

Psikoedukasi Kelompok Lansia di Bukit Batu, Bengkalis dengan Pelaksanaan *Expressive Art Therapy*

Wina Diana Sari¹, Rachmayati Eka Safitri², Ersaliya Arezah^{3*},
Rizdqi Akbar Ramadhan⁴

^{1, 2, 3, 4} Universitas Islam Riau, Pekanbaru, Indonesia
*corresponding author: ersaliya.arezah@psy.uir.ac.id

Received 23-06-2024

Revised 25-06-2024

Accepted 27-06-2024

ABSTRAK

Pada tahun 2050, sebanyak 16% populasi di dunia adalah individu yang berada pada usia lansia. Lebih lanjut, Sekitar 14% orang dewasa berusia 60 tahun ke atas hidup dengan gangguan mental. Jumlah tersebut terbilang cukup besar untuk kelompok paska-produktif sehingga perlu adanya perhatian khusus demi keberdayaan dan kesejahteraan lansia. Pengabdian berbentuk psikoedukasi dan terapi seni dilakukan sebagai bentuk kepedulian terhadap kelompok lansia yang rentan akan permasalahan psikologis seperti demensia. Kegiatan dilaksanakan di Kec. Bukit Batu, Kab. Bengkalis. Kelompok lansia sebagai peserta kegiatan merasa senang dan terhibur dengan kegiatan pengabdian ini. Harapannya, kegiatan pengabdian berikut dapat direplikasi kepada desa lainnya sebagai bentuk kepedulian kepada kelompok lansia.

Kata kunci: Psikoedukasi; *Art Therapy*; Lansia

ABSTRACT

In 2050, as many as 16% of the world's population will be elderly individuals. Furthermore, around 14% of adults aged 60 years and over live with mental disorders. This number is quite large for the post-productive group, so special attention is needed for the empowerment and welfare of the elderly. Service in the form of psychoeducation and art therapy is carried out as a form of care for elderly groups who are vulnerable to psychological problems such as dementia. Activities were carried out in Bukit Batu district, Bengkalis. The elderly group as activity participants felt happy and entertained by this service activity. The hope is that the following service activities can be replicated in other villages as a form of concern for the elderly group.

Keywords: *Psycho-Education; Art Therapy; Elderly*

PENDAHULUAN

Pada tahun 2050, sebanyak 16% populasi di dunia adalah individu yang berada pada usia lansia. Jumlah tersebut terbilang cukup besar untuk kelompok paska-produktif sehingga perlu adanya perhatian khusus demi keberdayaan dan kesejahteraan lansia (Barbaccia, Bravi, Murmura, Savelli, & Viganò, 2022; Briede-Westermeyer, Fraga, Schilling-Norman, & Pérez-Villalobos, 2023). Hal ini dikarenakan kondisi lansia baik secara biologis maupun mental mengalami penurunan.

Seiring bertambahnya usia, lansia mengalami fungsi tubuh yang berbeda dan cenderung mengalami berbagai masalah kesehatan. Masalah psikososial juga

merupakan hal yang sering terjadi pada lansia. Ditemukan bahwa kurang lebih sebanyak 14% orang dewasa usia 60 tahun ke atas, mengalami gangguan mental di dalam kesehariannya. Menurut *Global Health Estimates* (GHE) 2019, kondisi ini memberikan sumbangsih sebanyak 10,6% dari total disabilitas di kalangan lansia. Adapun bentuk yang paling umum dari gangguan mental yang dialami oleh lansia adalah depresi dan kecemasan. Menurut GHE 2019, secara global, terdapat setidaknya seperempat kematian diakibatkan oleh pelaksanaan bunuh diri (27,2%) pada orang berusia 60 tahun ke atas (WHO, 2023).

Permasalahan yang juga kerap muncul pada lansia adalah penurunan ingatan atau dikenal dengan nama demensia. Sekarang, lebih dari 55 juta orang di dunia mengalami demensia, dengan lebih dari 60% tinggal di negara-negara dengan ekonomi sedang dan rendah. Setiap tahunnya, hampir 10 juta kasus baru muncul karena berbagai penyakit dan cedera yang memengaruhi otak. Alzheimer, yang merupakan bentuk demensia paling umum, berkontribusi pada 60-70% dari total kasus (WHO, 2023).

