

PENGARUH TERAPI DIVERSIONAL TERHADAP PENURUNAN KECEMASAN PADA LANSIA DI GRIYA LANSIA JANNATI GORONTALO

Oleh ;

Firmawati¹⁾, Nur Uyuun I. Biahimo²⁾, Ayu Ashari³⁾

1) Dosen Universitas Muhammadiyah Gorontalo, Email : user@gmail.com

2) Dosen Universitas Muhammadiyah Gorontalo, Email : user@gmail.com

3) Mahasiswa Universitas Muhammadiyah Gorontalo, Email : user@gmail.com

ABSTRAK

Latar Belakang: Kecemasan merupakan masalah yang sangat nyata pada lansia yang dapat menyebabkan lansia mengalami penurunan aktivitas fisik dan status fungsional sehingga diperlukan penanganan dengan tindakan non farmakologi yaitu terapi diversional karena dengan terapi menggunakan obat mempunyai dapat memberikan efek samping. Tujuan penelitian ini untuk menganalisis pengaruh terapi diversional terhadap penurunan kecemasan pada lansia di Griya Lansia Jannati Gorontalo.

Metode: Desain penelitian kuantitatif dengan pendekatan penelitian pre-eksperimental dengan *one group pre-test* dan *post-test design*, populasi semua lansia di Griya Lansia Jannati Gorontalo sejumlah 17 orang, jumlah sampel 15 lansia menggunakan tehnik sampling *purposive sampling* dalam penelitian ini dan data dianalisis dengan uji statistik non parametrik *wilcoxon*.

Hasil: Hasil penelitian diperoleh mayoritas tingkat kecemasan sebelum terapi diversional adalah sedang sebanyak 10 responden (66,7%) dengan rata-rata skor kecemasan 68 dan mayoritas tingkat kecemasan setelah terapi diversional adalah ringan sebanyak 9 responden (60%) dengan rata-rata skor kecemasan setelah 53,67, serta diperoleh *p-value* 0,001 < α 0,05. Terapi diversional meningkatkan produksi hormon serotonin yang membuat lansia lebih bahagia yang menyebabkan perasaan cemas berkurang.

Kesimpulan: Dapat disimpulkan ada pengaruh terapi diversional terhadap penurunan kecemasan pada lansia di Griya Lansia Jannti Provinsi Gorontalo. Oleh karena itu, disarankan pihak panti dapat menerapkan terapi diversional ini setiap hari atau 1-2 kali dalam seminggu sebagai penanganan kecemasan dan menjadi tambahan kegiatan lansia di panti.

Kata Kunci: Diversional, Kecemasan, Lansia

**THE EFFECT OF DIVERSIONAL THERAPY ON REDUCING ANXIETY IN
ELDERLY AT HOME FOR ELDERLY JANNATI,
GORONTALO PROVINCE**

By ;

Firmawati¹⁾, Nur Uyuun I. Biahimo ²⁾, Ayu Ashari³⁾

1) *Lecturer at Universitas Muhammadiyah Gorontalo*, Email : user@gmail.com

2) *Lecturer at Universitas Muhammadiyah Gorontalo*, Email : user@gmail.com

3) *student at Universitas Muhammadiyah Gorontalo*, Email : user@gmail.com

ABSTRACT

Background: *Anxiety is a very real problem in the elderly which can cause the elderly to experience a decrease in physical activity and functional status therefore it is necessary to treat it with non-pharmacological measures, namely diversional therapy because therapy using drugs can have side effects. The aim of this study is to analyze the effect of diversional therapy on decline. anxiety in the elderly at Home for the Elderly Jannati, Gorontalo Province.*

Methods: *Quantitative research design with a pre-experimental research approach with one group pre-test and post-test design, the population of all elderly people in Home Elderly Jannati, Gorontalo Province is 17 people, the total sample is 15 elderly people using purposive sampling technique in this research and the data is analyzed using Wilcoxon non-parametric statistical test.*

Results: *The research results showed the majority of anxiety levels before diversional therapy were moderate, 10 respondents (66.7%) with an average anxiety score of 68 and the majority of anxiety levels after diversional therapy were mild, 9 respondents (60%) with an average anxiety score after 53.67, and obtained a p-value of $0.001 < \alpha 0.05$. Diversional therapy increases the production of the hormone serotonin which makes elderly people happier which causes feelings of anxiety to decrease.*

Conclusion: *It can be concluded there is an influence of diversional therapy on reducing anxiety in the elderly at Home for the Elderly Jannati, Gorontalo Province. Therefore, it is recommended the nursing home implement this diversional therapy every day or 3 times a week as an anxiety treatment and as an additional activity for the elderly in the nursing home.*

Keywords: *Diversional, Anxiety, Elderly*

PENDAHULUAN

Setiap orang pasti akan mengalami masa tua atau lansia pada suatu saat dalam kehidupannya. Akan tetapi, ada lansia yang dapat menikmati kehidupannya di masa tuanya dan ada pula yang tidak menikmati usia tuanya dengan bahagia. Bahagia atau tidaknya lansia di usia tuanya ini dapat dikaitkan dengan berbagai masalah diantaranya terkait dengan aspek kesehatan lansia yang seiring bertambahnya umur mengalami permasalahan yang ditandai dengan menurunkan daya tahan fisik sehingga lansia mengalami berbagai penyakit pada setiap sistem organ yang dapat mempengaruhi kemampuan lansia dalam melakukan aktivitas sehari-hari dan status kesehatannya.

