P-ISSN: 2716-5140
E-ISSN: 2716-5175
DedikasiMU (Journal of Community Service)
Volume 7, Nomor 2, Juni 2025

UPAYA PENINGKATAN KESEHATAN MENTAL LANSIA MELALUI PROGRAM ART THERAPY (MENGGAMBAR)

Ayu Dekawaty[1]*, Inne Yelisni[2]

[1,2] Universitas Muhammadiyah Ahmad Dahlan Palembang
Email: afik72@umy.ac.id

ABSTRAK

Seiring dengan peningkatan kualitas berbagai aspek dalam kehidupan dapat mempengaruhi peningkatan harapan hidup serta penurunan angka kematian. Hal tersebut berdampak terhadap peningkatan jumlah penduduk lanjut usia, baik dari segi usia maupun proporsi. Lansia menghadapi berbagai tantangan fisik, sosial, maupun psikologis yang dapat mempengaruhi kesehatan mental. Pada umumnya masyarakat cenderung memprioritaskan kesehatan fisik dibandingkan dengan kesehatan mental, akibatnya lansia yang menunjukkan tanda-tanda gangguan emosional atau perilaku tidak mendapatkan dukungan yang memadai dari keluarga ataupun komunitas. Pengabdian Masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan kesehatan mental lansia. Pengabdian dilakukan dengan memberikan edukasi serta penerapan art therapy (menggambar) kepada lansia di Panti Lansia Harapan Kita Kota Palembang. Berdasarkan hasil analisis didapatkan hasil dari 20 lansia yang diikutsertakan dalam terapi semuanya dapat mengikuti proses terapi hingga selesai secara aktif. Saat ditanya mengenai kondisi kesehatan mental sebelum diberikan terapi, rata-rata klien menyatakan berbagai gejala psikologis. Setelah dilakukan terapi, semua lansia menyatakan menggambar bentuk yang mengingatkan akan masa lalunya. 5 lansia menangis saat diminta menceritakan makna dari lukisannya, namun mereka mengaku lega karena dapat mengungkapkan perasaan rindu melalui gambar- gambar. Program nonfarmakologis terapi seni (art therapy) belum banyak diperkenalkan atau dijalankan secara sistematis di fasilitas kesehatan maupun komunitas, sehingga dapat menjadi alternatif pilihan karena bernilai ekonomis dan dapat dilakukan oleh siapapun.

Kata Kunci: art therapy, terapi menggambar, lansia, kesehatan mental

1. PENDAHULUAN

Seiring dengan peningkatan kualitas berbagai aspek dalam kehidupan dapat mempengaruhi peningkatan harapan hidup serta penurunan angka kematian. Hal tersebut berdampak terhadap peningkatan jumlah penduduk lanjut usia, baik dari segi usia maupun proporsi (Badan Pusat Statistik, 2023). Berdasarkan hasi Survei Sosial Ekonomi Nasional (Susenas) Maret 2023 11,75 % penduduk di Indonesia adalah lansia dengan proyeksi ketergantungan sebesar 17,08 %. Lansia perempuan lebih banyak daripada laki-laki (52,82 % :

P-ISSN: 2716-5140
E-ISSN: 2716-5175
DedikasiMU (Journal of Community Service)
Volume 7, Nomor 2, Juni 2025

47,72 %) dan lansia di perkotaan lebih banyak daripada pedesaan (55,35 % berbanding 44,65 %). Sebanyak 63,59 persen lansia tergolong lansia muda (60-69 tahun), 27,76 persen lansia madya (70-79 tahun), dan 8,65 persen lansia tua (80 tahun ke atas). Dua dari lima (41,49 %) lansia mengalami keluhan kesehatan selama sebulan terakhir dengan angka morbiditas sebesar 19,72 % (Susenas, 2010).

Seiring bertambahnya usia, lansia menghadapi berbagai tantangan fisik, sosial, maupun psikologis yang dapat mempengaruhi kesehatan mental mereka. Kondisi kesepian, kehilangan, dan keterbatasan fisik seringkali menjadi pemicu munculnya gangguan kesehatan mental, seperti depresi, kecemasan, dan lain-lain. Ketidakmampuan lansia dalam mengelola stress dapat memicu potensi kegawatan perilaku yang dapat mengganggu kualitas hidup lansia. Sekitar 14% orang dewasa berusia 60 tahun keatas hidup dengan gangguan jiwa. Kondisi kesehatan mental yang paling umum terjadi pada lansia adalah depresi dan kecemasan. Sekitar seperempat (27,2%) kematian akibat bunuh diri terjadi pada lansia berusia 60 tahun keatas (WHO, 2023).

