Efektifitas therapy aktivitas kelompok terhadap kecemasan pada lansia penderita diabetes melitus

Asep Aep Indarna*, Sri Mulyati Rahayu

Program Studi D3 Keperawatan, Fakultas Keperawatan, Universitas Bhakti Kencana,
Korespondensi penulis: Asep Aep Indarna. *E-mail:aepindarna@yahoo.com

Abstract

Background: *Elderly people with chronic illnesses are prone to experiencing anxiety, one of which is diabetes mellitus sufferers. Efforts made to overcome anxiety in the elderly can come from family factors, environmental factors, and group activity therapy (GAT).*
Purpose: *To determine the effectiveness of group activity therapy (GAT on anxiety levels in elderly people with diabetes mellitus at PKM Cibiru, Bandung City.*
Method: *With a quasi-experiment research design with a pre-posttest one-group design approach. The population of all elderly people suffering from diabetes mellitus is 40, with a sample of all elderly people suffering from diabetes mellitus of 40 taken using the total sampling method. The independent variable is group activity therapy (GAT), and the dependent variable is anxiety. The instruments used were questionnaire sheets and observation sheets. Statistical tests used the Wilcoxon test with a significance value of α = 0.05. The research results before the group activity therapy (GAT) activity from 40 respondents showed a moderate anxiety level of 65.5%. After the group activity therapy (GAT) activity, there was a ligth anxiety level of 72.5%. The Wilcoxon Sign Rank test in the treatment group showed ρ = 0.001, ρ < α.*
Conclusion: *Meaning that group activity therapy (GAT) was effective in reducing anxiety levels in elderly people with diabetes mellitus*

Keywords: Anxiety; Elderly; Group Activity Therapy (GAT).

Pendahuluan: Lansia dengan penyakit kronis, rentan mengalami kecemasan salah satunya adalah penderita diabetesmelitus. Upaya yang dilakukan dalam mengatasi kecemasan pada lansia bisa dari faktor keluarga, kemudian faktor lingkungan dan terapi aktivitas kelompok (TAK).
Tujuan: Untuk mengetahui efektifitas terapi aktivitas kelompok (TAK) terhadap tingkat kecemasan pada lansia penderita diabetes melitus di PKM Cibiru Kota Bandung.
Metode: Desain penelitian*Quasy-Experiment* dengan pendekatan*pre posttest one group design*. Populasi seluruh lansia penderita diabetes melitus sebanyak 40 orang dengan sampel seluruh lansia penderita diabetes melitussebesar 40 diambil menggunakan metode *total sampling*. Variabel independen terapi aktivitas kelompok (TAK), variabel dependen adalah kecemasan. Instrument yang digunakan adalah lembar kuesioner dan lembar observasi. Uji statistik menggunakan *Uji Wilcoxon Sign Rank*dengan nilai kemaknaan α = 0,05**.**
Hasil: Sebelum kegiatan terapi aktivitas kelompok (TAK) dari 40 responden terdapat tingkat kecemasan sedang 65,5 %, dan setelah kegiatan terapi aktivitas kelompok (TAK)terdapat tingkat kecemasan ringan72,5 %. Uji *Wilcoxon Sign Rank* pada lansia penderita diabetes melitus menunjukkan ρ = 0,001, ρ<α.
Simpulan: Terapi aktivitas kelompok (TAK) efektif dilakukan untuk menurunkan tingkat kecemasan pada lansia penderita diabetes melitus.

Kata Kunci: Lansia; Kecemasan; Terapi Aktivitas Kelompok (TAK).

PENDAHULUAN

Diabetes dapat mengganggu kemampuan pasien untuk memenuhi kebutuhan dasar, seperti ditemukan pada penyakit klasik atau non klasik . Gejala non-klasik antara lain lemas, kesemutan, gatal, penglihatan kabur, nyeri ekstremitas yang tidak dapat dijelaskan, luka yang sulit sembuh, disfungsi ereksi pada pria, dan gatal-gatal pada alat kelamin wanita (Tanto, Liwang, Hanifati, & Pradipta, 2014).