Lansia ini juga tidak hanya mengalami masalah kesehatan fisik, namun juga dari aspek mental banyak lansia yang berduka akibat kehilangan pasangannya dan kehilangan karena berpisah dengan keluarganya, serta masalah sosial ekonomi pada usia ini lansia yang berkaitan dengan kehilangan pekerjaan karena pensiun atau sudah tidak mampu lagi untuk bekerja sehingga tidak mempunyai penghasilan yang pada akhirnya seseorang di usia lansia ini banyak yang berakhir tinggal di panti karena keluarganya merasakan ketidakmampuan dalam merawat lansia.

Saat ini diketahui terjadi peningkatan pertumbuhan pendudukan lansia di dunia pada tahun 2021 mengalami peningkatan dari 1 miliar pada tahun 2020 menjadi 1,4 miliar pada tahun 2050, dan 80% dari orang tua di dunia tinggal di negara berpendapatan rendah atau sedang. Jumlah populasi penduduk lansia di provinsi Gorontalo menurut badan pusat statistik pada tahun 2021 mencapai 10.830.500 penduduk (jiwa). Kabupaten Boalemo 7.601 Penduduk (jiwa), Kabupaten Gorontalo 23.359 Penduduk (jiwa), Kabupaten Pohuwato 6.971 Penduduk (jiwa), Kabupaten Bonebolango 10.488 Penduduk (jiwa), Kabupaten Gorontalo Utara 6.711 Penduduk (jiwa) dan Kota Gorontalo 11.949 Penduduk (jiwa). Jadi jumlah penduduk lansia 65 tahun ke atas menurut kabupaten/kota tahun 2021 yaitu 67.079 penduduk (jiwa).

Proses penuaan yang terjadi di usia lansia menyebabkan masalah mental pada lansia. Salah satu masalah mental yang paling umum dialami oleh lansia adalah kecemasan. sKecemasan merupakan masalah yang sangat nyata pada lansia. Beberapa orang lanjut usia dengan gangguan kecemasan mungkin mengalami masalah kecemasan dalam jangka waktu yang lama, sementara yang lain hanya mengalami masalah ini sesekali. Pada lansia, kecemasan seringkali berkaitan dengan usia, khususnya masalah

keuangan, masalah kesehatan, dan kurangnya interaksi sosial akibat kehilangan teman karena kematian dan perpisahan dari keluarga.

Dampak kecemasan pada lansia dapat menyebabkan penurunan aktivitas fisik dan status fungsional, buruknya persepsi terhadap kesehatan, penurunan kepuasan dan kualitas hidup, peningkatan kesepian, dan penurunan penggunaan layanan serta memerlukan biaya layanan yang lebih tinggi. Maka itu, kecemasan pada lansia perlu diatasi karena kecemasan akan lebih memperburuk kondisi lansia.

Penanganan masalah kecemasan pada lansia dapat dilakukan melalui tindakan mandiri dan kolaboratif. Tindakan kolaboratif untuk mengatasi kecemasan dilakukan melalui pengelolaan obat, namun pengelolaan obat mempunyai efek samping dan penggunaan obat dalam jangka panjang tidak memungkinkan karena penurunan fungsi tubuh pada lansia. Oleh karena itu, tindakan yang dapat ditawarkan kepada lansia sebagai tindakan mandiri untuk mengatasi kecemasan antara lain *coping skill*, relaksasi nafas dalam, relaksasi otot progresif, terapi inhalasi dengan menggunakan aromaterapi *peppermint*, mendengarkan bacaan Al-Qur'an, terapi kognitif, terapi imajinasi dan *mindfulness based stress reduction*, serta terapi diversional.

Terapi diversional untuk mengurangi kecemasan merupakan pengobatan nonfarmakologi yang dapat menurunkan rasa cemas dan meningkatkan perasaan bahagia dalam hidup seseorang. Hal ini dikarenakan terapi diversional melibatkan lansia menggunakan waktu luangnya, berekreasi dan bermain, serta memberikan kesempatan kepada lansia untuk memanfaatkan waktu luangnya dengan kegiatan-kegiatan positif yang menyenangkan bagi lansia karena merupakan hobi dan bagian aktivitas rekreasi dari lansia.

Berbagai tindakan penanganan kecemasan secara mandiri yang telah disebutkan sebelumnya, terapi diversional merupakan penanganan yang mudah dan praktis dilakukan oleh lansia, dibandingkan penanganan kecemasan lainnya karena lansia tidak membutuhkan alat, bahan dan prosedur pelaksanaan yang banyak untuk mengurangi rasa cemas yang dialaminya sehingga terapi diversional mudah dilakukan oleh lansia tanpa harus mengingat serangkaian prosedur seperti terapi *coping skill*, teknik relaksasi nafas dalam, relaksasi otot progresif, inhalasi aromaterapi *peppermint*, mendengarkan bacaan Al-Qur'an, *cognitive behavior therapy*, *guided imagery* dan *mindfulness bases stress reduction*. Mendengarkan bacaan Al-Qur'an atau murottal Al-Qur'an dapat meningkatkan keimanan, namun alat

yang digunakan yaitu *handphone* yang berisi ayat Al-Qur'an tidak semua lansia memilikinya. Oleh karena itu, terapi diversional merupakan terapi yang sangat mudah, praktis dan segera dapat dilakukan oleh lansia yang meluangkan waktu lansia untuk melakukan hobi atau lansia melakukan aktivitas rekreasi, namun juga memiliki manfaat sebagai obat hati yang mempunyai efek menenangkan yaitu menurunkan kecemasan.

