



TERAPI AKTIVITAS KELOMPOK BERMAIN ESTAFET BOLA PADA LANSIA

Siti Robeatul Adawiyah¹, Taufik Hidayat², Anisatun Zahroh³, Tamita Riskiana Dewi⁴, Tania Oktapiani⁵

¹⁻⁵ Universitas Yatsi Madani



*Corresponding author

Siti Robeatul Adawiyah
Email : Robiatulsiti0@gmail.com

Kata Kunci:

Terapi Aktivitas Kelompok (TAK);
Bermain Estafet Bola;
Lansia ;

Keywords:

Group Activity Therapy (TAK);
Playing Ball Relay;
Elderly;

ABSTRAK

Terapi bermain adalah metode terapi yang menyenangkan bagi pasien yang dilakukan setiap hari secara sukarela untuk memperoleh kepuasan dan merupakan media yang baik bagi pasien untuk belajar komunikasi, mengenal lingkungan, dan untuk meningkatkan kesejahteraan mental dan sosial. Tujuan: Meningkatkan stimulasi internal dan eksternal. Serta meningkatkan rasa peduli, solidaritas, dan kebersamaan dengan lansia lainnya. Metode: metode dinamika kelompok dengan media berupa sound system, kursi, dan bola. Hasil: setelah dilakukan TAK lansia yang mengalami kecemasan ringan 50%, hasil tersebut meningkat dibandingkan sebelum dilakukan TAK lansia yang mengalami kecemasan ringan yaitu 20%. Kesimpulan terapi estafet bola dapat meningkatkan kognitif pada lansia

ABSTRACT

Play therapy is a method of therapy that is fun for patients to do every day voluntarily to get satisfaction and is a good medium for patients to learn communication, recognize the environment, and to improve mental and social well-being. Objectives: Increase internal and external stimulation. As well as increasing the sense of care, solidarity, and togetherness with other elderly people. Method: group dynamics method with media in the form of a sound system, chairs, and balls. Results: after TAK the elderly who experienced mild anxiety were 50%, these results increased compared to before TAK the elderly who experienced mild anxiety were 20%. Conclusion ball relay therapy can improve cognition in the elderly.



PENDAHULUAN

Masalah kesehatan yang dialami lansia beraneka ragam mulai dari perasaan tidak berguna, mudah sedih, stress, depresi, ansietas, demensia, delirium dan gangguan kognitif sampai dengan masalah fisik ataupun motoriknya. Gangguan kognitif ringan adalah kondisi transisi antara fungsi kognitif normal dan diagnosis klinis yang kemungkinan merupakan penyakit Alzheimer. Demikian halnya dengan gangguan motorik pada lansia karena terjadinya penurunan kekuatan otot. Oleh karena itu perlu sekali penanganan yang baik bagi para lansia untuk meningkatkan aktifitas fisik dan kemampuan kognitifnya. Banyak terapi yang dapat di lakukan untuk meningkatkan kognitif dan aktifitas motoric atau fisik lansia seperti terapi puzzle, terapi aktivitas kelompok, game komersial. Terapi bermain diharapkan akan berpartisipasi aktif dalam perilaku bermain dengan meyakini kekuatan terapeutik bermain, dan terdiri dari pendekatan terpadu yang melibatkan aktivitas seperti musik, karya seni, bahasa atau sastra, latihan fisik, permainan kognitif, ruang tamu, dan permainan tradisional. Perlu sekali dilakukan terapi bermain pada lansia selain hal tersebut menyenangkan juga yang paling penting adalah untuk membantu lansia dalam meningkatkan fungsi kognitif serta melatih motorik sehingga terjadi peningkatan aktivitas dan fisik pada lansia.

Pendekatan terapi bermain adalah program terapi yang berpusat pada kehidupan sehingga berfungsi positif baik dalam aspek kognitif, psikologis dan sosial dalam proses perubahan hidup bagi lansia terutama yang hidup sendiri. Terapi bermain juga memiliki peran dalam aktifitas fisik lansia. Aktivitas fisik juga efektif ternyata akan meningkatkan fungsi kognitif serta tetapi ini juga untuk pengalaman emosional yang positif. Selain itu, melalui terapi bermain ini akan membawa para lansia untuk berinteraksi secara social yang dapat mencegah gejala depresi yang berhubungan dengan gangguan fungsi kognitif untuk mempertahankan fungsi residual. Ini juga tampak pada kegiatan pengabdian ini, lansia sangat bahagia bisa bertemu bahkan berinteraksi dengan sesama lansia dan tampak mereka saling berbagi pengalaman serta tertawa bersama mengikuti setiap permainan yang ada. Dengan kata lain bahwa perlunya terapi komplementer bagi lansia untuk meningkatkan kualitas hidup mulai dari daya ingat atau kognitif, aktivitas fisik sampai dengan masalah psikologi.

