

PENGARUH TERAPI AAKTIVITAS KELOMPOK MEWARNAI DENGAN PASIR WARNA TERHADAP PENURUNAN TINGKAT STRES PADA LANSIA DI BALAI PANTI SOSIAL YOGYAKARTA

Krisnanto Agung Pembudi^{1*}, Kartinah²

Universitas Muhammadiyah Surakarta^{1,2}

*Corresponding Author : krisnantoagung5@gmail.com

ABSTRAK

Stres yang tinggi pada lansia di Balai Panti Sosial Tresna Wredha Yogyakarta mendorong peneliti untuk melaksanakan intervensi guna mengurangi tingkat stres melalui teknik seni mewarnai menggunakan pasir berwarna. Penelitian ini menerapkan pendekatan kuantitatif dengan desain eksperimental. Responden yang terlibat dalam penelitian terdiri dari 7 orang lansia berusia di atas 60 tahun, dipilih dengan metode purposive sampling. Selama 13 hari, data dikumpulkan dengan menggunakan kuesioner yang valid dan reliabel, yang berisi 10 pertanyaan, dilakukan dua kali, sebelum dan setelah intervensi. Pengujian data dilakukan dengan teknik paired sample t-test untuk membandingkan tingkat stres responden. Hasil analisis menunjukkan nilai signifikan sebesar 0.000, yang berarti terdapat perbedaan yang signifikan dalam tingkat stres sebelum dan sesudah intervensi. Temuan ini menegaskan bahwa intervensi berbasis seni mewarnai efektif dalam menurunkan tingkat stres lansia. Penelitian ini juga menyediakan bukti bahwa metode kreatif seperti ini dapat menjadi alternatif yang menjanjikan dalam manajemen stres. Dengan tantangan yang dihadapi oleh populasi lansia, penelitian ini membuka jalan bagi pengembangan intervensi serupa yang dapat diterapkan lebih luas dan mendalam di masa depan. Diharapkan hasil penelitian ini akan menjadi referensi penting untuk penelitian selanjutnya serta meningkatkan perhatian terhadap kesejahteraan mental lansia di masyarakat.

Kata kunci : lansia, terapi mewarnai, tingkat stress

ABSTRACT

High levels of stress among the elderly at the Tresna Wredha Social Care Center in Yogyakarta prompted researchers to conduct an intervention aimed at reducing stress levels through a coloring art technique using colored sand. This study employs a quantitative approach with an experimental design. The participants involved in the study consisted of 7 elderly individuals aged over 60, selected using purposive sampling. Over a period of 13 days, data were collected using a valid and reliable questionnaire containing 10 questions, administered twice, before and after the intervention. Data testing was carried out using the paired sample t-test technique to compare stress levels of the respondents. The analysis results indicated a significant value of 0.000, which means there is a significant difference in stress levels before and after the intervention. These findings affirm that the coloring art intervention is effective in reducing stress levels among the elderly. This research also provides evidence that creative methods like this can serve as a promising alternative in stress management. Given the challenges faced by the elderly population, this study paves the way for the development of similar interventions that can be applied more broadly and in greater depth in the future. It is hoped that the results of this study will serve as an important reference for future research and enhance awareness of the mental well-being of the elderly in society.

Keywords : coloring therapy, elderly, stress level

PENDAHULUAN

Menurut *World Health Organization* (WHO) dalam (Manafe & Berhimpon, 2022) lansia merupakan manusia yang memasuki usia ≥ 60 tahun. Menurut Undang-Undang nomor 13 tahun 1998 definisi lansia adalah individu manusia yang sudah memiliki keterbatasan aktifitas dan memiliki usia 60 tahun lebih. Lansia merupakan individu yang mengalami perubahan

fisiologis, fisik, dan mental akibat penuaan, yang memengaruhi berbagai aspek kehidupan, termasuk kesehatan (Kusuma et al., 2024). Di masa lanjut usia, seseorang secara perlahan mengalami penurunan dalam hal fisik, mental, dan sosial. Lansia adalah fase di mana organisme telah mencapai kematangan dalam ukuran dan fungsi, serta mulai menunjukkan kemunduran seiring berjalannya waktu (Sholikhatun et al., 2022).