Hal ini terdapat dalam penelitian Beba et al (2019) yang dilakukan pada lansia sebelum dilakukan terapi diversional mengalami kecemasan berat dan setelah dilakukan terapi diversional yang dimulai dari setiap pagi yaitu lansia melakukan aktivitas luangnya dan hobinya dengan berkebun selama 30 menit, dilanjutkan dengan terapi diversional pada siang hari dengan memberikan waktu lansia untuk istirahat dengan mendengarkan musik yang disenangnya selama 30 menit dan pada sore hari dilanjutkan terapi diversional dengan memberikan waktu lansia untuk berekreasi ke daerah pantai yang tidak jauh dari rumah responden, menunjukkan masalah kecemasan teratasi yang ditandai dengan penurunan kecemasan responden menjadi cemas ringan.

Hasil pengambilan data awal yang dilakukan peneliti pada tanggal 12 Juni 2023 diperoleh jumlah lansia di Griya

Lansia Jannati Gorontalo sejumlah 17 orang. Di Panti Griya Lansia Jannati hanya dilakukan kegiatan bimbingan rohani dan menyanyi, serta olahraga bersama seminggu dua kali. Namun, walaupun di panti lansia mempunyai kegiatan, lansia tetap ada yang mengalami kecemasan karena kegiatan untuk mengisi waktu luang lansia di panti hanya dilakukan seminggu dua kali dan tidak diidentifikasi terkait kegiatan tersebut berpengaruh pada kecemasan atau tidak.

Peneliti juga melakukan wawancara dengan 5 lansia di Griya Lansia Jannati Gorontalo, didapatkan 2 lansia tidak mengalami cemas, 2 lansia menyatakan merasa cemas karena lansia tidak mengetahui penyebabnya sehingga lansia ini tidak mengetahui bagaimana penyelesaiannya dan 1 lansia menyatakan merasa cemas karena kondisi lingkungan panti sehingga muncul perasaan yang tidak jelas yang membuat lansia tersebut merasakan kekhawatiran. Berdasarkan uraian latar belakang tersebut bahwa pentingnya dilakukan terapi diversional pada lansia di panti tersebut. Maka dari itu, peneliti tertarik untuk meneliti tentang "Pengaruh terapi diversional terhadap Penurunan Kecemasan Pada Lansia Di Panti Griya Lansia Jannati".

METODE

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kuantitatif dengan desain penelitian pre-eksperimental dengan *one group pre-test* dan *post-test design* adalah penelitian yang dilakukan pada satu kelompok dengan dua kali pengukuran. Peneliti akan mengukur tingkat kecemasan lansia sebelum (*pre- test*), dilanjutkan dengan intervensi berupa terapi diversional dan peneliti akan mengakhiri dengan mengukur kembali tingkat kecemasan lansia sesudah (*post- test*). Penelitian akan dilaksanakan di Griya Lansia Jannati Gorontalo.

Variabel independen yaitu variabel yang berdampak pada variabel dependen atau yang mempengaruhi terjadinya perubahan pada variabel dependen sehingga variabel independen penelitian ini adalah terapi diversional. Variabel dependen yaitu variabel yang tergantung pada variabel independen yang dapat diasumsikan merupakan hasil atau akibat pengaruh dari variabel independen sehingga variabel dependen penelitian ini adalah penurunan kecemasan.

Populasi penelitian ini adalah keseluruhan dari kelompok yang akan diteliti dalam penelitian ini, dengan demikian populasi penelitian tersebut yaitu semua lansia di Griya Lansia Jannati Gorontalo sejumlah 17 orang. Sampel yang akan digunakan dalam penelitian

adalah anggota populasi atau seluruh lansia di Griya Lansia Jannati Gorontalo sebanyak 17 orang dengan teknik pengambilan sampel yaitu *purposive sampling*, teknik ini digunakan peneliti karena sesuai dengan kehendak peneliti sampel yang akan digunakan dalam penelitian dengan menggunakan kriteria inklusi dan eksklusi.

Instrumen dalam penelitian ini terdiri atas dua yaitu Standar Operasional Prosedur (SOP) terapi diversional dengan kuesioner kecemasan untuk mengukur tingkat kecemasan sebelum dan sesudah. Instrumen ini menggunakan Standar Operasional Prosedur (SOP) terapi diversional yaitu kerajinan tangan dan menyanyi yang dilakukan 3 kali dalam seminggu selama 2 minggu yang bersumber dari penelitian Beba et al (2019) dan (Alpita, 2022). Setiap kali pertemuan responden melakukan hobi dan aktivitas yang sangat disukai lansia dan merencanakan kegiatan tersebut untuk dilakukan. Kuesioner kecemasan ini menggunakan skala GAI (*Geriatric Anxiety Inventory*) yang terdiri atas 20 item pernyataan menggunakan *likert scale* yang terdiri atas empat pilihan jawaban yaitu tidak pernah, kadang-kadang, sering dan selalu. Kemudian, total seluruh skor jawab dari setiap pernyataan dapat dikategorikan cemas ringan skor 1-5,

cemas sedang skor 6-10, cemas berat skor 11-15 dan panik skor 16-20.

