

**PENGARUH TERAPI OKUPASI TERHADAP STRES PADA LANSIA
(Studi di Desa Balongbesuk Kecamatan Diwek Kabupaten Jombang)**

Abdus Salam¹ Hindyah Ike S² Sumatri Endah Purnamaningsih³

¹²³STIKes Borneo Cendekia Medika Pangkalan Bun

1email : abdussalam@gmail.com, 2email : hindyahike@yahoo.com, 3email : sumartiendah@gmail.com

ABSTRAK

Lansia yang mengalami stress dapat dilihat dari perubahan-perubahan yang terjadi pada kondisi fisiknya. Keluhan yang sering dirasakan pada orang yang mengalami stress adalah pemarah, pemurung, cemas, gelisah, sedih, depresi, pesimis, menangis, *mood* atau suasana hati sering berubah-ubah, harga diri menurun atau merasa tidak aman, mudah tersinggung. Tujuan penelitian ini adalah menganalisa Pengaruh terapi okupasi terhadap stress pada lansia. Desain penelitian ini adalah pra eksperimen *one group pre test post test desaign*. Populasinya semualansia di Desa Balong besuk Kecamatan Diwek Kabupaten Jombang yang berjumlah 70 orang. Tehnik sampling menggunakan *simple random sampling* dengan sampel berjumlah 20 orang. Instrumen penelitian menggunakan lembar kuesioner dengan pengolahan data *editing, coding, scoring, tabulating* dan uji statistik menggunakan *wilcoxon* $\alpha= 0,05$. Hasil penelitian sebagian besar stress pada lansia sebelum terapi okupasi adalah sedang sejumlah 11 responden (55%), sebagian besar tingkat stress pada lansia sesudah terapi okupasi adalah ringan sejumlah 14 responden (70%). Uji *wilcoxon* menunjukkan bahwa nilai signifikansi $p= 0,000 < \alpha (0,05)$, sehingga H_0 ditolak. Kesimpulan dari penelitian ini adalah bahwa ada pengaruh terapi okupasi terhadap stres pada lansia.

Kata Kunci : Lansia, Stres, Terapi okupasi

***INFLUENCE OF THERAPY OCCUPATION TO STRESS ON ELDERLY
(Study at The Village Balongbesuk Diwek District Jombang Regency)***

ABSTRACT

Elderly who are subjected to stress can be seen from changes in the physical condition. Complaints is often felt in people who have stress is petulant, moros , anxious, agitated, sad, depression, pessimistic, cry, the mood or mood often fickle, self-esteem declining or feel not safe, easily offended. The purpose of this research is analyze the influence of therapy occupation to stress on elderly. Design this research is pre experiment one group pre testpost testdesaign. The population is all elderly in the village Balongbesuk Kecamatan Diwek Kabupaten Jombang which consisted of 70 people. Technique sampling use simple random sampling from consist of 20 people. An instrument the research uses questionnaire sheets with data processing editing, coding, scoring, tabulating and statistical tests use wilcoxon $\alpha= 0,05$. The results of the study most stress on elderly before therapy occupation is being a number of 11 respondents (55 %), most of the stress on elderly after therapy

occupation is light a number of 14 respondents (70 %). Test wilcoxon showing that the significance $p = 0,000 < \alpha (0,05)$ so that H_0 rejected. Conclusions from the study is that there are the influence of therapy occupation to stress on elderly.

Keywords: *Elderly ,Stress , Occupation therapy*

PENDAHULUAN

Menua merupakan proses alami yang disertai adanya penurunan kondisi fisik, psikologis maupun sosial yang saling berinteraksi satu sama lain. Keadaan itu cenderung berpotensi menimbulkan masalah secara umum maupun kesehatan jiwa seperti stres (Kuntjoro, 2002, 2). Stres pada lansia menjadi salah satu masalah yang dapat mempengaruhi proses kesehatan jiwa dan penurunan daya kognitif dalam menjalani kehidupan kesehariannya.