Stres adalah keadaan yang sering dialami oleh lansia, dan faktor penyebabnya dapat dilihat dari aspek sosial, kejadian dalam hidup, serta masalah fisik yang mereka hadapi (Rokhman, 2021). Stres merupakan gangguan yang ditandai oleh penurunan suasana hati, dengan gejala utama berupa perasaan sedih. Kondisi ini cukup umum dan terjadi pada sekitar 4-5% dari populasi, dengan tingkat keparahan yang bervariasi, mulai dari ringan hingga berat. Dalam konteks klinis, stres dapat muncul secara independen, menjadi gejala dari kondisi lainnya, menunjukkan berbagai gejala fisik, atau terjadi bersamaan dengan penyakit lain (komorbiditas), sehingga dapat menyulitkan proses penanganannya (Tyas & Zulfikar, 2021). Gejala stres meliputi trias stres, yang terdiri dari mood stres, hilangnya minat dan kegembiraan, serta berkurangnya energi yang ditandai dengan keadaan mudah lelah dan berkurangnya aktivitas (Shobihatus & Noventi, 2023). Perlunya peningkatan kesejahteraan lansia dinilai sebagai aspek yang paling penting, karena seiring bertambahnya usia maka fungsi kehidupan sebagian besar akan turun, sebagai contoh pada kesehatan yang mengalami penurunan imun tubuh (Wulandari et al., 2023).

Media pasir berwarna adalah jenis pasir yang memiliki berbagai macam warna. Media ini sangat mudah didapatkan, dapat dimanipulasi, dan menarik bagi lansia. Pasir berwarna dapat digunakan untuk merangsang perkembangan kognitif, pengetahuan umum, atau sains bagi lansia, seperti pengenalan warna dan bentuk (Khasanah, 2024). Meskipun pasir berwarna adalah alat pembelajaran yang masih jarang digunakan, sebenarnya ia merupakan media yang dapat dimanipulasi dan diterapkan dalam berbagai kegiatan pembelajaran, serta memiliki sejumlah warna menarik yang dapat menarik perhatian lansia (Sa'adiyah et al., 2020). Pasir berwarna memang sangat versatile dan dapat digunakan dalam berbagai kegiatan, seperti kolase, permainan tuang-menuang, atau cetak-mencetak. Pasir ini bisa dibuat dari pasir pantai putih yang dicampur dengan pewarna makanan, campuran tepung dan pewarna, atau garam yang diberi warna. Aktivitas mewarnai gambar sebagai terapi kreatif sangat bermanfaat untuk mengurangi stres dan kecemasan, serta meningkatkan komunikasi di kalangan lansia (Khadijah et al., 2021).

Dengan menggambar atau mewarnai, lansia memiliki kesempatan untuk berekspresi secara bebas, yang juga berfungsi sebagai bentuk terapi. Kegiatan ini tidak hanya memberi mereka outlet untuk mengekspresikan perasaan, tetapi juga membantu mereka berkomunikasi lebih baik dengan orang lain, memberikan rasa keterhubungan dan dukungan yang sangat penting bagi kesehatan mental mereka (Salma & Jumarni, 2020). Mewarnai pasir adalah aktivitas yang menyenangkan bagi lansia dan menawarkan banyak manfaat, baik dari segi pengetahuan maupun perkembangan kognitif. Pasir berwarna dapat digunakan dengan berbagai peralatan yang mudah ditemukan, seperti kertas, sendok, atau botol. Kegiatan ini tidak hanya mendukung pengenalan warna, huruf, angka, dan bentuk, tetapi juga berkontribusi terhadap perkembangan fisik, sosial, dan emosional lansia. Dengan aktivitas ini, lansia dapat lebih antusias berpartisipasi, mengekspresikan diri, dan tetap terhubung dengan lingkungan mereka, sehingga meningkatkan kesejahteraan secara keseluruhan (Mawaddah & Pohan, 2024).