The International Diabetes Federation melaporkan bahwa epidemi diabetes di Indonesia terus menunjukkan tren meningkat, Indonesia merupakan salah satu dari 39 negara dan teritori dalam WP IDF. Ada 136 juta dari 463 orang di wilayah WP menderita diabetes (Saeedi, Petersohn, Salpea, Malanda, Karuranga, Unwin, Colagiuri, Guariguata, Motala, Ogurtsova, Shaw, Bright, & Williams, 2019). Pada tahun 2045 akan menjadi

meningkat hingga 212 juta. Indonesia adalah Negara peringkat keenam di dunia setelah Tiongkok, India, Amerika Serikat, Brazil, dan Meksiko dengan jumlah penyandang Diabetes usia 20-79 tahun sekitar 10,3 juta orang. Angka kejadian diabetes melitus di Indonesia pada usia 45-54 tahun sebanyak 14,4%, usia 55-64 tahun sebanyak 19,6%, usia 65-74 tahun sebanyak 19,6% dan usia lebih dari 75 tahun adalah sebanyak 17% (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2018).

Seorang lansia dengan penyakit kronis, rentan mengalami kecemasan salah satunya adalah penderita Diabetes. Hasil penelitian (Murdiningsih, 2013) terdapat 48% penderita Diabetes yang mengalami kecemasan akibat penyakitnya. Badan kesehatan dunia mencatat 27% pasien diabetes melitus mengalami kecemasan. Upaya-upaya yang dilakukan dalam mengatasi kecemasan pada lansia bisa dari faktor keluarga, karena keluarga berperan penting dalam meningkatkan rasa pecaya diri lansia, kemudian faktor lingkungan dan bisa juga dengan terapi aktivitas kelompok (TAK) stimulasi persepsi. Terapi aktivitas kelompok (TAK) stimulasi persepsi adalah terapi yang menggunakan aktivitas sebagai stimulus dan terkait dengan pengalaman dan/atau kehidupan untuk mendiskusikan dalam kelompok yang kemudian hasil diskusi kelompok dapat berupa kesepakatan atau persepsi atau alternative penyelesaian masalah. Yang dilakukan dalam terapi aktivitas kelompok (TAK) stimulasi persepsi yaitu seperti menonton televisi, membaca majalah/Koran, melihat gambar, dan menyanyi. Tujuan umum dari terapi aktivitas kelompok (TAK) stimulasi persepsi agar para lansia mampu untuk menyelesaikan masalah yang diakibatkan oleh paparan stimulus kepadanya (Keliat, 2019).

METODE

Jenis penelitian eksperimental dengan *quasi eksperiment* dengan rancangan penelitian *One group pre and posttest design*. Penelitian ini sudah lulus kelaikan etik dari Komisi Etik PenelitianKesehatan (KEPK) Universitas Bhakti Kencana nomor surat: 54/09.KEPK/UBK/IX/2023 dan dilaksanakan di Puskesmas Cibiru Kota Bandung pada bulan September 2023. Populasi seluruh lansiapenderita DM yang terdaftar menjadi peserta prolanis di Puskemas Cibiru Kota Bandung sebanyak 40 orang. dengan menggunakan tekhnik *total sampling*. Teknik *total sampling* dilakukan pada penelitian ini, yaitu dengan cara seluruh jumlah populasi dijadikan sampel karena jumlah populasi penelitian jumlahnya kurang dari 100 (Sugiyono, 2017). Alat ukur dengan menggunakan HARS, skala HARS terdapat 14 *syptoms* yang tampak pada individu yang mengalami kecemasan. Setiap item yang diobservasi diberi 5 tingkatan skor antara 0 (Nol *Present*) sampai dengan 4 (*severe*) dengan kesimpulan : tidak ada gejala, gejala ringan, gejala berat dan gejala berat sekali. Langkah-langkah yang dilakukan adalah *pre test*tingkat kecemasan pada lansia penderita diabetes melitus kemudian pelaksanaan intervensi (TAK) sebanyak 6 sesi dilanjutkan dengan *post test* tingkat kecemasan pada lansia penderita diabetes melitus.Lamanya intervensi sebanyak 6 sesi dengan masing-masing sesi dari tahap awal sampai akhir sekitar 30 menit. Penilaian dilakukan dengan observasi langsung dan pemberian kuesioner. Analisis uji statistik menggunakan uji *Wilcoxon Sign Rank.*

Asep Aep Indarna*, Sri Mulyati Rahayu

Program Studi D3 Keperawatan, Fakultas Keperawatan, Universitas Bhakti Kencana,
Korespondensi penulis: Asep Aep Indarna. *E-mail:aepindarna@yahoo.com

