JURNAL KESEHATAN
Vol. 12 No. 1 Tahun 2021
DOI: http://dx.doi.org/10.38165/jk.
e-ISSN:2721-9518 p-ISSN: 2088-0278
LP3M Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan (STIKes) Cirebon

PENGARUH ART THERAPY (MENGGAMBAR) TERHADAP STRES PADA LANSIA

Uun Kurniasih*
Program Studi Ilmu Keperawatan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Cirebon
arshaq.rafasya@gmail.com

Muslimin Ali, Endah Dwi Lestari, Nuniek Tri Wahyuni**
Program Studi Ilmu Keperawatan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Cirebon

Abstrak
Proses menua atau menjadi tua suatu proses menghilangnya secara perlahan kemampuan jaringan dalam melakukan fungsi serta memenuhi kebutuhan hidup. Lansia adalah suatu periode dimana organ–organ tubuh sudah mengalami atau sudah mencapai kemunduran ataupun penurunan ukuran serta fungsi yang sejalan dengan waktu. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh art therapy (menggambar) terhadap stres pada lansia. Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan menggunakan desain quasi eksperimen dan dengan menggunakan pendekatan one group pretest and posttest design. Penelitian ini dilakukan pada tanggal 25 Maret sampai 01April 2019 di Wilayah Kerja Puskesmas Lebakwangi Kabupaten Kuningan. Teknik Sampel yang digunakan adalah total sampling sebanyak 22 responden yaitu lansia yang mengalami stres. Instrumen pada penelitian ini adalah DASS (Depression Anxiety Stress Scale). Hasil penelitian dengan menggunakan Uji Wilcoxon Signed Rank Test memiliki nilai probabilitas p value 0,000. Dimana nilai probabilitas p value lebih kecil 0,05 (p – value ≤ 0,05). Yang berarti ada pengaruh art therapy (menggambar) terhadap stres pada lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Lebakwangi Kabupaten Kuningan Tahun 2019. Dengan 22 responden. Hasil penelitian ini di harapkan dapat menjadi masukan serta pertimbangan dan menjadikan kegiatan di setiap pertemuan posbindu dalam upaya pencegahan atau menghindari serta untuk mengalihkan stres pada lansia dengan menggunakan metode art therapy (menggambar). Hasil penelitian ini disarankan untuk peneliti selanjutnya agar dapat melakukan penelitian ulang yang berbeda seperti pengembangan instrumen yang lebih baik lagi.
Kata Kunci: Lansia, Stres, Art Therapy

Abstract
The process of aging or getting old is a process where the gradual disappearance of network capabilities in performing functions and fulfilling life needs. Elderly is a period in which the body's organs have experienced or have reached a decline or a decrease in sizes and function that is in line with time. The purpose of study is knowing the effect of art therapy (drawing) on stress in the elderly. This type of research is quantitative research using a quasi-experimental design and using an approach one group pretest and posttest design. This research was conducted on March 25, until April 1, 2019 at Wilayah Kerja Puskesmas Lebakwangi Kabupaten Kuningan. Samples taken using a total sampling of 22 respondents namely elderly who experience stress. The research instrument used was DASS (Depression Anxiety Stress Scale). The results of the research were obtained using Wilcoxon Signed Rank Test obtained a probability value p value 0,000. Where the probability value of p value is smaller 0,05 (p – value ≤ 0,05). Which mean there is an effect of art therapy (drawing) on stress in the elderly at Wilayah Kerja Puskesmas Lebakwangi Kabupaten Kuningan Tahun 2019. With 22 respondents. The results of the research are expected to be input and consideration and make the activities at each posbindu meeting in an effort to prevent or avoid and to divert stress to the elderly using the art therapy (drawing) method. The results if research is recommended for future researchers, it is recommended to conduct different research such as developing a better instrument.