Menurut data BPS (Badan Pusat Statistik, 2023), penduduk lansia yang tinggal di pedesaan di Provinsi Riau adalah sebanyak 61,66% yang menjelaskan bahwa lebih dari separuh penduduk berusia lansia lebih banyak tinggal di desa dibandingkan di kota. Di sisi lain, fasilitas kesehatan yang tidak sebaik di kota menjadi salah satu faktor yang dapat menyulitkan lansia apabila mengalami permasalahan baik fisik maupun psikologis. Oleh sebab itu, peneliti berinisiatif untuk melaksanakan kegiatan pengabdian kepada kelompok lansia di Kecamatan Bukit Batu, Kabupaten Bengkalis, Riau, tepatnya di DPP Dr. Apriani Dewi berlokasi di Jln. Sultan Syarif Qasim Desa Sei. Selari. DPP Dr. Apriani Dewi telah berdiri sejak tahun 2012 dan telah menjadi pusat beberapa kegiatan sosial yang salah satunya pusat kegiatan kesehatan fisik dan mental lansia.

Secara psikologis, beberapa faktor yang dapat meningkatkan risiko terjadinya demensia adalah tidak aktif secara fisik, terisolasi dari kegiatan sosial, dan depresi (WHO, 2023). Oleh sebab itu, pelaksanaan pelatihan atau psikoedukasi dirasa perlu untuk menjadi preventif dari permasalahan psikososial yang dialami oleh lansia tersebut. Selain psikoedukasi, pelaksanaan *Expressive Art Therapy* juga dilakukan sebagai bentuk kegiatan yang dapat dinikmati oleh para lansia. Pelaksanaan pengabdian ini bertujuan untuk menurunkan faktor psikologis yang menjadi risiko munculnya gangguan mental seperti demensia pada lansia di Kec. Bukit Batu, Kab. Bengkalis, Riau.

METODE PELAKSANAAN

Dalam membantu meningkatkan kesadaran kesehatan fisik dan mental pada lansia, pengabdian ini dilakukan secara bertahap melalui psikoedukasi berupa arahan hidup aktif, positif, dan sehat untuk lansia dan terapi seni. Dua metode tersebut dinilai mampu untuk menjawab kebutuhan dari kelompok sasaran, yakni lansia di pedesaan.

Psikoedukasi adalah intervensi terapeutik berbasis fakta untuk dengan memberikan informasi dan dukungan kepada individu atau kelompok orang yang membutuhkan untuk lebih memahami dan mengatasi suatu persoalan. Psikoedukasi paling sering dikaitkan dengan penyakit mental yang serius, termasuk demensia, skizofrenia, depresi klinis, gangguan kecemasan, gangguan makan, bipolar, dan gangguan kepribadian (Lucksted, McFarlane, Downing, & Dixon, 2012). Metode ini dipilih dikarenakan mempunyai kesesuaian dengan subjek atau kelompok sasaran dari kegiatan yang akan dilaksanakan, yaitu lansia yang mempunyai risiko untuk mengalami faktor psikologis penunjang demensia.

Terapi seni melibatkan kegiatan fisik dan sosial yang dapat bermanfaat bagi kesehatan mental lansia. Dalam hal ini, terapi seni dapat mempertajam fokus dan kesadaran pada pasien demensia, mengurangi gejala gangguan perilaku dan psikologis, meningkatkan kemampuan sosial pasien, serta mengurangi beban bagi keluarga atau pengasuh pasien demensia (Chancellor, Duncan, & Chatterjee, 2014; Emblad, 2021; Vaartio-Rajalin, Santamäki-Fischer, Jokisalo, & Fagerström, 2021; Zaidel, 2015). Dalam penelitian yang dilakukan pada lansia wanita, terapi seni yang dilakukan dalam bentuk mendengarkan musik dan mewarnai menghasilkan dampak positif terhadap kebahagiaan subjektif dan perasaan kesepian pada wanita lanjut usia (Mishra, Misra, & Chaube, 2021)

Kegiatan ini dilaksanakan pada sore hari dimulai pada pukul 16.00 WIB waktu setempat hingga pukul 18.10 WIB. Kegiatan yang dilakukan berbentuk rangkaian. Kegiatan dimulai dengan melaksanakan psikoedukasi berbentuk ceramah yang diikuti dengan kegiatan terapi seni yang berbentuk senam kebugaran dan mewarnai.