HASIL

Tabel 1. Karakteristik Responden (N=40)

Variabel	Hasil
Umur (n/%)	
45-59 tahun	0/0
60-74 tahun	6/15
75-90 tahun	26/65
> 90 tahun	8/20
Jenis kelamin (n/%)	
Laki-laki	31/77.5
Perempuan	9/22.5
Pendidikan (n/%)	
SD	19/47.5
SMP	5/12.5
SMA	9/22.5
PT	7/17.5
Lama menderita DM (n/%)	
<5 tahun	11/27.5
>5 tahun	29/72.5

Berdasarkan tabel 1 diatas diketahui bahwa mayoritas responden berumur 75-90 tahun (65%), mayoritas jenis kelamin responden adalah laki-laki (77,5%), mayoritas pendidikan responden adalah SD (47,5%), mayoritas responden mengalami DM > 5 tahun (72,5%).

Tabel 2. Efektifitas TAK terhadap tingkat kecemasan pada lansia penderita DM (N=40)

Tingkat Kecemasan (n/%)	Pre	Post	*Uji Wilcoxon Sign Rank*
Ringan	13/32.5	29/72.5	
Sedang	25/65.5	11/27.5	0.001
Berat	2/5	0/0	

Berdasarkan Tabel 2 menunjukkan bahwa mayoritas (65,5%) dari 40 responden mengalami kecemasan sedang sebelum melakukan TAK dan mayoritas (72,5%) dari 40 responden mengalami kecemasan ringan setelah melakukan TAK

PEMBAHASAN

Secara umum, lansia mengeluhkan mudah tersinggung, sulit berkonsentrasi, pusing, gangguan pencernaan, sakit kepala dan gelisah, sering buang air kecil, dan kurang istirahat atau tidur (sering terbangun di malam hari), yang merupakan tanda-tanda kecemasan (Rindayati, Nasir, & Astriani, 2020). Lansia yang mengalami kecemasan disebabkan oleh berbagai faktor. Kecemasan dapat dipengaruhi oleh dua faktor yaitu faktor eksternal dan faktor internal (Sadock, 2015). Faktor eksternal adalah adanya ancaman pada integritas fisik dan ancaman pada system diri dan faktor internal yaitu usia, stresor, jenis kelamin, lingkungan dan pendidikan (Stuart, 2016). Pada tabel 1, lansia sebagian besar berusia 75-90 tahun, berjenis kelamin laki-laki dan berpendidikan SD serta

Asep Aep Indarna*, Sri Mulyati Rahayu

Program Studi D3 Keperawatan, Fakultas Keperawatan, Universitas Bhakti Kencana,
Korespondensi penulis: Asep Aep Indarna. *E-mail:aepindarna@yahoo.com

lamanya penyakit lebih dari 5 tahun.Usia 75 tahun ke atas, lansia harus menghadapi perubahan-perubahan seperti kulit keriput, mata mulai kabur, keseimbangan tubuh berkurang, penyakit degeneratif mulai banyak menyerang. Kondisi demikian merupakan stresor yang harus diadaptasi oleh lansia dan apabila adaptasi kurang baik maka dapat menyebabkam kecemasan (Maramis & Maramis, 2018). Kecemasan yang dialami responden ditemukan pada responden yang pendidikan SD. Hubungan pendidikan dengan terjadinya kecemasan dinyatakan bahwa terdapat korelasi negatif yang cukup signifikan antara tingkat kecemasan dan tingkat pendidikan (Puspitasari, 2013). Pendidikan subyek semakin tinggi, tingkat kecemasan semakin rendah dan tingkat pendidikan subyek yang rendah didapatkan tingkat kecemasan yang semakin tinggi. Pasien diabetes melitus yang telah berlangsung lama memiliki pengalaman yang berbeda terhadap penyakitnya, dibandingkan dengan pasien yang baru didiagnosis. Berdasarkan teori perilaku sakit *mechanics* menjelaskan bahwa seseorang yang sering mengalami kondisi sakit atau merasakan adanya gejala sakit memiliki kecenderungan untuk berperilaku dengan menaruh perhatian terhadap gejala-gejala pada dirinya dan kemudian mencari pertolongan (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2018).