***Keywords**: Elderly, Stress, Art therapy*

PENDAHULUAN

Proses menua adalah suatu proses alami yang akan terjadi pada pada setiap makluk hidup. Laslett menyatakan bahwa semua makhluk hidup memiliki siklus kehidupan menuju tua yangdiawali dengan proses kelahiran, tumbuh menjadi dewasa, berkembang biak, menjadi tua dan akhirnya tutup usia.(1)

Menua adalah suatu proses menghilangnya secara perlahan kemampuan jaringan untuk memperbaiki diri dan mempertahankan struktur dan fungsi normalnya agar dapat bertahan terhadap stressor. Dengan adanya proses menua mengakibatkan dampak pada penurunan di sistem tubuh manusia diantaranya musculoskeletal, neurologis, sensoris, kognitif pada lanjut usia tersebut. Penurunan kekuatan otot ekstrimitas bawah dapat mengakibatkan kelambanan gerak, langkah pendek, kaki tidak dapat menapak dengan kuat dan lebih gampang goyah, susah atau terlambat mengantisipasi bila terjadi gangguan seperti terpeleset dan tersandung. Beberapa indikator ini dapat meningkatkan risiko jatuh pada lanjut usia.(2)

Pada lansia umumnya mengalami beberapa perubahan misalnya perubahan atau kemunduran fisik, biologis, mental, psikososial, spiritual.(3) Perubahan–perubahan yang terjadi pada lansia mengakibatkan lansia tersebut menjadi stress. Karena biasanya sering di tinggalkan oleh keluarga dan jarang di perhatikan serta takut menjadi beban orang lain.(4)

Stress adalah suatu respon fisik dan psikis terhadap setiap tuntutan yang menyebabkan ketegangan dan menganggu stabilitas kehidupan sehari–hari. Selain itu stress juga merupakan respon tubuh yang tidak spesifik pada setiap kebutuhan tubuh yang terganggu.(5) Berdasarkan gejala yang timbul yaitu ada 3 tingkat yaitu stress ringan,stres sedang, dan stres berat.(6) Oleh karena itu, diperlukan intervensi yang tepat bagi lansia untuk menurunkan depresi yang dialami dengan memberikan kegiatan yang positif, menarik dan bersifat menyenangkan. Salah satunya adalah dengan *art therapy*. Malchiodi menyatakan *art therapy* adalah suatu bentuk terapi yang bersifat ekspresif dengan mengunakan materi seni, seperti lukisan, kapur, spidol, dan lainnya. *Art therapy* menggunakan media seni dan proses kreatif untuk membantu mengekspresikan diri, meningkatkan keterampilan coping individu, mengelola stress, dan memperkuat rasa percaya diri. *Art therapy* juga dapat diartikan sebagai kegiatan membuat sebuah karya seni untuk memenuhi kebutuhan psikologis dan emosional pada individu, baik pada individu yang memiliki kemampuan dalam seni ataupun yang tidak memiliki kemampuan dalam seni. Melalui *art therapy* individu dapat mengungkapkan perasaan yang dialami dengan menggunakan seluruh area atau fungsi dalam diri mereka.(7)

Hasil penelitian yang di lakukan oleh Dewa Gede Agung Agus Setiana, Cristin Wiyani, dan Rizky Erwanto tahun 2017 di BPSTW Yogyakarta Unit Budi Luhur menyatakan bahwa adanya pengaruh *art therapy* terhadap stress pada lansia dengan penelitian yang dilakukannya dibuktikan dengan hasil bahwa terdapat nilai p value = 0,000 (p value < 0,05), dan pada kelompok kontrol didapatkan nilai p value = 0,067 (p value < 0,05). Selain itu terdapat perbandingan pengaruh *art therapy* dalam *posttest* pada dua kelompok intervensi serta control, sehingga diperoleh nilai *p value* = 0,000 (p<0,05).(8)