Analisa univariat bertujuan untuk menjelaskan atau mendeskripsikan karakteristik setiap variabel penelitian dalam bentuk persentase distribusi frekuensi, dalam hal ini analisis univariat presentase distribusi tingkat kecemasan lansia sebelum terapi diversional dan sesudah terapi diversional. Analisa bivariat merupakan analisis yang dilakukan pada kedua variabel penelitian ini yang diduga berpengaruh yang tujuannya untuk menganalisis data kecemasan sebelum dan sesudah terapi diversional, yang nantinya hipotesis penelitian dapat dibuktikan.

Analisis bivariat yang akan digunakan peneliti adalah *paired t-test* atau uji t tes berpasangan yaitu dua data yang berbeda (*pre-test* dan *post-test*), namun berasal dari satu sampel yang sama. Adapun dasar pengambilan keputusan dari *paired t-test* yaitu apabila $p \text{ value test} < \alpha = 0,05$ maka H_0 ditolak dan H_a diterima artinya ada pengaruh terapi diversional terhadap penurunan kecemasan pada lansia di Griya Lansia Jannati Gorontalo. sedangkan, $p \text{ value test} > \alpha = 0,05$ maka H_0 diterima dan H_a ditolak artinya tidak ada pengaruh terapi diversional terhadap penurunan kecemasan pada lansia di Griya Lansia Jannati Gorontalo.

HASIL

Karakteristik Responden

1. Jenis Kelamin

Tabel 3. Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin

No	Jenis Kelamin	Jumlah	Persentase
1	Laki-Laki	5	33,3
2	Perempuan	10	66,7
Total		15	100

Sumber: Data Primer, 2024

Tabel di atas menunjukkan bahwa jenis kelamin terbanyak adalah perempuan sebanyak 10 responden (66,7%).

2. Umur

Tabel 4. Karakteristik Responden Berdasarkan Umur

No	Umur	Jumlah	Persentase
1	Lanjut usia (60-74 tahun)	12	80
2	Lanjut usia tua (75-90 tahun)	3	20
Total		15	100

Sumber: Data Primer, 2024

Tabel di atas menunjukkan bahwa umur terbanyak adalah lanjut usia yaitu 60-74 tahun sebanyak 12 responden (80%).

3. Pendidikan

Tabel 5. Karakteristik Responden Berdasarkan Pendidikan

Pendidikan	Jumlah	Persentase
SD	5	33,3
SMP	6	40
SMA	3	20
Sarjana	1	6,7
Total	15	100

Sumber: Data Primer, 2024

Tabel di atas menunjukkan bahwa pendidikan terbanyak adalah SMP sebanyak 6 responden (40%) dan terendah adalah Sarjana sebanyak 1 responden (6,7%).

4. Pekerjaan

Tabel 6. Karakteristik Responden Berdasarkan Pekerjaan

Pekerjaan	Jumlah	Persentase
Tidak Bekerja	15	100
Total	15	100

Sumber: Data Primer, 2024

Tabel di atas menunjukkan bahwa seluruh responden tidak memiliki pekerjaan sebanyak 15 responden (100%).

Analisis Univariat

1. Tingkat Kecemasan Sebelum Terapi Diversional Pada Lansia Di Griya Lansia Jannati Provinsi Gorontalo

Tabel 7. Tingkat Kecemasan Sebelum Terapi Diversional Pada Lansia Di Griya Lansia Jannati Provinsi Gorontalo

No	Tingkat Kecemasan Sebelum Terapi Diversional	Jumlah	Persentase
1	Sedang	10	66,7
2	Berat	5	33,3
	Total	5	100

Sumber: Data Primer, 2024

Tabel di atas menunjukkan bahwa tingkat kecemasan sebelum terapi diversional terbanyak adalah kecemasan sedang sebanyak 10 responden (66,7%).

2. Tingkat Kecemasan Setelah Terapi Diversional Pada Lansia Di Griya Lansia Jannati Provinsi Gorontalo

Tabel 8. Tingkat Kecemasan Setelah Terapi Diversional Pada Lansia Di Griya Lansia Jannati Provinsi Gorontalo

No	Tingkat Kecemasan Setelah Terapi Diversional	Jumlah	Persentase
1	Ringan	9	60
2	Sedang	6	40
	Total	15	100

Sumber: Data Primer, 2024

Tabel di atas menunjukkan bahwa tingkat kecemasan sesudah terapi diversional terbanyak adalah kecemasan ringan sebanyak 9 responden (60%).

