



Pemberian Terapi Seni Menggambar (TSM) Pada Lansia Yang Mengalami Gangguan Kecemasan Di Wilayah Kerja Puskesmas Muliyorejo Kecamatan Sunggal Kabupaten Deli Serdang

SOEP^{1*}

¹Keperawatan
Poltekkes Kemkes Medan
Soep15182@gmail.com

INDRAWATI²

²Keperawatan
Poltekkes Kemkes Medan
gayoindrawati@gmail.com

SIANG BR.TARIGAN³

³Keperawatan
Poltekkes Kemkes Medan
tariganrenisra1972@gmail.com

Diterima : 09/07/2024

Revisi :-

Disetujui : 14/07/2024

ABSTRAK

Gangguan mental (atau penyakit mental) adalah kondisi yang memengaruhi pikiran, perasaan, suasana hati, dan perilaku. Gangguan mental ini sangat mendapatkan perhatian untuk pemerintah disamping dengan meningkatnya jumlah penderita di masa pandemic covid-19 ini. Ada beberapa metode terapi yang salah satunya disebut Terapi Seni menggambar (TSM) yang digunakan untuk menyembuhkan atau mengurangi gejala atau sebagai upaya dalam mengalihkan gangguan walaupun efek yang ditimbulkan tidak begitu signifikan dapat menurunkan tetapi setidaknya terapi TSM mampu membuat penderita tenang dan tidak mengkhawatirkan sesuatu hal. Terapi seni menggambar (TSM) ini adalah terapi yang akan digunakan untuk melihat kondisi psikologis lansia yang mengalami kecemasan dalam mengekspresikan diri melalui media gambar. Di Indonesia sendiri metode TSM sudah dilakukan di beberapa rumah sakit jiwa untuk masalah gangguan stres dan kecemasan menunjukkan sangat efektif dalam mengurangi stress dan kecemasan serta masalah demensia. Pengabdian menawarkan solusi ini agar dapat digunakan pada penderita gangguan mental yang mengalami kecemasan di wilayah kerja puskesmas Muliyorejo Kecamatan Sunggal Kabupaten Deli Serdang sebagai alternatif penyembuhan. Kegiatan ini juga direncanakan akan dipublikasi dalam jurnal nasional.

Ini adalah artikel akses terbuka di bawah lisensi
CC BY-NC-SA 4.0



Kata Kunci : Kecemasan, Terapi Seni Menggambar, Lansia

PENDAHULUAN

Gangguan mental (atau penyakit mental) adalah kondisi yang memengaruhi pemikiran, perasaan, suasana hati, dan perilaku. Gangguan ini dapat terjadi lama atau mungkin sesekali atau tahan lama (kronis) (Medline Plus 2014). Gangguan mental merupakan penyimpangan dari pikiran, penalaran, sikap, dan Tindakan normal yang oleh subjeknya atau oleh orang lain dianggap disfungsi secara social atau pribadi dan cocok untuk pengobatan. Penderita gangguan

* Penulis Korespondensi : soep15182@gmail.com (Soep)

 <https://doi.org/10.55266/jurnalKalandra.v3i4.406>

mental memainkan peran dalam banyak domain, termasuk kedokteran, ilmu-ilmu social seperti psikologi dan antropologi, dan humaniora, termasuk sastra dan filsafat (Radden 2019).

Terapi seni atau art therapy merupakan tehnik yang mengungkapkan ketrampilan kreatif, inovatif yang membantu menyembuhkan Kesehatan mental. Tujuan dari terapi seni ini membantu orang mengeksplorasi emosi, mengembangkan kesadaran diri, mengatasi stres, meningkatkan harga diri, dan mengembangkan keterampilan social (Cherry, 2018). Manfaat Art Therapy adalah mengatasi masalah kecemasan, menstimulasi fungsi mental, Ekspresi diri dan perasaan, meningkatkan harga diri dan merileksasikan stress di dalam tubuh (Ami, 2021). Terapi ini juga merupakan perawatan standar yang dilakukan pada pasien rehabilitasi dimana dapat meningkatkan keterampilan social dan mengelola stress dengan baik (Medicalnewstoday, 2020).

Terapi seni adalah jenis terapi yang menggunakan seni dan media artistik untuk membantu orang mengeksplorasi pikiran dan emosi dengan cara yang unik dan ekspresif secara visual. Terapi seni difasilitasi oleh seorang profesional yang terlatih dan berkualifikasi dengan pengetahuan seni visual seperti menggambar, melukis, fotografi, patung, dan bentuk seni lainnya dan proses kreatif serta teori dan teknik pengembangan dan konseling manusia. Dari sudut pandang pasien, terapi seni tidak memerlukan pengalaman atau bakat khusus. Karya tersebut tidak dikritik atau dinilai karena kualitas artistik, presisi, atau keindahannya. Metode yang digunakan dan karya seni yang dihasilkan lebih banyak tentang emosi yang diungkapkan dan dirasakan selama proses berlangsung (Department of Health 2021).