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang diperoleh peneliti melalui hasil wawancara dengan kepala Kasubag. Puskesmas Lebakwangi Kabupaten Kuningan yaitu belum pernah penelitian tentang *art therapy* terhadap stress pada lansia di Puskesmas Puskesmas Lebakwangi Kabupaten Kuningan. Bahwa dari jumlah 78 lansia yang berusia 60–69 tahun atau yang mengalami stres terdapat 22 lansia. Lansia mengatakan selama ini mengatasi stress dengan cara mengurung diri di kamar, dan belum pernah tahu mengenai *Art Therapy* untuk mengatasi stress. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui Pengaruh *Art Therapy* (Menggambar) terhadap stres pada lansia di Wilayah Kerja Lebakwangi Kabupaten Kuningan.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan menggunakan desain quasi eksperimen dengan pendekatan *one group pretest and posttest design*. Populasi penelitian adalah seluruh lansia yang mengalami stress sebanyak 22 orang. Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini

menggunakan teknik total sampling yaitu cara pengambilan sampel bila semua populasi diteliti.[9] Jadi sampel penelitian ini berjumlah 22 orang. Instrumen penelitian yang digunakan untuk memperoleh data adalah kuesioner *Depression, Anxiety and Stress Scale* (DASS). Metode pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah data primer dan data sekunder. Data primer adalah data yang diperoleh secara langsung dengan cara menyebarkan kuesioner/angket sedangkan data sekunder adalah data yang diperoleh dari Puskesmas Lebakwangi Kabupaten Kuningan. Untuk mengetahui univariat dengan mencari distribusi frekuensi dan presentasi dari tiap variable dan analisa bivariat digunakan uji statistik ini menggunakan uji T–test yaitu uji beda dua mean dependen *(Paired Sample Test).*

HASIL PENELITIAN

Tingkat Stres pada Lansia Sebelum Diberikan Intervensi *Art Therapy* (Menggambar)

Tabel 1 Distribusi Frekuensi Stres pada Lansia Sebelum Diberikan Intervensi *Art Therapy* (Menggambar)

Stress	Frekuensi	Persentase (%)
Normal	0	0
Ringan	5	22,7
Sedang	13	59,1
Berat	4	18,2
Total	22	100

Tabel 1 menunjukkan bahwa frekuensi responden yang memiliki stress normal 0%, lebih tinggi stress berat 18,2%, lebih tinggi stress ringan 22,7% dan lebih tinggi stress sedang 59,1%.

Tingkat Stres pada Lansia Sesudah Diberikan Intervensi *Art Therapy* (Menggambar)

Tabel 2 Distribusi Frekuensi Stres pada Lansia Sesudah diberikan Intervensi *Art Therapy* (Menggambar)

Stress	Frekuensi	Persentase (%)
Normal	6	27,3
Ringan	12	54,5
Sedang	4	18,2
Berat	0	0
Total	22	100

Tabel 2 menunjukkan bahwa frekuensi responden yang memiliki stress normal 0%, lebih tinggi stress sedang 18,2%, lebih tinggi stress normal 27,3%, dan lebih tinggi stress ringan 54,5%

Pengaruh *Art Therapy* (Menggambar) Terhadap Stres pada Lansia

Tabel 3 Pengaruh *Art Therapy* (Menggambar) terhadap stres pada lansia

Stres	Mean	SD	Z	*P value*	n
Pretest	2,95	0,653	- 4,600	0,000	22
Post test	1,90	1,90	- 4,600	0,000	22

Tabel 3 menunjukkan bahwa hasil perhitungan nilai *Wilcoxon Signed Rank Test* pada tabel 5.4 sebesar -4.600 dengan signifikansi (Asymp. sig. (2-tailed)) sebesar 0,000 dimana kurang dari batas kritis penelitian 0,05. Berdasarkan nilai *p-value* maka keputusan uji adalah H_0 ditolak, sehingga disimpulkan terdapat perbedaan stres sebelum dan sesudah konseling *Art Therapy*.

PEMBAHASAN

Tingkat Stres pada Lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Lebakwangi Kabupaten Kuningan Sebelum Dilakukan *Art Therapy* (Menggambar)

Hasil penelitian menunjukan bahwa kategori stres ringan yaitu 5 orang (22,7%) dan kategori stres sedang yaitu 13 orang (59,1%) sedangkan kategori berat yaitu sebanyak 4 orang (18,2%). Data menunjukan sebelum dilakukan intervensi, kategori stres sedang sangat mendominasi.