Tabel 2, menunjukkan bahwa sebelum dilakukan terapi aktivitas kelompok (TAK) terhadap seluruh 40 responden dengan kecemasan sedang (65,5%). Orang lanjut usia yang mengalamikecemasanringan,sedang, atau berat mungkin termasuk dalam kategori berisiko. Hal ini karena ketika lansia mengalami kecemasan, mereka menarik diri dari lingkungan sosial dan keluarga, sehingga meningkatkan risiko depresi. Umumnya, ketika memasuki usia lanjut, seseorang mengalami penurunan fungsi kognitif dan psikomotorik. Ketika kedua fungsi ini menurun, perubahan kepribadian terjadi pada orang dewasa yang lebih tua. Di sisi lain, lansia mengalami disfungsi dan disabilitas ketika fungsi sensorik, pergerakan fisik, dan fungsi lainnya terbatas, sehingga dapat menyebabkan isolasi. Ketika keterasingan terjadi, orang lanjut usia semakin menolak berkomunikasi dengan orang lain, dan perilaku regresif dapat terjadi, seperti: bertingkah seperti anak kecil dengan mudah menangis, mengurung diri di dalam rumah, mengumpulkan barang-barang yang tidak berguna, dan menangis jika bertemu orang (Azizah, Zainuri, & Akbar, 2016).

Lansia setelah diberikan terapi aktivitas kelompok (TAK) mengalami perubahan tingkat kecemasan berdasarkan tabel 2 menunjukkan bahwa lansia penderita diabetes melitus sesudah diberikan terapi aktifitas kelompok (TAK) didapatkan dari 40 responden sebagian besar (72,5%) memiliki tingkat kecemasan ringan. Secara keseluruhan tingkat kecemasan lansia mengalami penurunan dengan tanda-tanda lansia sudah berseri-seri dan nyeri kepala leherserta pusing berkurang. Untuk mempertahankan kualitas hidup yang baik, seseorang harus selalu berusaha memelihara kesehatan dengan baik dan teratur agar tidak mudah dihinggapi penyakit dan agar kemunduran berbagai organ tubuh dapat diketahui sedini mungkin.

Terapi aktivitas kelompok sesi 1, sesi yang menstimulasi adaptasi terhadap perubahan aspek biologis, memberikan kesempatan bagi lansia untuk mengutarakan pendapatnya mengenai perubahan biologis yang terjadi pada dirinya dan upaya yang dapat dilakukan untuk menjaga kesehatannya. Pada sesi 2 yang merangsang adaptasi terhadap perubahan aspek psikologis (kognitif), lansia mengikuti permainan yang diusulkan peneliti dan mampu menyelesaikannya dengan benar. Pada Sesi 3, dengan merangsang adaptasi terhadap perubahan aspek kognitif (emosional), lansia berpikir negatif tentang dirinya secara keseluruhan dan merasa tidak berguna bagi keluarga dan lingkungannya. Pada sesi 4 yaitu stimulasi adaptasi terhadap perubahan aspek sosial pada lansia sebagian besar dijawab mengurangi rasa aman pada lansia. Lalu ada beberapa orang lanjut usia yang mengatakan bahwa mereka melakukannya untuk kehidupan sehari-hari karena secara fisik mereka tidak mampu lagi melakukannya, namun mereka tidak ingin membebani anak-anaknya. Sesi 5 merangsang adaptasi terhadap perubahan aspek mental. Semua orang tua menjawab bahwa arti hidup di dunia hanya beribadah yang sebanyak-banyaknya dan memohon ampun kepada Allah agar mendapat ketenangan di kehidupan selanjutnya. Sesi 6 stimulasi adaptasi perubahan aspek integritas diri, lansia mampu melewati setiap sesi dari TAK.