Berdasarkan data dari Badan Pusat Statistik (BPS) tahun 2015 jumlah pralansia di Jatim mencapai 4.209.817 jiwa atau (11,14%) dari jumlah penduduk di Jatim yang tercatat 37.794.003 jiwa (Dinas Komunikasi dan Informatika Prov. Jatim, 2015, 83). Berdasarkan data dari Dinas Kesehatan Kabupaten Jombang pada tahun 2016 didapatkan bahwa data jumlah lansia sejumlah 86.434 orang (Dinas Kesehatan Jombang, 2016, 64). Di Jawa Timur jumlah angka kejadian stresnya sebanyak 7,18 %, stres menjadi salah satu problem gangguan mental yang sering ditemukan pada lanjut usia (Kaplan, 2014, 3). studi pendahuluan yang dilakukan di Kelurahan Kaliwungu Kecamatan Jombang Kabupaten Jombang sebanyak 10 lansia yang mengalami keluhan stres didapatkan hasil semuanya belum mendapatkan terapi dalam mengatasi masalah stresnya.

Seseorang yang mengalami stres dapat dilihat dari perubahan-perubahan yang terjadi pada kondisi fisiknya. Keluhan yang sering dirasakan pada orang yang mengalami stres adalah pemarah, pemurung, cemas, gelisah, sedih, depresi, pesimis, menangis, *mood* atau suasana hati sering berubah-ubah, harga diri menurun atau merasa tidak aman, mudah tersinggung, mudah menyerah pada orang dan mempunyai sikap bermusuhan, mimpi buruk, serta mengalami gangguan konsentrasi dan daya ingat (Hawari, 2013, 24). Stres pada lansia nantinya dapat menimbulkan berbagai dampak dalam kehidupan kesehariannya seperti terganggu proses komunikasi dan menurunnya daya kognitif.

Penatalaksanaan yang berkaitan dengan masalah stres pada lansia dapat menggunakan banyak terapi dan salah satunya adalah terapi okupasi. Tindakan penatalaksanaan terapi okupasi masih memerlukan pengkajian secara lebih mendalam, dimana dalam hal ini peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Pengaruh terapi okupasi terhadap stres pada lansia di Desa Balong besuk Kecamatan Diwek Kabupaten Jombang”.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini dilaksanakan di Desa Balong besuk Kecamatan Diwek Kabupaten Jombang. Dalam penelitian ini populasi yang digunakan adalah semua lansia di Desa Balong besuk

Kecamatan Diwek Kabupaten Jombang yang berjumlah 54 orang. Jumlah laki-laki yaitu 24 dan perempuan berjumlah 30 orang.

Teknik sampling yang digunakan dalam penelitian ini adalah *random sampling* dengan rancangan *simple random sampling* yaitu pengambilan sampel secara acak (Nursalam, 2013, 42). *Sampel* sebagian lansia di Desa Balong besuk Kecamatan Diwek Kabupaten Jombang yang berjumlah 20 orang yaitu 10 orang laki-lakidan 10 orang perempuan.

Penelitian dengan jenis eksperimen sederhana yang menggunakan kelompok eksperimen dan kelompok kontrol, maka jumlah sampel masing-masing dapat berjumlah antara 10-20 orang (Sugiyono, 2012, 49). Variabel *independent* pada penelitian ini adalah terapi okupasi. Variabel *dependent* dalam penelitian ini adalah tingkat stress pada lansia. Instrumen digunakan berupa kuesioner *DASS* untuk mengukur tingkat stres (Hidayat, 2014, 23).

Analisa dalam penelitian ini menggunakan analisis bivariate. Analisis yang dilakukan terhadap dua variabel yang diduga berhubungan atau berkorelasi (Notoatmodjo, 2010, 51), yaitu kriteria variabel terapi okupasi dan tingkat stres pada lansia, untuk mengetahui hubungan antara dua variabel apakah signifikansi atau tidak signifikan atau kebenaran 0,05 dengan menggunakan *ujiwilcoxon* dengan menggunakan salah satu *software* komputer, dimana $p < \alpha = 0,05$ maka ada Pengaruh terapi okupasi terhadap stres pada lansia di Desa Balongbesuk Kecamatan Diwek Kabupaten Jombang. Sedangkan $p > \alpha = 0,05$ tidak Pengaruh terapi okupasi terhadap stres

pada lansia di Desa Balongbesuk Kecamatan Diwek Kabupaten Jombang.

HASIL PENELITIAN

Data Umum

Tabel 1 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan umur di Desa Balongbesuk Kecamatan Diwek Kabupaten Jombang pada bulan Juni 2017

Umur	Frekuensi	Persentase (%)
60-70 tahun	14	70.0
71-74 tahun	6	30.0
Total	20	100.0

Sumber : Data primer 2017

Berdasarkan tabel 1 menunjukkan bahwa dari 20 responden sebagian besar berumur 60-70 tahun yaitu sejumlah 14 responden (70%).