Analisis Bivariat

Analisis bivariat dilakukan setelah peneliti melakukan uji normalitas data dengan menggunakan uji Shapiro-Wilk dengan hasil pada tabel di bawah ini:

Tabel 9. Uji Shapiro-Wilk

Kecemasan	Nilai Signifikan	Keterangan
Sebelum terapi diversional	0,029	Tidak normal
Setelah terapi diversional	0,022	Tidak normal

Sumber: Data Primer, 2024

Tabel di atas menunjukkan bahwa nilai signifikan kecemasan sebelum terapi diversional adalah 0,029 dan nilai signifikan kecemasan setelah terapi diversional adalah 0,022, dapat dilihat dari kedua data tersebut diperoleh nilai signifikan $<0,05$ sehingga kedua data tidak berdistribusi normal, maka peneliti tidak dapat menggunakan uji statistik parametrik *paired t-test*, namun peneliti menggunakan uji statistik nonparametrik Wilcoxon yang hasilnya disajikan pada tabel di bawah ini:

Tabel 10. Analisis Terapi Diversional Terhadap Penurunan Kecemasan Pada Lansia Di Griya Lansia Jannati Provinsi Gorontalo

Kecemasan	N	Mean	Standar Deviasi	<i>p-value</i>
Sebelum terapi diversional	15	68	6,256	0.001
Setelah terapi diversional		53,67	7,825	

Sumber: Data Primer, 2024

Tabel di atas menunjukkan bahwa rata-rata kecemasan sebelum terapi diversional adalah 68 dengan standar deviasi 6,256 dan rata-rata kecemasan setelah terapi diversional adalah 53,67 dengan standar deviasi 7,825, serta *p-value* diperoleh $0.001 < \alpha 0.05$ artinya ada pengaruh terapi diversional terhadap penurunan kecemasan pada lansia di Griya Lansia Jannti Provinsi Gorontalo.

PEMBAHASAN

Analisis Univariat

1. Tingkat Kecemasan Sebelum Terapi Diversional Pada Lansia Di Griya Lansia Jannati Provinsi Gorontalo

Peneliti terlebih dahulu menentukan kriteria lansia yang dapat mengikuti penelitian ini sampai dengan selesai diantaranya lansia yang dapat mengikuti terapi diversional, lansia yang

kooperatif, lansia yang mengalami kecemasan dan lansia yang mengalami gangguan fisik yang dapat menghambat aktivitas atau terapi diversional, serta peneliti menjelaskan tujuan dan prosedur penelitian, selanjutnya menanyakan responden bersedia atau tidak bersedia terlibat dalam penelitian ini. Lansia yang bersedia, diberikan lembar persetujuan responden dan peneliti membantu responden mengisi kuesioner kecemasan sebelum diberikan terapi diversional. Hasil pengukuran kecemasan sebelum terapi diversional didapatkan tingkat kecemasan lansia di Griya Lansia Jannati Provinsi Gorontalo yang tergolong sedang sebanyak 10 responden (66,7%) dan kecemasan berat sebanyak 5 responden (33,3%).

Berdasarkan hasil penelitian ini didapatkan dari responden mayoritas mengalami kecemasan yang dikategorikan sedang yaitu sebanyak 10 responden (66,7%) dari 15 responden. Responden-responden yang mengalami kecemasan sedang ini karena responden sering khawatir, merasa sulit untuk mengambil keputusan, merasa gugup, merasa tegang, berpikir bahwa responden adalah seseorang yang mudah khawatir, tidak dapat menahan kekhawatiran bahkan pada hal-hal sepele, kadang-

kadang merasa gelisah, pikiran membuat responden merasa khawatir, berpikir bahwa ada orang yang mudah gelisah, merasa hal yang paling buruk akan terjadi, merasa gemetar saat cemas, terkadang merasa ada yang mengganjal perut responden saat cemas dan mudah kesal. Namun, responden banyak yang masih dapat bersantai, hal-hal kecil kurang mengganggu responden dan kekhawatiran tidak mengganggu hidup responden sehingga walaupun mengalami kecemasan responden masih dapat mengalihkan fokusnya terhadap kecemasan yang menyebabkan responden-responden ini bisa bersantai dan tidak mengganggu kesehariannya atau hidupnya. Hasil ini didukung dengan teori yang menyatakan kecemasan merupakan kondisi hati yang tidak tenang atau rasa kekhawatiran yang tidak jelas atau menyebar yang dikaitkan dengan perasaan yang tidak pasti dan tidak berdaya, serta objek yang menjadi penyebab cemas tidak spesifik, kecemasan ini berdampak pada kehidupan seseorang baik secara negatif maupun positif (Deswita & Nursiam, 2023). Teori menurut Sitohang (2022) yang menyatakan bahwa kecemasan sedang dapat menyebabkan seseorang untuk memusatkan pada hal yang penting dan mengesampingkan

yang lain sehingga seseorang mengalami perhatian yang selektif, namun masih dapat melakukan sesuatu yang lebih terarah.

Temuan hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Husna & Ariningtyas (2020) didapatkan ada lansia di Posyandu Lansia Kasihan Bantul yang mengalami kecemasan sedang. Peneliti berasumsi bahwa lansia yang banyak mengalami kecemasan tingkat sedang karena lansia masih dapat bersantai, hal-hal kecil kurang mengganggu lansia dan kekhawatiran tidak mengganggu hidup lansia sehingga walaupun mengalami kecemasan lansia masih dapat mengalihkan fokusnya terhadap kecemasan yang menyebabkan lansia bisa bersantai dan tidak mengganggu kesehariannya atau hidupnya yang disebabkan oleh lansia mengalami perhatian yang selektif dan dapat melakukan sesuatu yang lebih terarah.