Kecemasan yang dialami oleh lansia di Indonesia sangat tinggi. Gangguan kecemasan pada lansia mencapai 5,5%, yang sering dialami usia 60 tahun keatas. Lansia atau lanjut usia merupakan seorang yang telah memasuki usia 60 tahun atau tahapan akhir dari kehidupannya. Seseorang dapat dikatakan lansia dikarenakan telah terjadi suatu proses yang disebut aging process atau proses penuaan (World Health Organization, 2019).

Menurut data dari badan pusat statistik, pada tahun 2015 didapat prevalensi bahwa usia lanjut sekitar 21,68 juta jiwa penduduk lansia yang berada di Indonesia mencapai 8,49% dari populasi penduduk yang ada, dimana bisa diartikan bahwa Indonesia akan memasuki ageing population, dimana penduduk yang ada di Indonesia berusia 60 tahun keatas, sedangkan pada tahun 2016 prevalensi penduduk lansia sebanyak 8,69%, di tahun 2017 prevalensi lansia sebanyak 8,97%, sedangkan di tahun 2018 prevalensi lansia sebanyak 9,27%, tahun 2019, mencapai 9,60%, dapat diartikan bahwa di Indonesia pada setiap tahunnya mengalami peningkatan

penduduk populasi lansia. Sedangkan prevelansi lansia menurut usia di atas 60 tahun yang berada di daerah provinsi banten mencapai 5,74% (Badan Pusat Statistik, 2015-2019).

Lansia adalah seseorang yang berusia lebih dari 65 tahun dan lansia juga adalah kelompok beresiko yang semakin meningkat populasinya. Lansia bukan suatu penyakit, namun merupakan tahap lanjut dari suatu proses kehidupan yang ditandai dengan penurunan kemampuan tubuh untuk beradaptasi dengan stress lingkungan. Tujuan dilakukannya terapi aktivitas kelompok stimulasi persepsi adalah klien dapat mengurangi depresi dan kecemasan yang dialaminya dan mengikuti program pengobatan secara optimal.

Berdasarkan hasil observasi di Panti Werdha Kasih Ayah Bunda klien didapatkan 75% mempunyai masalah motoric, dengan melakukan terapi ini untuk meningkatkan kekuatan motoric dan kognitif pada lansia. Berdasarkan latar belakang diatas kami tertarik untuk mengambil dan melakukan terapi aktivitas kelompok estafet bola pada lanjut usia dengan masalah keperawatan gangguan motorik di Panti Werdha Kasih Ayah Bunda.

METODE PELAKSANAAN

Kegiatan yang dilakukan Terapi Aktivitas Kelompok (TAK) yang dilakukan dengan metode dinamika kelompok dengan media berupa sound system, kursi, dan bola. Kegiatan ini dilaksanakan di Panti Werdha Kasih Ayah Bunda. Peserta dari kegiatan penyuluhan kesehatan ini diikuti oleh 12 orang. TAK ini dilaksanakan di Panti Werdha Kasih Ayah Bunda yang dilakukan secara offline pada tanggal 2 Mei 2024. Pelaksanaan kegiatan TAK ini dilakukan menggunakan metode dinamika kelompok. Dengan bentuk kegiatan yang digunakan yaitu bekerja sama dengan Universitas Yarsi Madani dengan Panti Werdha Kasih Ayah Bunda, guna menyelenggarakan penyuluhan dengan tahapan yang pertama yaitu penyuluhan yang dilakukan kepada Oma dan Opa, memberikan pengarahan aturan bermain estafet bola dan melakukan permainan estafet bola dan pelaporan akhir. Sasaran Terapi Aktivitas Kelompok (TAK) adalah Oma dan Opa di Panti Werdha Kasih Ayah Bunda. Evaluasi kegiatan dilakukan setelah kegiatan terapi bermain.

HASIL PEMBAHASAN

Kegiatan Terapi Aktivitas Kelompok Estafet Bola dilakukan pada hari Kamis, tanggal 02 Mei 2024 dilakukan secara langsung di Panti Werdha Kasih Ayah Bunda pada pukul 09.00 WIB sampai dengan pukul 10.00 WIB berjalan dengan lancar.