Tabel 2 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan tingkat pendidikan di Desa Balongbesuk Kecamatan Diwek Kabupaten Jombang pada bulan Juni 2017

Pendidikan	Frekuensi	Persentase (%)
Pendidikan Dasar (SD, SMP)	20	100.0
Pendidikan Menengah Atas (SMA)	0	0
Pendidikan Tinggi	0	0
Total	20	100.0

Sumber : Data primer 2017

Berdasarkan table 2 menunjukkan bahwa dari 20 responden seluruhnya

berpendidikan dasar sejumlah 20 responden (100%).

Tabel 3 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan pekerjaan di Desa Balongbesuk Kecamatan Diwek Kabupaten Jombang pada bulan Juni 2017

Pekerjaan	Frekuensi	Persentase (%)
Bekerja	0	0
Tidak Bekerja	20	100
Total	20	100.0

Sumber : Data primer 2017

Berdasar kantabe 13 menunjukkan bahwa dari 20 responden seluruhnya tidak bekerja sejumlah 20 responden (100%).

Tabel 4 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan pernah mendapatkan informasi di Desa Balongbesuk Kecamatan Diwek Kabupaten Jombang pada bulan Juni 2017

Informasi	Frekuensi	Persentase (%)
Pernah	20	100.0
Tidakpernah	0	0
Total	20	100.0

Sumber : Data primer 2017

Berdasarkan tabel 4 menunjukkan bahwa dari 20 responden seluruhnya pernah mendapatkan informasi sejumlah 20 responden (100%).

Tabel 5 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan sumber informasi di Desa Balongbesuk Kecamatan Diwek Kabupaten Jombang pada bulan Juni 2017

SumberInformasi	Frekuensi	Persentase (%)
PetugasKesehatan	12	60.0
Radio/TV	8	40.0
Total	20	100.0

Sumber : Data primer 2017

Berdasarkan tabel 5 menunjukkan bahwa dari 20 responden sebagian besar mendapatkan sumber informasi dari petugas kesehatan sejumlah 12 responden (60%).

Data Khusus

Tabel 6 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan stres pada lansia sebelum terapi okupasi di Desa Balongbesuk Kecamatan Diwek Kabupaten Jombang pada bulan Juni 2017

Pre Test	Frekuensi	Persentase (%)
Berat	9	45.0
Sedang	11	55.0
Total	20	100.0

Sumber : Data primer 2017

Berdasarkan tabel 6 menunjukkan bahwa dari 20 responden sebagian besar stres pada lansia sebelum terapi okupasi adalah sedang sejumlah 11 responden (55%).

Tabel 7 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan stres pada lansia sesudah ahterapi okupasi di Desa Balongbesuk Kecamatan Diwek Kabupaten Jombang pada bulan Juni 2017

PostTest	Frekuensi	Persentase (%)
Sedang	6	30.0
Ringan	14	70.0
Total	20	100.0

Sumber : Data primer 2017

Berdasarkan tabel 7 menunjukkan bahwa dari 20 responden sebagian besar tingkat stress pada lansia sesudah terapi okupasi adalah ringan sejumlah 14 responden (70%).

Tabel 8 Tabulasi silang pengaruh terapi okupasi terhadap stress pada lansia di Desa Balong besuk Kecamatan Diwek Kabupaten Jombang pada bulan Juni 2017

Tingkat Stres	Pre Test	%	Post Test	%
Ekstrim	0	0	0	0
Berat	9	45.0	0	0
Sedang	11	55.0	6	30.0
Ringan	0	0	14	70.0
Total	20	100	20	100

Sig = 0,000 $\alpha = 0,05$

Sumber : Data primer 2017

Berdasarkan tabel 5.8 menunjukkan bahwa dari 20 responden sebagian besar tingkat stres pada lansia sebelum terapi okupasi adalah sedang sejumlah 11 responden (55%) dan sebagian besar tingkat stres pada lansia sesudah terapi okupasi adalah ringan sejumlah 14 responden (70%).

Hasil uji statistik *Wilcoxon* diperoleh angka signifikan atau nilai $p = (0,000)$ jauh lebih rendah standart signifikan $0,05$ atau ($p < \alpha$), dikarenakan $p < \alpha$, berarti ada pengaruh terapi okupasi terhadap stress pada lansia di Desa Balongbesuk Kecamatan Diwek Kabupaten Jombang.