METODE

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah quasi eksperiment dengan rancangan berupa one group pre-test and post-test dengan metode uji paired sample T-test.

Pelaksanaan penelitian dilakukan selama 13 hari di Balai Panti Sosial Tresna Wredha Yogyakarta pada tanggal 17 Februari – 1 Maret 2025 dengan jumlah populasi sebanyak 7 Responden dengan teknik purposive sampling. Penelitian ini menggunakan instrument berupa kuesioner sebanyak 10 butir soal duna menilai tingkat stress.

HASIL

Tabel 1. Rata-Rata Tingkat Stres Sebelum Diberikan Intervensi

	N	Median	Min-Max
Pre-Test	7	22	18-30

Hasil nilai rata-rata sebelum diberikan intervensi didapatkan nilai median 22, kemudian untuk nilai minimum adalah 18 dan nilai maksimum adalah 30.

Tabel 2. Rata-Rata Tingkat Stres Setelah Diberikan Intervensi

	N	Median	Min-Max
Post-Test	7	11	10-14

Hasil nilai rata-rata setelah diberikan intervensi didapatkan nilai median 11, kemudian untuk nilai minimum adalah 10 dan nilai maksimum adalah 14.

Tabel 3. Uji Normalitas Data

Shapiro-Wilk			
	Statistic	df	Sig.
Pre-Test	.939	7	.628
Post-Test	.253	7	0.59

Hasil uji normalitas data menggunakan Shapiro-Wilk pada pre-test dan post-test didapatkan hasil nilai sig >0,005 sehingga dapat dinyatakan bahwa data normal.

Tabel 4. Uji Pengaruh Tingkat Stress

Paired Samples Test			
	Mean	df	Sig.
Pre-Test Post-Test	11.4	6	.000

Hasil analisis pada tabel 4, didapatkan hasil paired sample t-test dengan nilai sig didapatkan hasil .000 (<0.05). hal tersebut membuktikan bahwa adanya pengaruh penurunan tingkat stress pada responden dengan setelah diberikan intervensi.

PEMBAHASAN

Berdasarkan data di tabel 1 responden memiliki tingkatan stress yang cukup tinggi dengan interpretasi median 22 dan nilai maksimum-minimum (18-30). Faktor stress tersebut disebabkan oleh banyak hal, utamanya faktor kehilangan hubungan yang tidak harmonis, kondisi lingkungan yang tidak nyaman, dan merasa ditelantarkan (Pratiwi et al., 2024). Hal tersebut sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh (Nurhasanah et al., 2021). Selain itu (Indriana et al., 2010) menyatakan bahwa faktor penyebab stress dapat berupa perubahan pola aktifitas sehari-hari dan perkumpulan keluarga. Berdasarkan tabel 2 responden yang diberikan terapi mewarnai terdapat penurunan tingkat stress yang dirasakan, hasil pengolahan data didapatkan interpretasi nilai median 11 dan nilai maksimum dan minimum (10-14). Hal tersebut sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Ruriyanty et al., 2023) yang menyatakan bahwa lansia senang melakukan terapi mewarnai sebagai salah satu kegiatan

dalam mengisi waktu kosong, karena dapat mengatasi rasa bosan dan jemuhan akan aktifitas yang dilakukan setiap hari. Selain itu, (Khairunisa et al., 2025) menyatakan bahwa terapi seni pada lansia merupakan suatu pendekatan yang efektif dalam meningkatkan kualitas hidup di masa tua melalui ekspresi kreatifitas, interaksi sosial, dan pengalaman artistic. (Elsa Yuli Rachamawati, 2009) juga memberikan Kesimpulan bahwa terapi seni dapat menurunkan tingkat stress secara signifikan.

