Diambil dari <http://jurnal.stikeswilliambooth.ac.id/index.php/d3kep/article/view/59>