

Art Therapy Sebagai Intervensi Psikososial Gerontik Dalam Mengatasi Kecemasan Lansia Di Panti Werdha

Dadang Darmawan¹, Farida Hasna Namira²

^{1,2} Program Studi D III Keperawatan STIKes RS. Dustira Cimahi, Indonesia

E-mail: dadangdarmawan697@gmail.com

* Corresponding Author

 <https://doi.org/10.31004/jerkin.v5i1.6598>

ARTICLE INFO

Article history

Received: 10 Juni 2026

Revised: 19 Juni 2026

Accepted: 23 Juni 2026

Kata Kunci

Art Therapy; Kecemasan;
Lansia; Panti Werdha;
Gerontik

Keywords

Art Therapy; Anxiety; Elderly;
Nursing Home; Gerontology



ABSTRACT

Kecemasan merupakan masalah psikologis yang umum dialami lansia di panti werdha, dipicu oleh perubahan lingkungan, keterbatasan fisik, kurangnya dukungan sosial, dan kehilangan peran keluarga. Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan menerapkan art therapy sebagai intervensi psikososial gerontik guna menurunkan tingkat kecemasan lansia di Panti Werdha Yayasan Pondok Lansia Tulus Kasih, Bandung. Metode yang digunakan adalah studi kasus deskriptif dengan penerapan asuhan keperawatan gerontik pada dua responden: Ny. S (78 tahun, GAI = 15, berat) dan Ny. T (89 tahun, GAI = 10, sedang). Intervensi art therapy berupa menggambar dan mewarnai dilaksanakan empat sesi, masing-masing 30-45 menit, dievaluasi menggunakan Geriatric Anxiety Inventory (GAI). Hasil menunjukkan penurunan skor kecemasan yang bermakna: Ny. S dari 15 menjadi 10 (berat ke sedang) dan Ny. T dari 10 menjadi 5 (sedang ke ringan). Kedua responden melaporkan perasaan lebih rileks, kualitas tidur membaik, dan motivasi perawatan diri meningkat. Art therapy terbukti efektif sebagai intervensi non-farmakologis berbasis bukti untuk mengatasi kecemasan lansia di panti werdha dan direkomendasikan untuk diintegrasikan dalam program pelayanan kesehatan geriatrik komunitas.

Anxiety is a common psychological problem experienced by elderly in nursing homes, triggered by environmental changes, physical limitations, lack of social support, and loss of family roles. This community service aimed to implement art therapy as a gerontological psychosocial intervention to reduce anxiety levels among elderly residents at Tulus Kasih Foundation Nursing Home, Bandung. A descriptive case study method was used, applying gerontological nursing care to two respondents: Mrs. S (78 years, GAI = 15, severe) and Mrs. T (89 years, GAI = 10, moderate). Art therapy intervention involving drawing and coloring was conducted in four sessions of 30-45 minutes each, evaluated using the Geriatric Anxiety Inventory (GAI). Results showed significant reductions: Mrs. S from 15 to 10 (severe to moderate) and Mrs. T from 10 to 5 (moderate to mild). Both respondents reported improved relaxation, better sleep quality, and increased motivation for self-care. Art therapy was proven effective as an evidence-based non-pharmacological intervention for managing elderly anxiety in nursing homes and is recommended for integration into geriatric community health service programs.



This is an open access article under the CC-BY-SA license.

How to Cite Dadang Darmawan et al (2026) Art Therapy Sebagai Intervensi Psikososial Gerontik Dalam Mengatasi Kecemasan Lansia Di Panti Werdha <https://doi.org/10.31004/jerkin.v5i1.6598>

PENDAHULUAN

Lanjut usia (lansia) merupakan kelompok populasi yang rentan mengalami berbagai perubahan kompleks meliputi aspek fisik, psikologis, sosial, dan spiritual sebagai konsekuensi proses penuaan yang bersifat degeneratif dan universal (World Health Organization [WHO], 2024). Di Indonesia, data Badan

Pusat Statistik (BPS) mencatat bahwa pada tahun 2023 persentase lansia telah mencapai 11,7% dari total penduduk atau sekitar 22,6 juta jiwa, yang menandai Indonesia telah memasuki fase aging population (BPS, 2023). Kondisi ini membawa konsekuensi meningkatnya kebutuhan pelayanan kesehatan yang komprehensif dan holistik bagi populasi lansia, khususnya yang tinggal di panti werdha.