2. Tingkat Kecemasan Setelah Terapi Diversional Pada Lansia Di Griya Lansia Jannati Provinsi Gorontalo

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sesudah diberikan terapi diversional pada lansia di Griya Lansia Jannati Provinsi Gorontalo mengalami penurunan tingkat kecemasan karena sebelum diberikan terapi diversional tidak ada responden

yang mengalami tingkat kecemasan ringan dan setelah diberikan terapi diversional ada 9 responden (60%) yang mengalami tingkat kecemasan ringan, sebelum diberikan terapi diversional ada 10 responden (66,7%) yang mengalami tingkat kecemasan sedang dan setelah diberikan terapi diversional ada 6 responden (40%) yang mengalami tingkat kecemasan sedang, sebelum diberikan terapi diversional ada 5 responden (33,3%) yang mengalami tingkat kecemasan berat dan sesudah diberikan terapi diversional tidak ada responden yang mengalami tingkat kecemasan berat lagi karena 5 responden tersebut setelah diberikan terapi diversional mengalami penurunan kecemasan dari cemas berat menjadi cemas sedang ada 4 responden dan 1 responden dari cemas berat menjadi ringan. Dari hasil penelitian ini terjadi penurunan kecemasan setelah diberikan terapi diversional yang mayoritas dikategorikan tingkat kecemasan ringan, dibandingkan sebelumnya mayoritas dikategorikan tingkat kecemasan sedang sehingga terapi diversional dapat menurunkan kecemasan lansia di Griya Lansia Jannati Provinsi Gorontalo.

Responden yang mengalami kecemasan ringan ini sebanyak 9 responden (60%) karena menunjukkan

gejala diantaranya rasa khawatir lansia berkurang, sudah dapat mengambil keputusan, rasa gugup berkurang, sudah dapat bersantai, dapat menikmati sesuatu walaupun khawatir, hal-hal kecil tidak mudah mengganggu lansia, ketegangan berkurang, pikiran mudah khawatir berkurang, dapat menahan kekhawatiran pada hal-hal sepele, rasa gelisah berkurang, pikiran kurang menyebabkan rasa khawatir, tidak mudah berpikir bahwa dirinya adalah orang yang mudah gelisah, kekhawatiran kurang menghampiri dirinya, tidak melewatkan suatu hal walaupun terlalu khawatir dan rasa kesal berkurang.

Terapi diversional merupakan terapi yang memanfaatkan keaktifan pengisi waktu luang atau rekreasi untuk meningkatkan kesehatan (PPNI, 2018). Terapi diversional dapat disebut juga terapi rekreasi yang merupakan penggunaan aktivitas waktu luang untuk mencapai tujuan pengobatan yang dapat berupa kesenian. Terapi diversional merupakan terapi yang menggunakan kegiatan pada waktu luang dengan tujuan seseorang melakukan kegiatan secara konstruktif dan menyenangkan serta mengembangkan kemampuan hubungan sosialnya (Yunike et al., 2023). Tujuan dari terapi diversional ini untuk

meningkatkan sosialisasi, gairah hidup, menghilangkan rasa bosan, mengatasi kecemasan, stress dan depresi Terapi diversional memiliki tujuan yaitu lansia dapat membina hubungan sosial secara bertahap, lansia dapat mengidentifikasi terhadap kemampuan positif yang dimilikinya, lansia mampu menilai kemampuan yang dapat digunakannya dan lansia dapat merencanakan kegiatan yang sesuai dengan dirinya sendiri, serta lansia dapat melakukan kegiatan sesuai kondisi yang dimilikinya (Adriani et al., 2021).

Ditunjang dengan temuan penelitian Beba et al (2019) yang menunjukkan terapi diversional yang diterapkan pada lansia di Desa Tananagaya Provinsi Sulawesi Tengah selama 3 kali dalam seminggu selama 2 minggu mengalami penurunan kecemasan dari berat menjadi sedang. Asumsi peneliti bahwa terapi diversional kerajinan tangan dan menyanyi membuat lansia menjadi lebih rileks, dibandingkan sebelum diberikan terapi diversional ini karena waktu luang lansia selama di panti dimanfaatkan untuk aktivitas-aktivitas positif yang dapat meningkatkan sosialisasi, gairah hidup, menghilangkan rasa bosan, mengatasi kecemasan sehingga terapi ini tidak hanya untuk mengisi waktu luang lansia saja, namun juga bermanfaat untuk kondisi

mental lansia yaitu menurunkan tingkat kecemasan.

Analisis Bivariat

Hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata kecemasan sebelum terapi diversional adalah 68, yang selanjutnya peneliti menyiapkan alat dan bahan kerajinan tangan (lem, kardus, sedotan warna warni, bunga hias dan contoh pola atau bentuk hiasan dinding) dan alat untuk menyanyi (*mic* dan *sound system*), selanjutnya berinteraksi dengan lansia dengan memberi salam, memperkenalkan diri, melakukan kontrak waktu yaitu penelitian dilakukan 3 kali dalam seminggu selama 2 minggu dengan waktu pelaksanaan pada pagi hari yang diawali dengan aktivitas kerajinan tangan dan dilanjutkan dengan aktivitas menyanyi. Peneliti juga melakukan kontrak tempat pertemuan dan menjelaskan maksud dan tujuan penelitian. Selanjutnya, dilakukan pengukuran kembali tingkat kecemasan responden dan pada akhir pengukuran didapatkan rata-rata kecemasan setelah terapi diversional adalah 53,67, serta *p-value* diperoleh $0.001 < \alpha 0.05$ artinya ada pengaruh terapi diversional terhadap penurunan kecemasan pada lansia di Griya Lansia Jannti Provinsi Gorontalo.