PEMBAHASAN

Stres pada lansia sebelum terapi okupasi

Berdasarkan tabel 5.6 menunjukkan bahwa dari 20 responden sebagian besar tingkat stress pada lansia sebelum

terapi okupasi adalah sedang sejumlah 11 responden (55%). Berdasarkan tabel 5.1 menunjukkan bahwa dari 20 responden sebagian besar berumur 60-70 tahun yaitu sejumlah 14 responden (70%). Berdasarkan tabel 5.2 menunjukkan bahwa dari 20 responden seluruhnya berpendidikan dasar sejumlah 20 responden (100%).

Menurut peneliti lansia yang stres dikarenakan lansia menghadapi masalah dalam kehidupan sehari-hari terutama masalah sosial, keluarga, hal ini dikarenakan lansia sudah tidak produktif lagi sehingga mempengaruhi jiwanya dan psikologisnya yang semakin terganggu dan mengakibatkan lansia mengalami stres. Faktor yang mempengaruhi stres adalah faktor umur, hal ini dikarenakan seseorang yang berusia lebih dewasa akan mudah berfikir yang praktis dan bisa mencari solusi dalam menghadapi masa lansia sehingga tingkat stres yang dialami lansia dalam kategori stres sedang. Responden yang berpendidikan rendah memiliki pola berfikir yang dangkal terutama dalam menghadapi stresnya, dikarenakan terbatasnya cara berfikir untuk mencari solusi ketika menghadapi suatu masalah terutama masalah yang dihadapi pada saat lansia.

Menurut Smet, (2010) dalam , (Johannes, 2015, 8) faktor-faktor yang mempengaruhi stres adalah variabel dalam kondisi individu yang mencakup umur, tahap perkembangan, jenis kelamin, faktor genetik, intelegensi, pendidikan, suku, kebudayaan, status ekonomi dan kondisi fisik. Tingkat pendidikan seseorang mempengaruhi daya tahannya dalam menghadapi stres, makin tinggi tingkat pendidikan makin tinggi keberhasilannya melawan stres. Orang yang berpendidikan tinggi lebih

mampu mengatasi masalah dari pada orang yang pendidikannya rendah.

Stres pada lansia sesudah terapi okupasi

Berdasarkan tabel 5.7 menunjukkan bahwa dari 20 responden sebagian besar tingkat stres pada lansia sesudah terapi okupasi adalah ringan sejumlah 14 responden (70%).

Menurut peneliti tingkat stres pasien lansia menjadi ringan dikarenakan responden sudah mendapatkan terapi okupasi, dengan Terapi okupasi bertujuan mengembangkan, memelihara, memulihkan fungsi dan atau mengupayakan kompensasi/adaptasi untuk aktifitas sehari-hari, produktivitas dan luang waktu melalui pelatihan, remediasi, stimulasi dan fasilitasi. Terapi okupasi meningkatkan kemampuan individu untuk terlibat dalam bidang kinerja berikut: aktivitas hidup sehari-hari dan kegiatan instrumental hidup sehari-hari. Responden yang sudah mendapatkan terapi okupasi akan menurunkan tingkat stres saat menghadapi masalah saat lansia.

Menurut penelitian Graff (2010, 3), salah satu cara untuk mengoptimalkan fungsi kognitif lansia adalah dengan menggunakan terapi okupasi. Terapi okupasi merupakan suatu 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 bertujuan mengembangkan, memelihara, memulihkan fungsi dan atau mengupayakan kompensasi/adaptasi untuk aktifitas sehari-hari,

produktivitas dan luang waktu melalui pelatihan, remediasi, stimulasi dan fasilitasi. Terapi okupasi meningkatkan kemampuan individu untuk terlibat dalam bidang kinerja berikut: aktivitas hidup sehari-hari dan kegiatan instrumental hidup sehari-hari.

Pengaruh terapi okupasi terhadap stress pada lansia

Berdasarkan tabel 5.8 menunjukkan bahwa dari 20 responden sebagian besar tingkat stres pada lansia sebelum terapi okupasi adalah sedang sejumlah 11 responden (55%) dan sebagian besar tingkat stres pada lansia sesudah terapi okupasi adalah ringan sejumlah 14 responden (70%).