HASIL KEGIATAN

Kegiatan psikoedukasi dalam bentuk ceramah kepada kelompok lansia disambut dengan baik. Antusiasme tergambar melalui pertanyaan-pertanyaan yang diajukan oleh peserta kepada pemateri, yakni seputar kesehatan fisik, kesehatan psikologis, dan kehidupan bermasyarakat. Salah satu peserta ada yang menanyakan mengenai persoalan minimnya interaksi dengan anak yang telah meninggalkan rumah baik karena pekerjaan maupun karena pernikahan.

"Dulu biasanya rumah ramai karena anak masih di sini, sekarang kok rasanya sepi ya, itu bagaimana caranya?"

Pertanyaan yang diajukan mengindikasikan adanya kerentanan terhadap rasa kesepian pada lansia. Peneliti menyampaikan bahwa beberapa hal yang dapat bermuara pada rasa kesepian tersebut dapat diatasi dengan mengikuti kegiatan sosial seperti yang sedang dilakukan saat ini. Selain itu, kegiatan sosial lain seperti pengajian di masjid, acara arisan RT atau RW, dan kegiatan kumpul tetangga lainnya seperti perayaan idul adha, penyambutan bulan Ramadhan perlu diikuti agar dapat mengurangi prevalensi kesepian tersebut.



Gambar 1. Dokumentasi Kegiatan (a) Kegiatan Psikoedukasi pada Kelompok Lansia ; (b) Kegiatan Senam Kebugaran Kelompok Lansia; (c) Kegiatan Mewarnai Kelompok Lansia Beserta Cucu; (d)Kegiatan Mewarnai Kelompok Lansia

Antusias peserta sangat besar terutama ketika sesi mewarnai. Bu W, lansia berusia 67 tahun yang merupakan salah satu peserta pengabdian mengutarakan bahwa ia sudah lama tidak melakukan kegiatan mewarnai.

"Biasanya saya hanya menemani cucu mewarnai, ternyata senang juga mewarnai ini ya, seperti kembali ke sekolah, jadi ingat masa-masa kita sekolah dulu"

Kegiatan mewarnai yang merupakan bagian dari terapi seni memberikan dampak kepada kesehatan mental dan kognitif lansia (Alaves, 2020). Kegiatan tersebut juga dapat membantu lansia untuk merasa rileks dan berinteraksi secara sosial dengan kelompoknya (Wald, 2003). Selain itu, lansia juga menjadi mampu mengekspresikan perasaan-perasaan yang tidak dapat diutarakan setelah melakukan terapi seni berupa mewarnai tersebut (Ikeda, 2014).

Salah satu poin utama dalam pengabdian masyarakat ini adalah untuk membangun hubungan interkasi antar sesama lansia dan juga masyarakat sekitar. Hal ini disebabkan kerentanan fisik sehingga lansia harus menghabiskan waktu hanya di rumah (Colloca, Santoro, & Gambassi, 2010). Di sisi lain, lansia cenderung mengalami kesepian dikarenakan penghuni rumah sudah keluar atau *empty nest* (Santrock, 2002) sehingga perasaan terisolasi secara sosial pun muncul (Singh & Misra, 2009). Hal ini tergambar dari reaksi Bu J ketika ditanyakan mengenai pendapatnya pada kegiatan yang dilaksanakan.

“Rasanya sudah lama tidak mengikuti kegiatan seperti ini. Saya rasa saya cukup terhibur”

Interaksi sosial termasuk peran penting untuk menjaga kesehatan mental bagi lansia (Choi, Irwin, & Cho, 2015; Newman-Norlund, et al., 2022) dikarenakan interaksi sosial merupakan salah satu kebutuhan mendasar bagi manusia (Maslow, 1943).

KESIMPULAN DAN SARAN

Kegiatan psikoedukasi dan terapi seni yang dilakukan kepada lansia di Kec. Bukit Batu Kab. Bengkalis berjalan lancar. Acara yang berlangsung selama kurang lebih dua jam ini disambut positif oleh masyarakat. Kelompok lansia yang mengikuti kegiatan menunjukkan kegembiraan. Hal ini menunjukkan bahwa faktor psikologis berupa terisolasi dari kegiatan sosial dapat diminimalisasi melalui kegiatan-kegiatan seperti berikut. Oleh sebab itu, program-program lanjutan bagi komunitas lansia baik di desa Bukit Batu maupun di desa lainnya perlu diinisiasi untuk dilakukan di masa mendatang.