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Indrawati dan soep tahun 2022, tentang efektivitas ART Therapy pada perubahan perilaku lansia dengan gangguan mental kecemasan, setelah diberikan ART Theraphi dari 33 orang responden , 29 orang responden (87%) mengalami perubahan perilaku kearah yang lebih positif dengan gejala kecemasan berkurang, 4 orang responden (12%) masih menunjukkan gejala kecemasan ringan. dari dari (Sari et al. 2018) menemukan bahwa art-drawing therapy lebih efektif dalam mengurangi gejala positif dan negatif pasien lansia yang mengalami skizofrenia dengan kecemasan.

Perawat harus menerapkan terapi seni menggambar pada pasien untuk memperbaiki kondisi pasien. Hal inilah yang melatarbelakangi pengabdi untuk melakukan kegiatan pengabdian kepada masyarakat dengan judul " Pemberian TSM pada lansia yang mengalami kecemasan di desa purwodadi wilayah kerja puskesmas mulyorejo kecamatan sunggal kabupaten deli serdang..

Hasil survey pendahuluan yang dilakukan oleh pengabdi pada tanggal 10 januari 2023 di puskesmas mulyorejo kecamatan sunggal kabupaten deli serdang jumlah lansia yang menderita gangguan kecemasan ada sebanyak 40 orang, dari jumlah tersebut sebanyak 25 orang berada di desa purwodadi lingkungan III. Pada saat dilakukan wawancara dengan 10 orang lansia dengan kecemasan mengatakan sering merasa sedih dan tidak dapat melakukan apa-apa terhadap pekerjaannya dan mengatakan tidak atau cara bagaimana mengatasinya.

Permasalahan yang ditemukan adalah lansia pada kecamatan Medan Sunggal mengalami kecemasan, karena tidak memiliki wadah untuk mengekspresikan kegemarannya, sehingga banyak lansia tidak dapat mencukupi kebutuhannya secara mandiri.

Pengabdian masyarakat ini dilakukan untuk: melihat tingkat kecemasan lansia, melihat tingkat emosi lansia, dan melatih kegemaran lansia tersebut. Manfaat dari pengabdian masyarakat ini

adalah Mengatasi kecemasan dan meningkatkan kemampuan kognitif dan psikomotor lansia agar dapat mandiri memenuhi kebutuhan hidup sehari-harinya.

METODE PELAKSANAAN

Pelaksanaan tindakan untuk penggunaan TSM pada lansia yang mengalami gangguan kecemasan akan dilaksanakan dengan mengikuti Langkah-langkah sebagai berikut:

- a. Melakukan skrining dan mentabulasi lansia yang termasuk dalam kategori gangguan kecemasan dengan menggunakan alat ukur tingkat kecemasan Hamilton Rating Scale For Anxiety (HRS-A) sebelum dilakukan TSM.
- b. Memberikan pengenalan terlebih dahulu terhadap bahan-bahan yang akan digunakan seperti: buku gambar, pensil berwarna, pulpen dan pensil.
- c. Melakukan coret-coretan pada media gambar
- d. Memperagakan coretan-coretan gambar yang membentuk sebuah karya imajinasi sendiri pada media gambar.
- e. Kemudian melakukan diskusi kepada lansia tentang media yang digambar dan perasaannya terhadap gambar yang dibuat.
- f. Memberikan relaksasi usai melakukan terapi seni menggambar dan melihat kecemasan lansia.
- g. Mengukur kembali tingkat kecemasan lansia setelah dilakukan TSM dengan menggunakan alat ukur tingkat kecemasan Hamilton Rating Scale For Anxiety (HRS-A)
- h. Yang terlibat dalam kegiatan terapi seni menggambar adalah keluarga, lansia dan pengabd.
- i. Evaluasi dilakukan pre dan post dilihat dari keadaan emosional/tingkat kecemasan lansia sebelum dan sesudah di berikan TSM.

Pada metode ini agar mudah dipahami lur proses perencanaan dan strategi/metode dapat digambarkan melalui flowchart atau diagram seperti dibawah ini:



Gambar 1

Diagram Pelaksanaan

Dari Diagram Pelaksanaan mengilustrasikan alur proses dari kegiatan yang diawali dengan "Pengenalan" yang bertujuan untuk memberi pemahaman awal kepada peserta. Kegiatan berlanjut dengan "Pemanasan" untuk mempersiapkan peserta secara mental dan fisik sebelum memasuki tahap "Pembuatan Gambar," di mana peserta diajak untuk mengasah kreativitasnya. Setelah itu, ada sesi "Diskusi" yang memungkinkan pertukaran ide dan pemikiran, dan kegiatan diakhiri dengan "Relaksasi" untuk menenangkan peserta setelah serangkaian aktivitas intens. Kemudian berikut ini table 1 yang menyediakan rincian lebih lanjut mengenai masing-masing tahap yang digambarkan dalam diagram.