Para lansia juga dapat mendorong dirinya untuk berpikir positif sehingga dapat menyelesaikan masalahnya sendiri. Orang lanjut usia juga dapat membangun kontak sosial yang baik tanpa memikirkan kekurangannya.Para lansia mengatakan

Asep Aep Indarna*, Sri Mulyati Rahayu

Program Studi D3 Keperawatan, Fakultas Keperawatan, Universitas Bhakti Kencana,
Korespondensi penulis: Asep Aep Indarna. *E-mail:aepindarna@yahoo.com

bahwa ini adalah pengalaman pertama mereka, sehingga menyenangkan dan menyegarkan bagi mereka, karena mereka dapat mendengar suaranya dan temannya dengan jelas dan dapat merasakan kepeduliannya. Secara keseluruhan, kecemasan pada lansia menurun, dan mereka mungkin awalnya merasa mudah tersinggung dan merasa cemas karena sakit kepala dan sakit leher demi sedikit jika lansia bisa menerima dan mengatasinya, maka lansia juga bisa berinteraksi dengan lansia lainnya.Lansia yang sukses adalah mereka yang aktif dan banyak ikut serta dalam kegiatan sosial. Lansia akan merasakan kepuasan bila dapat melakukan aktivitas dan mempertahankan aktivitas tersebut selama mungkin. Berdasarkan uji *Wilcoxon Sign Rank* di dapatkan nilai P = 0,001 dan nilai α = 0,05 berarti P <0,05 maka Ho ditolak, artinya terapi aktivitas kelompok (TAK) efektif terhadap tingkat kecemasan lansia di Puskesmas Cibiru. Penelitian ini sesuai dengan teori sebelumnya yang menyatakan bahwa salah satu faktor yang mempengaruhi tingkat kecemasan yaitu terapi aktivitas kelompok (TAK) (Keliat, 2019).

SIMPULAN

Terapi aktivitas kelompok (TAK) efektif terhadap tingkat kecemasan pada lansia penderita diabetes melitus di PKM Cibiru Kota Bandung.

DAFTAR PUSTAKA

Azizah, L. M. R., Zainuri, I., & Akbar, A. (2016). Buku ajar keperawatan kesehatan jiwa. *Yogyakarta: Indomedia Pustaka*.

Keliat, B. A. (2019, July). Keperawatan jiwa terapi aktivitas kelompok. EGC.

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2018). Laporan Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018: Kemenkes RI : Free Download, Borrow, and Streaming : Internet Archive. (n.d.). Retrieved June 23, 2023, from: https://archive.org/details/LaporanRiskesdas2018NasionalPromkes.net

Maramis, W. F., & Maramis, A. A. (2018). *Catatan ilmu kedokteran jiwa.* Airlangga University Press.

Murdiningsih, D. S. (2013). Pengaruh Kecemasan Terhadap Kadar Glukosa Darah Pada Penderita Diabetes Melitus Di Wilayah Puskesmas Banyuanyar Surakarta. *Jurnal Talenta*, *2*(2), 180–197. https://www.jurnal.usahidsolo.ac.id/index.php/JTL/article/view/562

Puspitasari, A. W. T. (2013). Hubungan antara Tingkat Pendidikan dengan Kecemasan pada Wanita Menopause. Universitas Sebelas Maret.

Rindayati, R., Nasir, A., & Astriani, Y. (2020). Gambaran Kejadian dan Tingkat Kecemasan pada Lanjut Usia. *Jurnal Kesehatan Vokasional*, *5*(2), 95. https://doi.org/10.22146/jkesvo.53948

Sadock, B. J. (2015). *Synopsis of Psychiatry: Behavioral Sciences/Clinical Psychiatry* (11th ed.). Lippincott Wolters Kluwer.

Saeedi, P., Petersohn, I., Salpea, P., Malanda, B., Karuranga, S., Unwin, N., Colagiuri, S., Guariguata, L., Motala, A. A., Ogurtsova, K., Shaw, J. E., Bright, D., & Williams, R. (2019). Global and regional diabetes prevalence estimates for 2019 and projections for 2030 and 2045: Results from the International Diabetes Federation Diabetes Atlas, 9th edition. *Diabetes Research and Clinical Practice*, *157*. https://doi.org/10.1016/j.diabres.2019.107843

Stuart, G. W. (2016). *Keperawatan Kesehatan Jiwa*. EGC.

Sugiyono, D. (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Alfabeta, CV.

Tanto, C., Liwang, F., Hanifati, S., & Pradipta, E. A. (2014). Kapita selekta kedokteran. *Jakarta: Media Aesculapius*, *329330*.

Asep Aep Indarna*, Sri Mulyati Rahayu

Program Studi D3 Keperawatan, Fakultas Keperawatan, Universitas Bhakti Kencana,
Korespondensi penulis: Asep Aep Indarna. *E-mail:aepindarna@yahoo.com