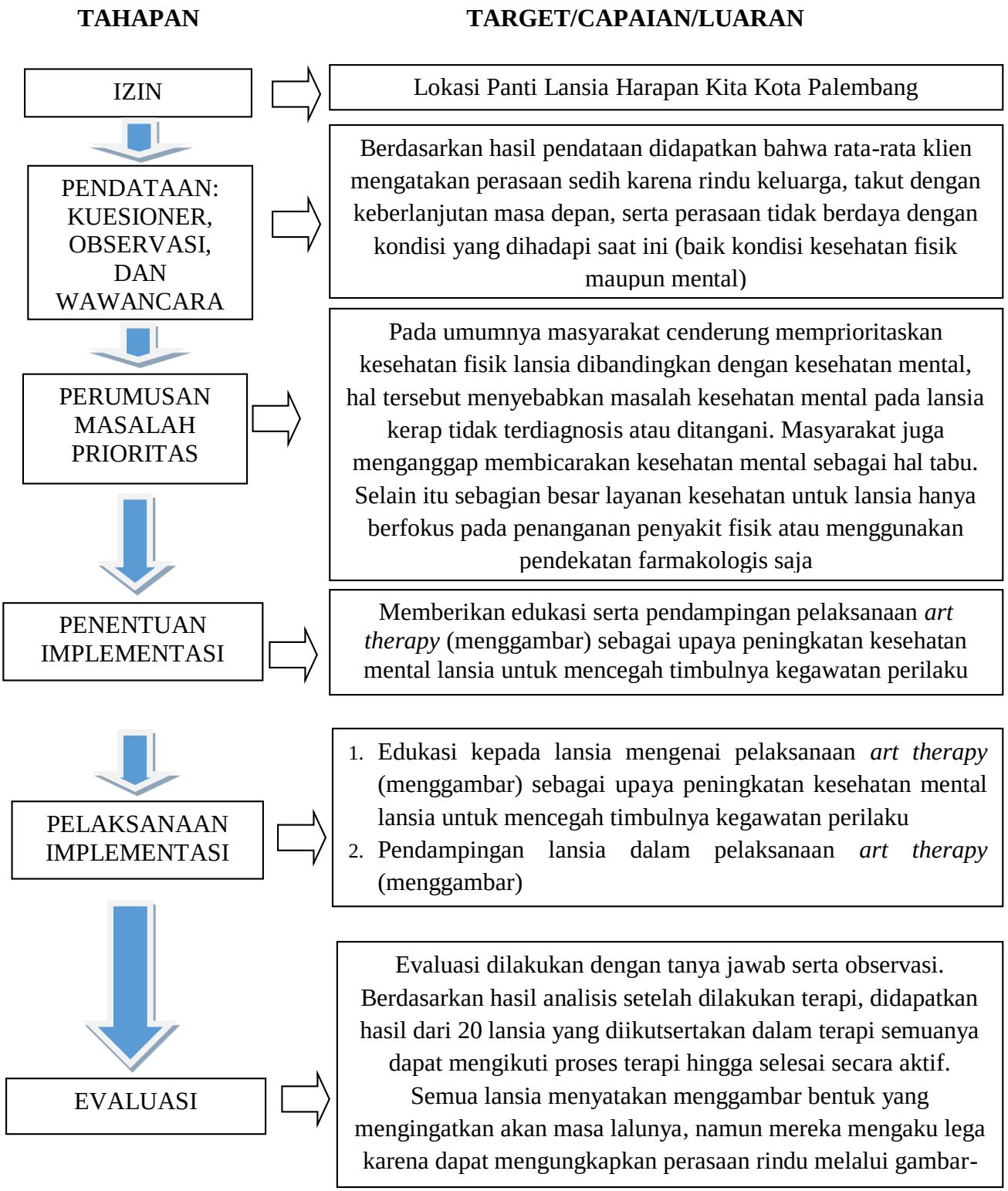
Penyebab timbulnya permasalahan mental pada lansia biasanya karena kondisi lingkungan fisik dan sosial. Selain itu dampak kumulatif dari pengalaman masa lalu yang tidak menyenangkan dan perubahan yang berkaitan dengan proses penuaan juga dapat menjadi pemicu kondisi kesehatan mental lansia. Beberapa orang lanjut usia mempunyai risiko lebih besar terkena depresi dan kecemasan karena kondisi kehidupan yang buruk, kesehatan fisik yang buruk, atau kurangnya akses terhadap dukungan dan layanan berkualitas. Lansia yang hidup dengan penyakit kronis (seperti penyakit jantung, kanker atau stroke), kondisi neurologis (seperti demensia), atau masalah penggunaan narkoba. Kondisi kesehatan mental pada lansia seringkali tidak diketahui dan diobati karena stigma masyarakan terhadap kondisi tersebut membuat lansia enggan untuk mencari bantuan (WHO, 2023).