Kegiatan ini diawali dengan Leader dengan petugas membacakan tujuan dan peraturan kegiatan terapi aktivitas kelompok sebelum kegiatan dimulai, memberikan motivasi kepada anggota untuk aktif dalam kelompok dan memperkenalkan dirinya, mampu memimpin terapi aktivitas kelompok dengan baik dan tertib, menetralsir bila ada masalah yang timbul dalam kelompok dan menjelaskan permainan. Dilanjut dengan CO Leader yang bertugas membantu leader mengorganisasi kegiatan apabila terapi aktivitas pasien pasif diambil oleh co leader, menggerakan anggota kelompok dan membacakan aturan main.

Hasil observasi didapatkan bahwa peserta terlihat antusias mengikuti permainan estafet bola. Selain itu juga, permainan estafet bola dapat meningkatkan kemampuan fisik motorik meliputi pengendalian gerakan tubuh melalui kegiatan saraf pusat, urat syaraf, dan otot yang terkoordinasi. Keterampilan motorik juga berhubungan dengan gerak lomotor dan gerak koordinasi yang mencakup meningkatkan ketahanan, kecepatan, kelenturan, ketangkasan, keseimbangan, serta kekuatan. Permainan estafet bola juga bermanfaat melatih konsentrasi serta koordinasi antara mata dan tangan.



Hasil kuisioner SPMSQ sebelum melakukan TAK estafet bola didapatkan kecemasan ringan : 20%, kecemasan sedang : 30%, kecemasan berat : 50%. Setelah melakukan TAK estafet bola didapatkan hasilnya kecemasan ringan : 50%, kecemasan sedang : 35%, kecemasan berat : 15%. Peserta TAK mengerti dan memahami cara bermain estafet bola dan peserta merasa sangat senang dengan adanya permainan ini serta dapat meningkatkan daya kognitif pada lansia di Panti Werdha Kasih Ayah Bunda.

KESIMPULAN

Hasil yang didapatkan dari Terapi Aktivitas Kelompok (TAK) bahwa sebagian besar oma dan opa dapat meningkatkan kemampuan fisik motorik meliputi pengendalian gerakan tubuh melalui kegiatan saraf pusat, urat syaraf, dan otot yang terkoordinasi. Permainan estafet bola juga bermanfaat melatih konsentrasi serta koordinasi antara mata dan tangan. Kegiatan TAK ini berjalan dengan lancar dan penuh antusias dan keaktifan peserta selama kegiatan berlangsung.

Diharapkan dengan melalui metode Terapi Aktivitas Kelompok Estafet Bola, pengasuh panti, Oma, dan Opa dapat menerapkannya di Panti Werdha Kasih Ayah Bunda dengan harapan dapat meningkatkan kognitif lansia.

DAFTAR PUSTAKA

- Robeatul Adawiyah, S., et al. (2023). TERAPI AKTIVITAS KELOMPOK BERMAIN ESTAFET BOLA. *Journal of Educational Innovation and Public Health*, 1(3), 86–89.
<https://doi.org/10.55606/innovation.v1i3.1496>
- Arifiati, R. F., & Wahyuni, E. S. (2019). Peningkatan Sense of Humor untuk Menurunkan Kecemasan pada Lansia. *Indonesian Journal of Islamic Psychology*, 1(2).

- Babazadeh, Towhid, et al. (2016). Prevalence of Depression, Anxiety and Stress Disorders in Elderly People Residing in Khoy, Iran (2014-2015). Journal of Analytical Research in Clinical Medicine, 4(2): 122- 128. <http://dx.doi.org/10.15171/jarcm.2016.020>
- Mamonto, R. (2018). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kecemasan Pada Lansia Di Desa Bongkudai Induk Kecamatan Bongkudai Barat Tahun 2016. Graha Medika Nursing Journal, 1(1), 46-54. <https://journal.iktgm.ac.id/index.php/nursing/article/view/77>
- Mirani, Mega Mustika, Jumaini, and Erna Marni. (2021). Gambaran Tingkat Kecemasan Pada Lansia Di Wilayah Kerja puskesmas Payung Sekaki. Medika Hutama, 02(02). <http://jurnalmedikahutama.com/index.php/JMH/article/view/14>
- Sepdanius, E. (2021). AKTIVITAS FISIK & PSIKOSOSIAL PADA LANSIA