Aktivitas kesenian dengan kerajinan

tangan dapat meningkatkan kemampuan berkonsentrasi, melatih kesabaran, dan memberi efek menenangkan. Karena ketika seseorang melakukan terapi ini, lansia dapat mengalihkan pikiran dari segala sesuatu yang dapat mengganggu, tanpa disadari individu diharuskan fokus dengan pola kerajinan tangan yang akan dibentuk. Hal ini dapat mengumpulkan perhatian lansia pada satu titik oleh karena itu, kegiatan ini dapat melatih otak kiri dan kanan secara bersamaan dengan melakukan suatu gerakan yang sama secara berulang-ulang. Hal tersebut menyebabkan individu dapat merasakan aura positif dan mampu membantu mereka menjadi rileks serta efek menenangkan, sebab saat terapi ini dilakukan tanpa disadari lansia diharuskan fokus dengan pola dan gerakannya, duduk tenang dan fokus yang membantu menurunkan denyut jantung dan tekanan darah. Sehingga lansia menjadi lebih tenang dan rileks, dengan begitu perasaan cemas mereda berkurang (Anwari et al., 2023).

Ketika melakukan kerajinan tangan dan menyanyi lansia mendapatkan stimulasi atau rangsangan dari panca indera baik penglihatan, pendengaran dan peraba yang dapat menstimulasi pelepasan hormon serotonin yang terjadi setelah pembentukan gelombang alfa aktif,

dimana ketika gelombang ini terpancar muncul perasaan tenang, nyaman dan bahagia, gelombang ini terpancar atau berpendar saat tubuh berada dalam situasi sangat hening dan tenang seperti yang dilakukan dalam terapi diversional dalam hal ini lansia fokus melakukan aktivitas kerajinan tangan dan menyanyi (Raharjo, 2020). Hormon serotonin itu sendiri berada di kelenjar pineal atau badan pineal yang menyerupai kacang pinus yang terletak di bagian dorsal diensefalon otak, kelenjar ini bekerja pada dua sistem tubuh karena bertindak sebagai bagian dari sistem saraf (menerima dan memproses rangsangan saraf yang disampaikan dari bagian lain dari sistem saraf) dan sebagian dari sistem endokrin (mengeluarkan hormon). Kelenjar pineal menghasilkan sejumlah kecil hormon, tetapi hormon utamanya adalah melatonin, melatonin adalah bentuk serotonin yang diubah dan bertindak sebagai hormon karena dilepaskan oleh sel-sel neurosekretori kelenjar pineal ke dalam darah untuk mengatur fungsi di seluruh tubuh (Rani et al., 2022).

Hormon serotonin kemudian menstimulasi hormone endorfin yang diproduksi oleh kelenjar pituitari yang terletak di bagian bawah otak sehingga apabila hormon ini diproduksi saat stres dapat memunculkan motivasi dan

membentuk perasaan senang, meningkatkan perasaan nyaman dan mengalihkan perhatian lansia dari rasa takut, cemas dan ketegangan serta memperlambat pernapasan, detak jantung, denyut nadi dan aktivitas gelombang otak. Laju pernapasan yang lebih dalam atau lebih lambat tersebut sangat baik menimbulkan ketenangan, emosi terkendali, pikiran yang lebih dalam dan proses metabolisme lebih baik sehingga dapat menurunkan tingkat kecemasan (Syamsuriyati, 2022).

Sejalan dengan penelitian oleh Karimah et al (2023) yaitu ada pengaruh terapi seni terhadap penurunan kecemasan pada lansia di Dusun Krajan Kabupaten Probolinggo karena terjadi penurunan rerata kecemasan dari sebelum terapi 16,63 menjadi 6,50. Asumsi peneliti bahwa lansia yang mengalami kecemasan mempunyai emosi yang negatif dan memiliki ketegangan, serta ada rasa takut, dengan diberikan terapi diversional yaitu aktivitas kerajinan tangan dan menyanyi emosi atau perasaan-perasaan negatif lansia berubah menjadi emosi yang lebih positif karena perhatian lansia mengarah pada aktivitas kerajinan tangan dan menyanyi yang dilakukan selama 2 minggu.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian kesimpulan dalam penelitian ini yaitu; 1) tingkat kecemasan sebelum terapi diversional pada lansia di Griya Lansia Jannati Provinsi Gorontalo mayoritas mengalami kecemasan sedang sebanyak 10 responden (66,7%); 2)Tingkat kecemasan setelah terapi diversional pada lansia di Griya Lansia Jannati Provinsi Gorontalo mayoritas kecemasan ringan sebanyak 9 responden (60%); 3) Ada pengaruh terapi diversional terhadap penurunan kecemasan pada lansia di Griya Lansia Jannati Provinsi Gorontalo dengan $p\text{-value } 0.001 < 0,05$.