Pada umumnya masyarakat cenderung memprioritaskan kesehatan fisik lansia dibandingkan dengan kesehatan mental. Gejala seperti depresi, kecemasan, atau perubahan perilaku sering dianggap sebagai "bagian dari penuaan" dan tidak mendapatkan perhatian yang memadai. Hal ini menyebabkan masalah kesehatan mental pada lansia kerap tidak terdiagnosis atau ditangani. Selain itu masih banyak masyarakat yang menganggap membicarakan kesehatan mental sebagai hal tabu. Akibatnya, lansia yang menunjukkan tanda-tanda gangguan emosional atau perilaku tidak mendapatkan dukungan yang memadai dari keluarga atau komunitas mereka.

Sebagian besar layanan kesehatan untuk lansia hanya berfokus pada penanganan penyakit fisik atau menggunakan pendekatan farmakologis saja. Program nonfarmakologis seperti terapi seni (art therapy) belum banyak diperkenalkan atau dijalankan secara sistematis di fasilitas kesehatan maupun komunitas lansia. Berdasarkan uraian analisis situasi dan permasalahan yang dipaparkan diatas, penulis tertarik untuk memberikan intervensi ‘Upaya Peningkatan Kesehatan Mental Lansia melalui Program Art Therapy (menggambar) untuk mencegah timbulnya kegawatan perilaku.

P-ISSN: 2716-5140
E-ISSN: 2716-5175
DedikasiMU (Journal of Community Service)
Volume 7, Nomor 2, Juni 2025

2. METODE

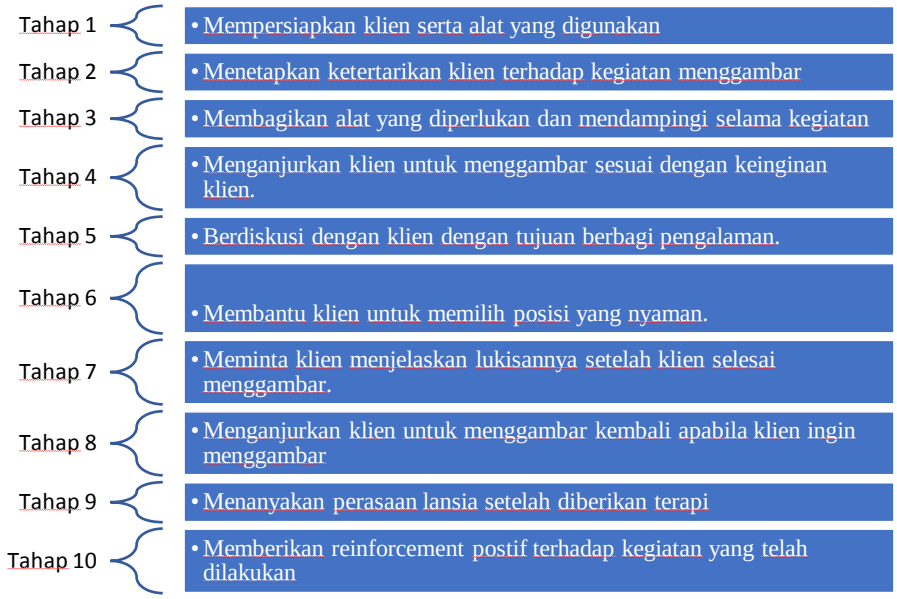


Bagan 1. Alur Pengabdian Masyarakat

P-ISSN: 2716-5140
E-ISSN: 2716-5175
DedikasiMU (Journal of Community Service)
Volume 7, Nomor 2, Juni 2025