Pada tabel 4 didapatkan hasil analisis menunjukkan bahwa uji paired sample menghasilkan nilai signifikansi sebesar .000, yang berada di bawah ambang batas 0.05. Nilai ini mengindikasikan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara pengukuran sebelum dan sesudah intervensi dilakukan, sehingga memperkuat temuan penelitian. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Safitri et al., 2024) yang menyatakan bahwa melalui pendekatan partisipatif dalam demonstrasi terapi mewarnai gambar, terapi ini terbukti efektif dalam meningkatkan konsentrasi serta mengurangi tingkat kecemasan di kalangan lansia. Aktivitas mewarnai tidak hanya memberikan kesempatan bagi lansia untuk mengekspresikan kreativitas mereka, tetapi juga menciptakan lingkungan yang mendukung interaksi sosial yang positif. Dengan demikian, terapi ini dapat menjadi alat yang bermanfaat untuk membantu lansia menghadapi tantangan emosional dan mental yang mereka hadapi, sambil meningkatkan kualitas hidup mereka secara keseluruhan.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil olah data didapatkan p-value <0.05 yang berarti adanya pengaruh positif berupa penurunan signifikan terhadap stress melalui terapi mewarnai menggunakan pasir warna pada lansia. Hal ini menunjukkan bahwa upaya yang dilakukan untuk mengurangi stres berhasil, memberikan bukti yang mendukung efektivitas metode yang diterapkan dalam penelitian ini.

UCAPAN TERIMAKASIH

Peneliti mengucapkan terimakasih kepada pihak Balai Panti Sosial Tresna Wredha sebagai tempat penelitian karena sudah mengizinkan menjalankan penelitian disana. Peneliti juga mengucapkan rasa terima kasih kepada semua pihak-pihak yang sudah terlibat dalam membantu jalannya penelitian dari mulai hingga selesai.

DAFTAR PUSTAKA

- Elsa Yuli Rachamawati. (2009). *Terapi Seni Menggambar Berkelompok Terhadap Penurunan Tingkat Stres Pada Lansia* [Universitas Airkangga]. https://repository.unair.ac.id/122365/1/Elsa_Yuli_Rachmawati_010510958_B.pdf
- Indriana, Y., Kristiana, I. F., Sonda, A. A., & Intanirian, A. (2010). Tingkat Stres Lansia di Panti Wredha "Pucang Gading" Semarang. *Jurnal Psikologi Undip*, 8(2), 87–96.
- Khadijah, Budianti, Y., Anjani, T. A., & Maisarah. (2021). Penggunaan Pasir Warna dalam Mempengaruhi Perkembangan Nilai Agama dan Moral, Kognitif, Bahasa, Fisik-Motorik, dan Sosial-Emosional Usia 4-5 Tahun. *KINDERGARTEN: Journal of Islamic Early Childhood Education*, 4(2), 201-210. doi:<http://dx.doi.org/10.24014/kjiece.v4i2.12673>
- Khairunisa, D., Azmi, K., Miranda, T., & Malisa. (2025). Terapi Seni Pada Lansia sebagai Upaya Peningkatan Kualitas Hidup di Panti Sosial Rehabilitasi Lanjut Usia Mulia Dharma Kabupaten Kubu Raya *Art Therapy for The Elderly as an Effort to Improve Quality of Life at The Mulia Dharma Social Rehabilitation Center*. *Aspirasi*, 3(1), 81–87.