Data di atas ternyata ditemukan bahwa fakta di lapangan ada beberapa hal yang menyebabkan stres tersebut terjadi di antaranya adanya rasa gelisah yang dialami oleh lansia tersebut, lansia tersebut mengalami tekanan, selain itu lansia tersebut juga terkadang mengalami cemas. Faktor yang menyebabkan gelisah, tekanan yang dialami atau cemas itu sendiri adalah berpisah atau kehilangan dengan salah satu anggota keluarganya atau merasa kesepian, terkadang tidak dapat mengontrol emosi atau sering marah, lansia tersebut mengalami pola tidur yang terganggu, serta kesulitan dalam hal finansial atau faktor ekonomi.

Selain itu penulis juga berasumsi bahwa stres yang dialami oleh lansia bisa disebabkan dari perubahan atau penurunan fungsi tubuh yang dialami oleh lansia baik penurunan fungsi secara fisik maupun penurunan fungsi secara mental.

Senada dengan pernyataan peneliti, proses menua sendiri mengandung arti yakni proses telah terjadinya kehilangan kemampuan jaringan dalam mempertahankan struktur berikut dengan fungsinya secara normal supaya bias bertahan terhadap stressor. Serta hilangnya kemampuan jaringan yang memiliki fungsi dalam memperbaiki diri.(2) Proses menua sendiri yakni suatu proses yang berjalan secara terus menerus dan semua makhluk hidup akan merasakan serta mengalaminya. Proses menua atau menjadi tua suatu proses di mana menghilangnya secara perlahan kemampuan jaringan dalam melakukan fungsi serta memenuhi kebutuhan hidup. Pada lanjut usia seorang individu tersebut akan menghadapi banyak perubahan yaitu secara fisik maupun mental. Karena lansia adalah suatu periode dimana organ–organ tubuh sudah mengalami atau sudah mencapai kemunduran ataupun penurunan ukuran serta fungsi yang sejalan dengan waktu.(3) Salah satu yang bisa terjadi akibat dari penurunan tersebut adalah lansia akan merasa stress.

Stres merupakan respon psikologis serta fisik terhadap tuntutan kehidupan yang semakin meningkat. Otak manusia sudah teratur terencana dengan sistem alam yang memprotek diri. Apabila otak merasa adanya ancaman maka otak pun akan memberikan sinyal ke tubuh yang bertujuan agar melepaskan ledakan hormon yang menjadi bahan bakar untuk merespon. Sesudah ancaman itu hilang tubuh akan kembali ke keadan semula dan tenang.(6) Stres juga diartikan sebagai suatu respon fisik dan psikis pada setiap tuntutan yang menyebabkan ketegangan dan menganggu stabilitas kehidupan. Stres adalah proses yang kompleks serta sangat personal.(5)

Banyak faktor yang menjadi pemicu terjadinya stres muncul pada individu, pertama diakibatkan karena stresor secara fisik, pada stres yang diakibatkan oleh fisik biasanya mengalami perubahan iklim, cuaca, geografi. Meliputi tempat tinggal dan domisili. Kedua, stressor muncul diakibatkan karena pengaruh sosial, misalnya disebabkan karena stressor sosial ekonomi dan politik, stresor keluarga, hubungan interpersonal dan lingkungan. Seperti tidak ada pekerjaan. Ketiga stresor yang diakibatkan karena psikologi, misalnya disebabkan karena frustasi dan ketidakpastian. Keempat, stressor yang diakibatkan karena biologik misalnya diakibatkan oleh bakteri, virus, binatang, dan makhluk hidup lainnya yang dapat mempengaruhi kesehatan. Misalnya demam, di gigit binatang, dan lain yang di persepsikan dapat mengancam konsep diri individu. Kelima stressor yang diakibatkan oleh spiritual, misalnya disebabkan karena adanya persepsi negative terhadap nilai–nilai ke tuhanan.(5) Ketika individu mengalami stres karena berbagai macam faktor, akan ditandai dengan gejala fisik dan gejala secara psikis. Gejala fisik ini dapat berupa bentuk gangguan seperti nyeri dada, sakit kepala, mual, dan lelah, sedangkan gejala psikis dapat ditandai dengan cepat marah, melemahnya ingatan, tidak bisa berkonsentrasi, respon yang berlebih terhadap hal sepele, berkurangnya daya kemampuan, emosi yang tidak terkendali.(5) Dari berbagai macam pencetus terjadinya stres yang tidak bisa diatasi oleh mekanisme koping dari dalam diri, maka akan menybabkan terjadinya perberdaan tingkat dan bentuk stres. Misalnya tingkat dan bentuk stres ringan, Stres ringan merupakan stressor yang akan di alami setiap mausia secara teratur, misalnya terlalu banyak tidur, kritik dari atasan. Stressor ringan