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan kegiatan diawali dengan melakukan screening terhadap lansia yang dapat mengikuti kegiatan, yakni lansia yang bersedia, dapat diajak berkomunikasi, tidak terdapat keterbatasan gerak (tangan), dan tidak mengalami gangguan penglihatan. Klien adalah lansia yang kooperatif dan memahami prosedur yang dijelaskan. Dari hasil screening didapatkan 20 lansia yang dapat mengikuti kegiatan. Sebelum diberikan intervensi, dilakukan assesement singkat melalui wawancara mengenai kondisi kesehatan mental yang dialami lansia saat ini. Selanjutnya pengabdi menjelaskan prosedur pelaksanaan terapi. Selama memberikan terapi, pengabdi mendampingi lansia dalam pelaksanaan sesuai SOP (standar operasional prosedur).



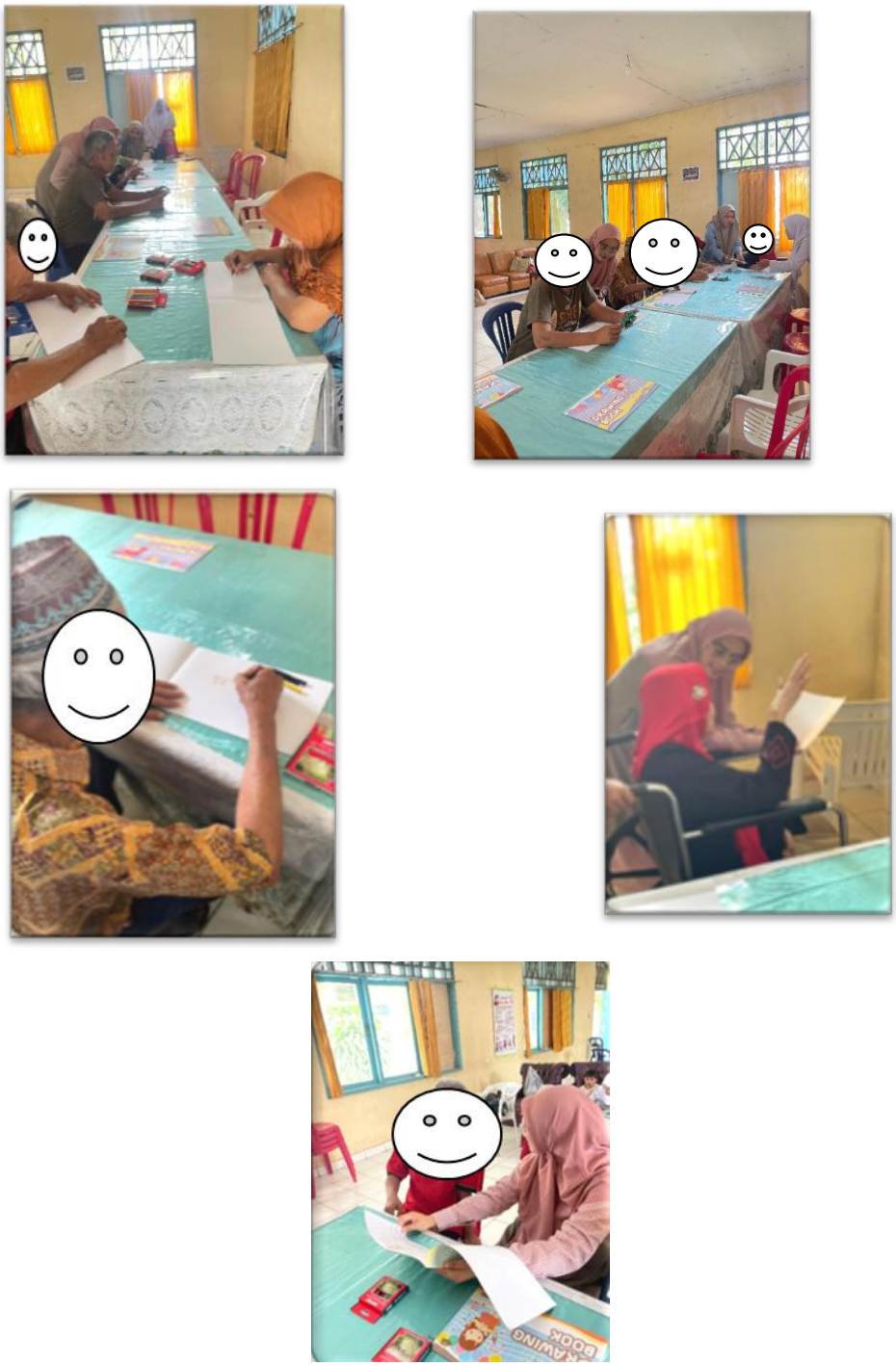
Bagan 2. Alur Pelaksanaan Kegiatan

Setelah proses terapi selesai, dilakukan evaluasi sebagai berikut:

a. Mengkaji proses dan hasil dari terapi menggambar.
b. Menganalisis sesi yang telah dilakukan untuk melihat keefektifan terapi.
c. Menganalisis hasil dan catatan terapi.

Saat ditanya mengenai kondisi kesehatan mental lansia sebelum diberikan terapi, rata-rata klien mengatakan perasaan sedih karena rindu keluarga, takut dengan keberlanjutan masa depan, serta perasaan tidak berdaya dengan kondisi yang dihadapi saat ini (baik kondisi kesehatan fisik maupun mental). Berdasarkan hasil analisis setelah dilakukan terapi, didapatkan hasil dari 20 lansia yang diikutsertakan dalam terapi semuanya dapat mengikuti proses terapi hingga selesai secara aktif. Semua lansia menyatakan menggambar bentuk yang mengingatkan akan masa lalunya, seperti menggambar sawah, bunga mawar, rumah di desa, pegunungan, sungai, bahkan secara rinci menggambarkan hewan-hewan peliharaannya saat muda dulu. 5 lansia menangis saat diminta menceritakan makna dari lukisannya, namun mereka mengaku lega karena dapat mengungkapkan perasaan rindu melalui gambar- gambar

P-ISSN: 2716-5140
E-ISSN: 2716-5175
DedikasiMU (Journal of Community Service)
Volume 7, Nomor 2, Juni 2025



Gambar 1. Proses Pelaksanaan dan Hasil Evaluasi Pengabdian

Salah satu pendekatan yang mulai banyak digunakan untuk mendukung kesehatan mental lansia adalah terapi seni (art therapy). Terapi seni, khususnya menggambar, menggunakan media nonverbal untuk mengekspresikan emosi, mengurangi stres, dan meningkatkan suasana hati. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa aktivitas kreatif dapat merangsang fungsi otak,

P-ISSN: 2716-5140
E-ISSN: 2716-5175
DedikasiMU (Journal of Community Service)
Volume 7, Nomor 2, Juni 2025

memperkuat hubungan sosial, serta memberikan rasa pencapaian yang sangat penting bagi kesejahteraan mental (Sujiah et al., 2023). Program ini juga memiliki potensi untuk mencegah munculnya perilaku agresif atau merusak karena lansia dapat menyalurkan emosi secara konstruktif melalui seni (Stuckey & Nobel, 2010).

Berbagai hasil penelitian menunjukkan hasil bahwa terdapat pengaruh art therapy (menggambar) terhadap kesehatan mental lansia seperti stres dan depresi. Art therapy dapat menjadi cara yang tepat untuk mengungkapkan emosi seperti cemas, rendah diri, marah, serta takut ditolak. Intervensi ini bahkan juga efektif diberikan untuk penderita demensia pada lansia (Haeyen & Noorthoorn, 2021)(Kurniasih et al., 2021)(Setiana et al., 2018).

Art therapy (menggambar) merupakan kegiatan menyenangkan yang dapat dilakukan oleh siapapun. Individu yang tidak memiliki kemampuan khusus dalam menggambar juga dapat terlibat dalam terapi tersebut. Terapi ini merupakan suatu cara dalam menghadapi stressor. Cara tersebut merupakan koping efektif dimana individu berusaha menghadapi stressor dengan cara adaptif sehingga menghasilkan ketetapan adaptasi yang mengubah situasi lama menjadi suatu perbaikan (Kurniasih et al., 2021). (Wicaksono et al., 2023). Terapi menggambar sebagai salah satu bentuk terapi modalitas keperawatan pada klien psikogeriatrik tidak hanya menghasilkan bentuk artistik, tetapi lebih mengarah kepada kebebasan untuk berkomunikasi dalam bentuk-bentuk. Kegiatan tersebut dapat memfasilitasi klien untuk berekspresi dan mengeksplorasi diri (Setyoadi, 2011).