- Khasanah, N. (2024). Kualitas Tidur Terhadap Tingkat Stres Pada Lansia Di Desa Mekar Jaya Sumatera Utara. *Barongko: Jurnal Ilmu Kesehatan*, 2(3), 405-415. doi:<https://doi.org/10.59585/bajik.v2i3.382>
- Kusuma, M. D., Darmini, A. A., Kartiningsih, L. P., & Yasa, I. S. (2024). Manajemen Stres Pada Lansia Yang Tinggal Di Komunitas. *Jurnal Abdimas ITEKES Bali*, 3(2), 98-104. doi:<https://doi.org/10.37294/jai.v3i2.570>
- Manafe, L. A., & Berhimpon, I. (2022). Hubungan Tingkat Depresi Lansia Dengan Interaksi Sosial Lansia di BPSLUT Cerah Manado. *Jurnal Ilmiah Hospitality* 749, 1(2). <https://doi.org/10.52157/me.v8i2.99>
- Mawaddah, S., & Pohan, S. (2024). Pengaruh Penggunaan Pasir Berwarna terhadap Perkembangan Kognitif Anak. *Murhum : Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 5(1), 99-111. doi:[10.37985/murhum.v5i1.453](https://doi.org/10.37985/murhum.v5i1.453)
- Nurhasanah, T. S., Muttaqin, Z., Avianti, N., & Rukman, R. (2021). Gambaran Tingkat Stres Pada Lansia Yang Tinggal Di Panti Werdha Tresna Budi Pertiwi Kota Bandung. *Jurnal Keperawatan Indonesia Florence Nightingale*, 1(1), 52-56. <https://doi.org/10.34011/jkifn.v1i1.102>
- Pratiwi, D. S., Novita, A., & Daeli, W. (2024). Analisis Penyebab Stres Pada Lansia Di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Mulia 1 Cipayung Tahun 2023. *Vitamin: Jurnal Ilmu Kesehatan Umum*, 2(2), 264–280. <https://doi.org/10.61132/vitamin.v2i2.351>
- Rokhman, A. (2021). Penurunan Stress Pada Lansia Dengan Relaksasi Benson. *Jurnal Media Kesehatan Media Husada*, 10(1), 52-58. doi:<https://doi.org/10.33475/jikmh.v10i1.257>
- Ruriyanty, N. R., Basit, M., Andi, A., Nadya, H. E., & Teddyansyah, T. (2023). Terapi Aktivitas Kelompok Terapan “Terapi Seni Mewarnai Pada Lansia.” *Jurnal Suaka Insan Mengabdi (Jsim)*, 5(2), 18–24. <https://doi.org/10.51143/jsim.v5i2.525>
- Sa'adiyah, Novianti, R., & Hukmi. (2020). Pengaruh Media Pasir Warna Terhadap Kemampuan Mengenal Lambang Bilangan Anak Usia 5-6 Tahun Di TK Islam Inayah Kecamatan Marpoyan Damai Kota Pekanbaru. *Jurnal Online Mahasiswa*, 6(1), 1-14.
- Safitri, A., Aghyska, M., Lasmida, P. D., M, Q. A., Fajri, M., Arifiyanti, S., & Dewi, S. A. (2024). Terapi Aktivitas Kelompok Mewarnai Terhadap Perubahan Tingkat Kecemasan Lansia yang Menjalani Perawatan. *Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 1(1), 1–6.
- Salma, S., & Jumarni, L. (2020). Analisis Penggunaan Media Pasir Berwarna Pada Anak Kelompok B. *Jurnal Smart PAUD*, 3(1), 35-42. doi:<http://dx.doi.org/10.36709/jspaud.v3i1.10213>
- Shobihatus, & Noventi, I. (2023). Kelola Stress Pada Lansia Dengan Cerdik Melalui Kegiatan Permainan Dan Olahraga. *Community Development Journal : Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 4(5), 9699-9704. doi:<https://doi.org/10.31004/cdj.v4i5.20910>
- Sholikhatun, R. D., Agustina, W., & Maulidia, R. (2022). Hubungan Antara Tingkat Stres Dengan Kemandirian Lansia Dalam Pemenuhan Activity of Daily Living Di Posyandu Lansia Kelurahan Tunggulwulung Malang. *Jurnal Keperawatan Malang*, 7(2), 158-166.
- Tyas, S. A., & Zulfikar, M. (2021). Hubungan Tingkat Stress Dengan Tingkat Tekanan Darah Pada Lansia. *Jurnal Penelitian Keperawatan Kontemporer*, 1(2), 75-82. doi:<https://doi.org/10.59894/jpkk.v1i2.272>
- Wulandari, S. R., Winarsih, W., & Istichomah, I. (2023). Peningkatan Derajat Kesehatan Lansia Melalui Penyuluhan Dan Pemeriksaan Kesehatan Lansia Di Dusun Mrisi Yogyakarta. *Pengabdian Masyarakat Cendekia (PMC)*, 2(2), 58–61. <https://doi.org/10.55426/pmc.v2i2.258>