tidak di sertai timbul gejala. Ciri pada stressor ringan yakni peningkatan semangat, tajamnya penglihatan, peningkatan energi tetapi mengalami penurunan cadangan energi, sering letih tanpa sebab, kadang adanya gangguan sistem pencernaan, perasaan yang tidak santai. Stress ringan bermanfaat sebab dapat memacu orang tersebut untuk berpikir dan berusaha lebih giat lagi serta tangguh dalam melewati tantangan hidup. Pada stres sedang itu prosesnya lebih lama dari beberapa jam hingga beberapa hari. Sedangkan cirinya yakni mules, sakit perut, ketegangan otot, tegangnya perasaan, terganggunya pola tidur, badan terasa ringan. Terakhir yaitu stres berat, stres berat diartikan sebagai keadaan yang lama di alami oleh seseorang yang berjalan dalam beberapa minggu hingga beberapa bulan misalnya mengalami kesulitan dalam hal finansial, berpisah dengan keluarga, perubahan fisik, psikologis, sosial. Semakin sering dan semakin lama situasi stress maka semakin tinggi resiko yang akan di terima.(5)

Asumsi peneliti dalam upaya mengurangi stres sendiri kita dapat membangun kebiasaan baru, menyediakan waktu, modifikasi lingkungan katakan "tidak" dan mengurangi respon fisiologis terhadap stress.

Tingkat Stres Sesudah Melakukan *Art Therapy* (Menggambar) Pada Lansia

Data penelitan menunjukkan bahwa sebagian besar responden setelah melakukan *art therapy* yang mengalami punurunan tingkat stres (stres normal) normal yaitu sebanyak 6 orang (27,3%), stress ringan yaitu 12 orang (54,5%) dan kategori stress berat yaitu 4 orang (18,2%). Data menunjukan sesudah dilakukan intervensi, kategori stres ringan sangat mendominasi. Dibandingkan dengan stres sebelum melakukan *art therapy* nampak bahwa terjadi penurunan tingkat stres yang signifikan setelah melakukan *art therapy*.

Fakta di lapangan ada beberapa faktor yang mempengaruhi penurunan stres, diantaranya disebabkan oleh koping stres yang baik dan efektif, baik oleh koping psikologis atau reaksi yang berorientasi pada ego, bisa secara jangka pendek maupun secara jangka panjang. Salah satu contoh yang bisa diaplikasikan yaitu dengan cara relaksasi nafas dalam, imajinasi terbimbing, distraksi atau dengan art therapy.

Art therapy proses kreatif untuk mengeksplorasi diri, meningkatkan keterampilan coping individu, mengelola stress, dan memperkuat rasa percaya diri. Selain itu art therapy sebagai aktivitas menciptakan sebuah karya seni untuk mencapai kebutuhan emosional serta psikilogis terhadap individu. Baik untuk individu yang mempunyai kemampuan dalam seni ataupun sebaliknya yang tidak mempunyai kemampuan terhadap seni.(10)