Tabel 1
Tahapan Kegiatan

No	Tahapan	Kegiatan	Keterangan
1	Tahap 1	Pengenalan	-
2	Tahap 2	Pemanasan	-
3	Tahap 3	Pembuatan Gambar	-
4	Tahap 4	Diskusi	-
5	Tahap 5	Relaksasi	-

HASIL DAN PEMBAHASAN

Program pengabdian masyarakat ini terfokus pada penggunaan terapi seni menggambar untuk mengatasi kecemasan pada lansia. Kegiatan ini terstruktur dalam lima tahap yang rinci, yang masing-masing memiliki peran penting dalam mencapai tujuan pengurangan kecemasan.

Tahap 1: Pengenalan

Di awal, para pengabdian memperkenalkan diri dan menjelaskan tujuan serta prosedur kegiatan. Pentingnya pemahaman penggunaan alat yang akan dipakai juga ditekankan, agar lansia dapat menggunakan alat tersebut dengan benar selama proses terapi menggambar.

Tahap 2: Pemanasan

Tahap ini melibatkan sesi tutorial menggambar yang diarahkan khusus untuk lansia dengan gangguan kecemasan. Pengabdian melakukan demonstrasi langkah-langkah dalam menggambar, yang tidak hanya sebagai pemanasan tetapi juga sebagai pembelajaran visual bagi peserta. Lansia dipilih secara sukarela untuk berpartisipasi secara langsung, membantu dalam membangun keterlibatan dan kepercayaan.

Tahap 3: Pembuatan Gambar

Selama tahap ini, pengabdian memantau aktivitas menggambar lansia, mengamati bagaimana mereka menerapkan teknik yang telah dipelajari serta pilihan warna yang mereka gunakan. Pilihan warna seringkali merupakan refleksi dari suasana hati, sehingga ini memberikan wawasan lebih lanjut tentang keadaan emosi mereka.

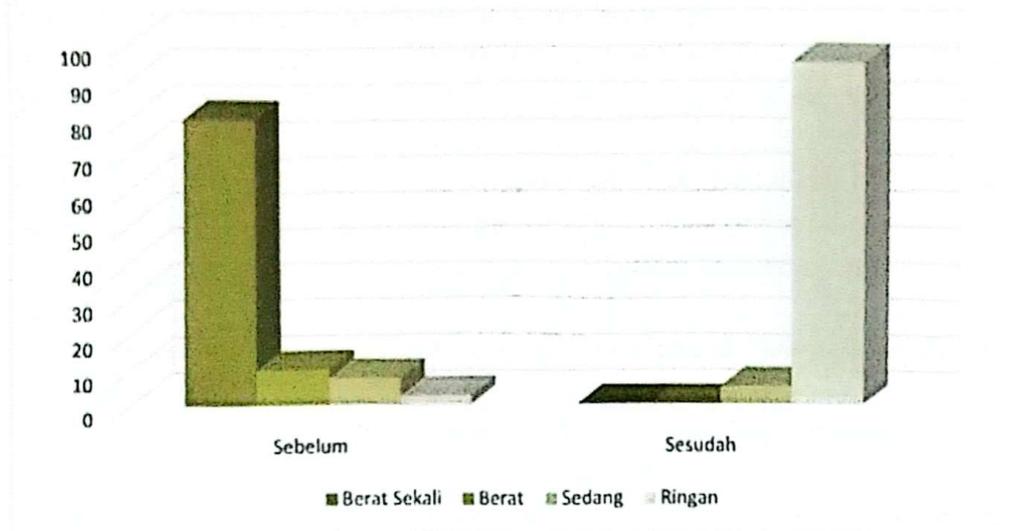
Tahap 4: Diskusi

Setelah aktivitas menggambar, tahap diskusi mengharuskan lansia untuk berbagi pemikiran dan perasaan mereka tentang karya mereka. Pengabdian melakukan wawancara dengan lansia yang mengalami kecemasan ringan, mengeksplorasi alasan di balik pilihan subjek dan warna dalam gambar mereka.

Tahap 5: Relaksasi

Pengabdian diakhiri dengan sesi relaksasi, di mana teknik pernapasan dalam diperkenalkan. Tujuannya adalah untuk menenangkan dan mengurangi tingkat kecemasan yang mungkin masih dirasakan oleh lansia setelah proses kreatif yang intens.