UCAPAN TERIMA KASIH

Kegiatan pengabdian berikut tidak akan berhasil tanpa adanya partisipasi dari kelompok lansia di Kec. Bukit Batu, Kab. Bengkalis. Selain itu, apresiasi penulis ucapkan kepada DPP Dr. Apriani Dewi atas bantuannya demi kelancaran kegiatan pengabdian berikut.

DAFTAR PUSTAKA

- Alaves, G. (2020). *Remember to Color: How Coloring Impacts Elderly Mental Health and Working Memory*. North Florida: University of North Florida.
- Badan Pusat Statistik. (2023). *Statistik Penduduk Lanjut Usia*. Jakarta: Badan Pusat Statistik.
- Barbaccia, V., Bravi, L., Murmura, F., Savelli, E., & Viganò, E. (2022). Mature and Older Adults' Perception of Active Ageing and the Need for Supporting Services: Insights from a Qualitative Study. *International Journal of Environmental Research and Public Health* 19(13).
- Briede-Westermeyer, J. C., Fraga, P. G., Schilling-Norman, M. J., & Pérez-Villalobos, C. (2023). Identifying the Needs of Older Adults Associated with Daily Activities: A Qualitative Study. *International Journal of Environmental Research and Public Health*.
- Chancellor, B., Duncan, A., & Chatterjee, A. (2014). Art therapy for Alzheimer's disease and other dementias. *Journal of Alzheimer's Disease* 39 (1), 1–11.
- Choi, H., Irwin, M. R., & Cho, H. J. (2015). Impact of social isolation on behavioral health in elderly: Systematic review. *World Journal of Psychiatry*, 432-438.
- Colloca, G., Santoro, M., & Gambassi, G. (2010). Age-related physiologic changes and perioperative management of elderly patients. *Surgical Oncology* 19(3), 124-130.

- Emblad, S. (2021). Creative Art Therapy as a Non-Pharmacological Intervention for Dementia: A Systematic Review. *Journal of Alzheimer's Disease Reports*. 5 (1), 353–364.
- Ikeda, C. (2014). Study on Color Art Therapy Techniques: An examination of techniques which allow elderly patients with severe dementia and motor impairment of the hands to express themselves to the same extent as healthy people. *International Conference on Kansei Engineering and Emotion Research* (pp. 1-21). Japan: Toyo University.
- Lucksted, A., McFarlane, W., Downing, D., & Dixon, L. (2012). Recent Developments in Family Psychoeducation as an Evidence-Based Practice. *Journal of Marital & Family Therapy*, 38(1), 101-121.
- Maslow, A. (1943). A Theory of Human Motivation. *Psychological Review* 50(4), 370-396.
- Mishra, K., Misra, N., & Chaube, N. (2021). Expressive arts therapy for subjective happiness and loneliness feelings in institutionalized elderly women: A pilot study. *Asia Pacific Journal of Counselling and Psychotherapy* , 38-57.
- Newman-Norlund, R. D., Newman-Norlund, S. E., Sayers, S., McLain, A. C., Riccardi, N., & Fridriksson, J. (2022). Effects of social isolation on quality of life in elderly adults. *PLoS ONE* 17(11).
- Santrock, J. W. (2002). *Life-span development*. New York: McGraw-Hill.
- Singh, A., & Misra, N. (2009). Loneliness, depression and sociability in old age. *Industrial Psychiatry Journal* 18(1), 51-55.
- Vaartio-Rajalin, H., Santamäki-Fischer, R., Jokisalo, P., & Fagerström, L. (2021). Art making and expressive art therapy in adult health and nursing care: A scoping review. *International Journal of Nursing Sciences*, 102-119.
- Wald, J. (2003). Clinical art therapy with older adults. *Handbook of art therapy*, 294-307.
- WHO. (2023, Maret 15). *Dementia*. Retrieved from WHO: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/dementia>
- WHO. (2023, Oktober 23). *Mental health of older adults*. Retrieved from WHO: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-of-older-adults>
- Zaidel, D. W. (2015). *Neuropsychology of Art: Neurological, Cognitive, and Evolutionary Perspectives*. London: Psychology Press.