Aktivitas ini selain dapat memberikan kontribusi positif terhadap kondisi mental seseorang menjadi lebih expresif, fokus, dan rileks, juga dapat menjadi sarana untuk mengekspresikan emosi dan kondisi kejiwaan. Bagi seorang psikolog ataupun tenaga medis hasil gambar maupun karya seni dapat membantu menganalisa dan mengidentifikasi permasalahan mental yang dihadapi, untuk kemudian bisa diambil tindakan medis atau konseling selanjutnya serta dapat menjadi salah satu media terapi yang mampu memberikan kontribusi positif terhadap proses rehabilitasi (Firmawati et al., 2023).

4. KESIMPULAN DAN SARAN

Seiring dengan peningkatan kualitas berbagai aspek dalam kehidupan dapat mempengaruhi peningkatan harapan hidup serta penurunan angka kematian. Hal tersebut berdampak terhadap peningkatan jumlah penduduk lanjut usia, baik dari segi usia maupun proporsi. Lansia menghadapi berbagai tantangan fisik, sosial, maupun psikologis yang dapat mempengaruhi kesehatan mental mereka. Penyebab timbulnya permasalahan mental pada lansia biasanya karena kondisi lingkungan fisik dan sosial.

Pada umumnya masyarakat cenderung memprioritaskan kesehatan fisik lansia dibandingkan dengan kesehatan mental mereka. Akibatnya, lansia yang menunjukkan tanda-tanda gangguan emosional atau perilaku tidak mendapatkan dukungan yang memadai dari keluarga atau komunitas mereka. Sebagian besar layanan kesehatan untuk lansia kebanyakan juga hanya berfokus pada penanganan penyakit fisik atau menggunakan pendekatan farmakologis saja. Program nonfarmakologis seperti terapi seni (art therapy) belum banyak

diperkenalkan atau dijalankan secara sistematis di fasilitas kesehatan maupun komunitas lansia.

DAFTAR PUSTAKA

Badan Pusat Statistik. (2023). Statistik Penduduk Lanjut Usia 2023.

Firmawati, Syamsuddin, F., & Botutihe, R. (2023). Terapi Okupasi Menggambar Terhadap Perubahan Tanda dan Gejala Halusinasi pada Pasien dengan Gangguan Persepsi Sensori Halusinasi di RSUD Tombulilato. Jurnal Medika Nusantara, 1(2), 15–24.

Haeyen, S., & Noorthoorn, E. (2021). Validity of the self-expression and emotion regulation in art therapy scale (serats). PLoS ONE, 16(3 March), 1–15. https://doi.org/10.1371/journal.pone.0248315

Kurniasih, U., Ali, M., Lestari, E. D., & Wahyuni, N. T. (2021). Pengaruh Art Therapy (Menggambar) Terhadap Stres Pada Lansia. Jurnal Kesehatan, 12(1), 26–32. https://doi.org/10.38165/jk.v12i1.234

Setiana, D. A. G. A. A., Wiyani, C., & Erwanto, R. (2018). Pengaruh Art Therapy (TERAPI Menggambar) Terhadap Stres Pada Lansia. Jurnal Kebidanan Dan Keperawatan Aisyiyah, 13(2), 192–202. https://doi.org/10.31101/jkk.402

Setyoadi. (2011). Terapi modalitas keperawatan pada klien Psikogeriatrik. Salemba Medika.

Stuckey, H. L., & Nobel, J. (2010). The connection between art, healing, and public health: A review of current literature. American Journal of Public Health, 100(2), 254–263. https://doi.org/10.2105/AJPH.2008.156497

Sujiah, S., Warni, H., & Fikrinas, A. (2023). The effectiveness of application of drawing activity occupational therapy against auditory hallucination symptoms. Media Keperawatan Indonesia, 6(2), 83. https://doi.org/10.26714/mki.6.2.2023.83-91

Susenas. (2010). Survei sosial ekonomi nasional 2010.

WHO. (2023). Mental health of older adults. https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-of-older-adults

Wicaksono, R. A., Gati, N. W., & Purnomo, L. (2023). Penerapan Terapi Okupasi Menggambar Terhadap Tanda dan Gejala Pasien Halusinasi Pendengaran di Ruang Larasati RSJD dr. Arif Zainuddin Surakarta. Jurnal Ilmu Kesehatan, 2(8), 185–196.