Tingkat Kecemasan



Gambar 2

Frekuensi perubahan kecemasan selama proses pengabdian masyarakat

Hasil dari pengabdian ini cukup signifikan, seperti yang terlihat dalam grafik yang disajikan. Sebelum terapi, 80% lansia mengalami kecemasan berat, namun setelah mengikuti terapi seni menggambar, tidak ada lagi lansia yang berada dalam kategori tersebut. Perubahan dramatis ini menunjukkan efektivitas metode terapeutik ini dalam mengurangi kecemasan, dan mendukung lebih lanjut penggunaan terapi seni sebagai intervensi non-farmakologis dalam manajemen kesehatan mental untuk lansia.

KESIMPULAN

Pengabdian ini dapat merubah tingkat kecemasan lansia dengan menggunakan terapi seni menggambar, hal ini karena adanya penurunan tingkat kecemasan lansia sebelum pelaksanaan kegiatan dilakukan. Hal ini membuktikan jika kegiatan terapi seni menggambar dapat menurunkan tingkat kecemasan pada lansia.

Disamping itu, hal yang perlu dilakukan berikutnya adalah semakin meningkatkan kegiatan yang dapat meningkatkan produktifitas pada lansia, sehingga lansia dapat hidup produktif dan menekan ketergantungan hidup lansia.

UCAPAN TERIMA KASIH

Tim pengabdian kepada masyarakat mengucapkan banyak terima kasih kepada pihak pemerintah Desa Purwodadi Kecamatan Sunggal Kabupaten Deli Serdang serta kepada peserta Terapi Seni Menggambar (TSM) yang aktif dalam mengikuti seluruh kegiatan ini.

DAFTAR PUSTAKA

BPS Kabupaten Deli Serdang. 2018. Kecamatan Batu Dalam Angka 2018. Lubuk Pakam. Department of Health. 2021. Art Therapy for Mental Health Recovery.

- Ferrari, Alize. 2022. "Global, Regional, and National Burden of 12 Mental Disorders in 204 Countries and Territories, 1990–2019: A Systematic Analysis for the Global Burden of Disease Study 2019." *The Lancet Psychiatry* 0(0). doi: 10.1016/s2215-0366(21)00395-3.
- Hu, Jingxuan, Jinhuan Zhang, Liyu Hu, Haibo Yu, and Jinping Xu. 2021. "Art Therapy: A Complementary Treatment for Mental Disorders." *Frontiers in Psychology* 12. doi: 10.3389/fpsyg.2021.686005.
- Kendra Cherry. 2021. "Art Therapy: Definition, Types, Techniques, and Efficacy." *Verywellmind.Com*. Retrieved January 17, 2022 (<https://www.verywellmind.com/what-is-art-therapy-2795755>).
- Liebmann, Marian. 2004. *Art Therapy for Groups: A Handbook of Themes and Exercises*, Second Edition.
- Medline Plus. 2014. "Mental Disorders: MedlinePlus." U.S. National Library of Medicine. Retrieved December 31, 2021 (<https://medlineplus.gov/mentaldisorders.html>).
- Medline Plus. 2021. "Mental Disorders." <https://medlineplus.gov/mentaldisorders.html>. Retrieved January 12, 2022 (<https://medlineplus.gov/mentaldisorders.html>).
- National Alliance on mental illness. 2019. "Mental Health Conditions | NAMI: National Alliance on Mental Illness." National Alliance on Mental Illness. Retrieved January 17, 2022 (<https://www.nami.org/About-Mental-Illness/Mental-Health-Conditions>).
- National Institute of Mental Health. 2020. "NIMH » Mental Illness." *Nimh.Nih.Gov*. Retrieved January 17, 2022 (<https://www.nimh.nih.gov/health/statistics/mental-illness>).
- Radden, Jennifer. 2019. "Mental Disorder (Illness) - Stanford Encyclopedia of Philosophy." Winter 2019 Edition 1–55.
- Sari, Febriana Sartika, Rizqy Luqmanul Hakim, Irma Kartina, S. Saelan, and Aria Nurahman Hendra Kusuma. 2018. "Art Drawing Therapy Efektif Menurunkan Gejala Negatif Dan Positif Pasien Skizofrenia." *Jurnal Kesehatan Kusuma Husada* 248–53. doi: 10.34035/jk.v9i2.287.
- Shepphird, S. , Andrews, . Linda , Claiborn, . Charles D. , Yudofsky, . Stuart C. , Gibbons, . James L. and Sims, . Andrew C.P. 2020. "Mental Disorder." *Encyclopædia Britannica, Inc*. Retrieved January 17, 2022 (<https://www.britannica.com/science/mental-disorder>).
- Xu, Guangming, Gong Chen, Qin Zhou, Ning Li, and Xiaoying Zheng. 2017. "Prevalence of Mental Disorders among Older Chinese People in Tianjin City." *Canadian Journal of Psychiatry* 62(11):778–86. doi: 10.1177/0706743717727241.