Terapi seni menggambar ini dapat memberi kesempatan pada suatu lingkungan yang mendukung dalam menjelajahi pikiran yang biasanya muncul dan perasaan menyakitkan yang terpendam. *Art therapy* sendiri memakai berbagai macam bahan seni dalam membuat representasi visual dari pikiran serta perasaan. *Art therapy* bisa dengan cara individu atau sendiri. Tetapi jika dilakukan secara berkelompok lebih menyenangkan. Untuk terapi menggambar sendiri harus menggunakan bahan menggambar dan teknik yang sesuai dengan usia dan kemampuan klien. Untuk proses dari *art therapy* sendiri bergantung pada tingkat fungsi seseorang. Orang tersebut dapat mengambil manfaat dari *art therapy* menggambar sendiri yakni lewat rangsangan indra yang dapat menimbulkan kesenangan dari hasil artristik tersebut. Terapi seni menggambar sendiri dapat mendorong akan penemuan jati diri serta pertumbuhan emosional. Terapi ini terbagi menjadi 2 proses bagian adalah penciptaan seni dan penemuan makna.(10)

Sejalan dengan penelitian oleh Ayu Eka Permatasari dkk bahwa, *art therapy* dapat menurunkan depresi pada tiga lansia yang berada di panti werdha X. Hal ini dapat terlihat melalui perubahan dari karya yang dihasilkan, observasi perubahan perilaku, proses pada tiap sesi intervensi, wawancara dan perbandingan hasil *pretest* dan *posttest* pada seluruh subyek.

Peneliti dapat berasumsi bahwa metode *art therapy* merupakan salah satu intervensi non farmakologis yang bisa diterapkan pada lansia yang mengalami stress selain aman metode tersebut sangat murah dan bisa dilakukan oleh siapa saja.

Pengaruh *Art Therapy* Terhadap Perubahan Stres pada Lansia

Hasil pengujian hipotesis menggunakan uji *Wilcoxon Signed Ranks Test* karena data tidak berdistribusi normal. Data yang diperoleh dari uji *Wilcoxon Signed Ranks Test* mempunyai nilai probabilitas (*p-value*) sebesar 0,000 sehingga kesimpulan uji adalah terdapat pengaruh *art therapy* terhadap perubahan stres pada lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Lebakwangi Kabupaten Kuningan.

Stres merupakan suatu respon fisik dan psikis pada setiap tuntutan yang menyebabkan ketegangan dan menganggu stabilitas kehidupan sehari-hari. Stres adalah proses yang kompleks serta sangat personal.[5] Upaya untuk mengatasi stres bisa membangun kebiasaan baru, menghindari perubahan, menyediakan waktu, pengelolaan waktu, modifikasi lingkungan dan mengurangi respon fisiologis terhadap stress.

Pada prinsipnya *art therapy* sendiri adalah salah satu jenis terapi komplementer sebagai upaya menurunkan stress. *Art therapy* menganjurkan individu untuk memvisualisasikan emosi dan pikiran yang tidak bisa disampaikan atau tidak bisa di jelaskan lewat karya seni dan langkah selanjutnya di tinjau kembali untuk diinterpretasikan oleh individu.[16]

Senada dengan pernyataan di atas *art therapy* sendiri dapat dijadikan sebagai upaya yang tepat untuk mengungkapkan emosi contohnya: cemas, stress, marah, takut, rendah diri. Kegiatan yang dapat diambil dari menggambar sendiri adalah melalui gambar. Melalui gambar tersebut kita bisa memahami persepsi dan perasaan apa yang telah terjadi pada diri sesorang tersebut serta bagaimana cara kita bisa membantu menyelasaikan masalahnya. Dengan harapan dapat membantu hidup lebih baik dari sebelumnya.[12]

Tujuan dari diberikannya meggambar sendiri tidak hanya untuk menghasilkan bentuk artristik tetapi mengarah lebih ke kebebasan untuk berkomunikasi melalui bentuk–bentuk. Kekuatan menggambar bagi orang yang sedang mengalami stress terletak dalam art therapy. Karena dapat memfasiltasi untuk mengekspresikan serta mengeksplorasi diri. Upaya untuk menghilangkan stress dapat dilakukan dengan cara menggambar atau terapi seni menggambar. Karena terapi seni sendiri dapat menghilangkan stres dan dapat mengembangkan keterampilan koping.[10]