Dari hasil uji statistik *Wilcoxon* diperoleh angka signifikan atau nilai probabilitas (0,000) jauh lebih rendah standart signifikan 0,05 atau ($p < \alpha$), dikarenakan $p < \alpha$, yang berarti ada pengaruh terapi okupasi terhadap stres pada lansia di Desa Balongbesuk Kecamatan Diwek Kabupaten Jombang.

Menurut peneliti terapi okupasi berpengaruh pada tingkat stres pada lansia, hal ini dibuktikan dengan adanya perubahan pada pasien yang sebelum diberi terapi okupasi dalam dengan stres sedang menjadi tingkat stres ringan sesudah diberi terapi okupasi, dengan adanya terapi okupasi dalam responden akan menjadi rileks sehingga membuat pikiran menjadi tenang dan bisa menurunkan tingkat stres.

Menurut penelitian Graff (2010, 6), salah satu cara untuk mengoptimalkan fungsi kognitif lansia adalah dengan menggunakan terapi okupasi. Terapi okupasi merupakan suatu 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 bertujuan mengembangkan, memelihara, memulihkan fungsi dan atau mengupayakan kompensasi/adaptasi untuk aktifitas sehari-hari, produktivitas dan luang waktu melalui pelatihan, remediasi, stimulasi dan fasilitasi. Terapi okupasi meningkatkan kemampuan individu untuk terlibat dalam bidang kinerja berikut: aktivitas hidup sehari-hari dan kegiatan instrumental hidup sehari-hari.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

1. Stres pada lansia sebelum terapi okupasi di Desa Balongbesuk Kecamatan Diwek Kabupaten Jombang sebagian besar sedang.
2. Stres pada lansia sesudah terapi okupasi di Desa Balongbesuk Kecamatan Diwek Kabupaten Jombang sebagian besar ringan.
3. Ada pengaruh terapi okupasi terhadap stress pada lansia di Desa Balongbesuk Kecamatan Diwek Kabupaten Jombang.

Saran

1. Bagi petugas kesehatan dan Pamong Desa
Penelitian ini dapat dijadikan acuan bagi petugas kesehatan dan pamong desa sebagai referensi tambahan kegiatan ataupun intervensi pada lansia misalnya pada posyandu lansia.
2. Bagi responden

Bagi responden hendaknya melakukan terapi okupasi untuk menurunkan stres.

3. Bagi peneliti selanjutnya

Penelitian ini dapat dipakai sebagai acuan bagi peneliti selanjutnya diharapkan dapat mengembangkan bahasa variabel lain yang bias menurunkan stress pada lansia

DAFTAR PUSTAKA

- Dinas Kesehatan Jombang. 2016. *Jumlah lansia di kabupaten Jombang*.
- Dinas Komunikasi dan Informatika Prov. Jatim, 2015. *Jumlah Lansia di* *Jatim*.
<http://kominfo.jatimprov.go.id/watch/16334>. Diakses 20/01/2017.
- Graff. 2010. Terapi okupasi. <https://ejournal.unsrat.ac.id/index.php>. Diakses 20/03/2017
- Hawari, H.D. 2013. *“Manajemen Stress Cemas dan Depresi”*. Jakarta: FK UI.
- Hidayat, Alimul. 2014. *Metode Penelitian Kebidanan dan Teknik Analisa Data*. Jakarta: Salemba Medika.
- Johanes, M. L. (2015). *Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Stres Kerja Pada Perawat Ruang IGD Dan ICU Di RSUP Prov. Dr. R.D Kandou Malalayang Kota Manado* : Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sam Ratulangi Manado (<http://medkesfkm.unsrat.ac.id/wcontent/uploads/2015/mentari-laveniajohannes.pdf>) diakses pada 7 Juli 2017.

- Kaplan,2014.Prevelensistreslansia.<https://ejournal.unsrat.ac.id/index.php>. Diakses 20/03/2017
- Kuntjoro, 2002. Proses menua. <https://ejournal.unsrat.ac.id/index.php>. Diakses 20/03/2017
- Notoatmodjo. 2010. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta. RinekaCipta.
- Nursalam. 2013. *Metode Penelitian Ilmu Keperawatan Pendekatan Praktis, Edisi 3*. Jakarta. Salemba Medika.
- Sugiyono. 2012. “*Memahami Penelitian Kualitatif*”. Bandung : ALFABETA.