DAFTAR PUSTAKA

- Achmalona, T., Sutomo, S. Y., & Wiguna, R. I. (2020). Efektivitas Rekreasi Bernyanyi Terhadap Peningkatan Activity Daily Living Pada Lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Puspakarma Mataram. *Jurnal Kesehatan Qamarul Huda*, 8(2), 24–30.
- Adriani, R. B., Sulistyowati, D., Patriyani, R. E. H., Tarnoto, K. W., Susyanti, S., Suryanti, & Noer, R. (2021). *Buku Ajar Keperawatan Gerontik*. Indramayu: CV Adanu Abimata.
- Alpita, P. (2022). Asuhan Keperawatan Pada Pasien dengan Konsep Harga Diri Rendah dengan Pemberian Terapi Kegiatan Positif (Terapi Diversional). *Laporan Tugas Akhir Program Studi DIII Keperawatan STIKES Sapta Bakti*.
- Anwari, M., Oktia, V., Gayatri, P., Hernawaty, T., Akasyah, W., & Hardin. (2023). *Dasar Keperawatan Jiwa*. Solok: PT Mafy Media Literas Indonesia.
- Aprilyani, R., Fahlevi, R., Irwanto, Wardani, L. M., Lay, A., Risnwati, E., & Jalal, N. M. (2023). *Psikologi Abnormal*. Padang: PT Global Eksekutif Teknologi.
- Beba, N., Matongka, Y., Tarigan, S., & Ningsih, N. K. (2019). Penerapan Terapi Diversional untuk Menurunkan Kecemasan Pada Lansia. *Jurnal Kesehatan Dan Teknologi*, 2, 1–6.
- Deswita, & Nursiam, Y. (2023). *Kenali Kecemasan Anak Usia Sekolah yang Mengalami Hospitalisasi dan Perawatannya*. Indramayu: CV Adanu Abimata.

- Ekawarna. (2018). *Manajemen Konflik dan Stres*. Jakarta: Bumi Medika.
- Febriyona, R., Sudirman, A. N. A., & Hida, S. A. (2023). Pengaruh terapi berkebun terhadap tingkat stres pada lansia. *Journal of Educational Innovation and Public Health*, 1(2), 1–9.
- Gemini, S., Yulia, R., Roswandani, S., Pakpahan, H. M., Setiyowati, E., Hardiyati, ... Sigalingging, G. (2021). *Keperawatan Gerontik*. Pidie: yayasan Penerbit uhammad Zaini.
- Hidayati, N., Febriana, D., & Khairani. (2021). Instruments Used to Measure Anxiety in The Older Adult 2. *Idea Nursing Journal*, XII(3), 70–81.
- Husna, F., & Ariningtyas, N. (2020). Tingkat Kecemasan Lansia Berdasarkan Depression Anxiety Stress Scale 42 (Dass 42) Di Posyandu Lansia Mekar Raharja Dusun Lemah Dadi Bangunjiwo, Kasihan Bantul. *Jurnal Kesehatan Samodra Ilmu*, 10(1), 36–44.
- Karimah, N., Yunita, R., & Rahmat, N. N. (2023). Pengaruh Terapi Merajut. Terhadap Penurunan Kecemasan Pada Lansia Di Dusun Krajan Desa Karanggeger Kecamatan Pajarakan Kabupaten Probolinggo. *Jurnal Riset Rumpun Ilmu Kesehatan*, 2(2), 288–300.
- Mardiyatani, Sulung, N., Suprida, Dahliana, Kusumawaty, I., Paridah, Y., ... Meliyanti. (2022). *Kehamilan dan Persalinan*. Malang: Literasi Nusantara.
- PPNI, T. P. S. D. (2018). *Standar Intervensi Keperawatan Indonesia*. Cetakan II. Pranata, L., Fari, A. I., & Sukistini, A. S. (2021). *Keperawatan Gerontik: Pengelolaan dan Penatalaksanaan Lansia Gangguan Insomnia*. Solok: Insan Cendekia Mandiri.
- Raharjo, S. (2020). *Golden Rules To Better Life*. Bogor: Guepedia.
- Ramie, A. (2022). *Mekanisme Koping, Pengetahuan dan Kecemasan Ibu Hamil Pada Masa Pandemi Covid-19*. Yogyakarta: Deepublish.
- Rani, D. M., Anggraini, N., Ringo, L. S., Aji, Y. G., Rahmi, U., & Harefa, K. (2022). *Anatomi Fisiologi Tubuh Manusia*. Medan: Yayasan Kita Menulis.

- Setiyorini, E., & Wulandari, N. A. (2018). *Asuhan Keperawatan Lanjut Usia dengan Penyakit Degeneratif*. Malang: Media Nusa Creative.
- Syamsuriyati. (2022). *Terapi Murottal untuk Tingkatkan ASI dan Berat Badan Bayi*. Yogyakarta: Jejak Pustaka.
- Uliyah, M., & Hidayat, A. A. (2021). *Keperawatan Dasar 2 untuk Pendidikan Vokasi*. Surabaya: Health Books Publishing.
- Yunike, Kusumawati, I., Krisyaningsih, T., Kawuryan, U., Arisandy, W., & Sumarsih, T. (2023). *Keperawatan Kesehatan Jiwa*. Solok: Get Press.