Art therapy digunakan sebagai salah satu alternatif koping, koping sendiri dapat diartikan sebagai suatu proses yang akan di alami atau di lewati psikologis oleh seseorang ketika menyelesaikan keadaan stres. Koping juga yakni tanggapan seorang individu pada suatu keadaan yang sedang mengancam atau bahaya untuk dirinya baik secara fisik ataupun psikologik. Sebenarnya secara alamiah dengan cara sadar ataupun tidak seorang individu tersebut sudah melakukan strategi koping untuk menghadapi stres. Strategi koping sendiri merupakan upaya dalam merubah lingkungan ataupun keadaan serta menyelesaikan masalah yang sedang di hadapi atau di alami. Koping juga di sebut sebagai upaya perubahan kognitif. Koping yang efektif itu adalah ketika menghasilkan ketetapan adaptrasi yang menjadi kebiasaan baru serta perbaikan dari situasi lama, sedangkan pada koping yang tidak efektif di akhir itu dengan mal adaptif yang merupakan penyimpangan perilaku, menyimpang dari keinginan normatif dan membuat diri sendiri menjadi rugi entah itu bagi orang lain ataupun lingkungan.

SIMPULAN

Stress pada lansia sebelum dilakukan *art therapy* adalah kategori stress sedang yaitu 13 orang (59,1%) dan stress pada lansia sesudah dilakukan *art therapy* kategori stress ringan yaitu 12 orang (54,5%). Adanya pengaruh *art therapy* terhadap stres pada lansia dengan responden sebelum melakukan *art therapy* dengan rerata 2,95 dan sesudah melakukan konseling *art therapy* dengan rerata sebesar 1,90 dengan z -4,600 serta nilai probabilitas (p =0,000), maka H_o ditolak dan H_a diterima artinya *art therapy* berpengaruh terhadap stres pada lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Lebakwangi Kabupaten Kuningan atau bisa diartikan terdapat penurunan tingkat stres yang dialami oleh lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Lebakwangi Kabupaten Kuningan.

SARAN

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menerapkan metode *art therapy* dalam upaya pencegahan stres pada lansia Wilayah Kerja Puskesmas Lebakwangi. Hasil penelitian ini dapat menjadi referensi

dalam pemberian intervensi *art therapy* di setiap pertemuan posbindu dalam upaya mengatasi stress pada lansia, serta memberikan gambaran umum tentang asuhan keperawatan gerontik. Hasil penelitian ini diharapkan para lansia dapat meningkatkan pemahaman tentang pencegahan stress dan fungsinya melalui teknik non farmakologik *art therapy*.

DAFTAR PUSTAKA

1. Suardiman, Siti Partrini. Psikologi usia lanjut. Yogyakarta: Gajah Mada University Press. 2011.
2. Darmojo, Boedhi. Buku ajar geriatri (Ilmu Kesehatan Usia Lanjut). Jakarta: FKUI. 2015
3. Nugroho Wahyudi. Keperawatan gerontik & geriatrik. Jakarta: EGC.2008
4. Padila. Buku ajar keperawatan gerontik. Yogyakarta: Nuha Medika. 2013
5. Priyoto. Konsep nanajemen stress. Yogyakarta: Nuha Medika. 2014.
6. Rasmun. Stress, koping dan adaptasi. Jakarta: CV. Sagung Seto. 2009
7. Malchiodi, C. A. Handbook of art therapy (2nd ed.). New York: The Guildford Press. 2012.
8. Dewa Gede Agung Agus Setiana, Cristin Wiyani, Rizky Erwanto. Pengaruh art therapy (Terapi Menggambar) terhadap stress pada lansia. Jurnal Kebidanan dan Keperawatan Aisyiyah. Vol. 13 No. 2 Tahun 2017.
9. Notoatmodjo. Metodologi penelitian kesehatan. Jakarta: Rineka Cipta. 2010.
10. Setyoadi. Terapi modalitas keperawatan pada klien Psikogeriatrik. Jakarta: Salemba Medika. 2011.
11. Ayu Eka Permatasari, Samsunuwiyati Marat dan Meiske Y. Suparman. Penerapan Art Therapy untuk Menurunkan Depresi pada Lansia di Panti Werdha X. Jurnal Muara Ilmu Sosial, Humaniora, dan Seni Vol. 1, No. 1, April 2017: hlm 116-126