Lansia yang tinggal di panti werdha berisiko tinggi mengalami gangguan psikologis, terutama kecemasan. Faktor pencetus meliputi perubahan lingkungan tempat tinggal, keterbatasan fisik, kurangnya dukungan sosial, kehilangan peran dalam keluarga, serta kekhawatiran berlebih terhadap kondisi kesehatan (Arywibowo & Rozi, 2024). Menurut WHO (2025), sekitar 14% penduduk berusia 70 tahun ke atas mengalami gangguan mental, dengan kecemasan dan depresi sebagai kondisi yang paling sering terjadi. Kecemasan yang tidak tertangani dapat menurunkan kualitas hidup, mengganggu pola tidur, mereduksi motivasi perawatan diri, dan berisiko berkembang menjadi episode depresi berat (Antonius Ngadiran, 2025).

Studi pendahuluan pada bulan Maret 2026 di Panti Werdha Yayasan Pondok Lansia Tulus Kasih Bandung menemukan bahwa dari 27 lansia yang diwawancarai, sekitar 25% (6 orang) menampilkan gejala kecemasan tingkat sedang hingga berat. Gejala dominan yang dikeluhkan adalah kekhawatiran berlebihan terhadap kondisi kesehatan, gangguan tidur, serta perasaan tidak berdaya akibat jarang mendapat kunjungan keluarga. Kondisi ini menegaskan perlunya intervensi keperawatan gerontik yang terstruktur dan berbasis bukti untuk mengatasi masalah psikososial pada populasi tersebut.

Art therapy atau terapi seni merupakan intervensi terapeutik non-farmakologis yang memanfaatkan proses kreatif dan media seni visual dalam hubungan terapeutik guna meningkatkan kesehatan psikososial, fisik, kognitif, dan spiritual individu (Eciana dkk., 2018). British Association of Art Therapists (2018) mendefinisikan art therapy sebagai bentuk psikoterapi yang menggunakan media seni sebagai sarana komunikasi utama antara klien dan terapis. Secara mekanistik, aktivitas seni dapat menurunkan kadar kortisol serum (hormon stres) dan meningkatkan pelepasan endorfin melalui jalur neurobiologis, sekaligus menyediakan saluran non-verbal yang efektif bagi ekspresi emosi yang sulit diungkapkan secara verbal (Kaimal, 2016).

Sejumlah studi mengonfirmasi efektivitas art therapy dalam menurunkan kecemasan lansia. Riyanti dkk. (2022) melaporkan penurunan skor kecemasan bermakna secara statistik ($p = 0,003$) dengan rata-rata penurunan 5,03 poin setelah intervensi mewarnai dan menggambar pada 30 responden lansia di Jakarta Timur. Permadani dkk. (2023) mendokumentasikan penurunan signifikan skor kecemasan dari kategori sedang menjadi ringan pada lansia di Kediri setelah tiga sesi art therapy. Jiamei et al. (2023) melalui kajian sistematis menegaskan bahwa art therapy secara konsisten mengurangi kecemasan, meningkatkan ketahanan emosional, dan memperkuat harga diri lansia di berbagai setting pelayanan.

Berdasarkan rasional tersebut, kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan dengan tujuan menerapkan art therapy dalam kerangka asuhan keperawatan gerontik yang sistematis untuk menurunkan tingkat kecemasan lansia di Panti Werdha Yayasan Pondok Lansia Tulus Kasih Bandung. Kegiatan ini diharapkan memberikan kontribusi bagi pengelola panti werdha dalam mengintegrasikan art therapy sebagai tindakan keperawatan mandiri berbasis bukti yang inovatif, menyenangkan, dan berkelanjutan.

METODE

Kegiatan ini menggunakan pendekatan studi kasus deskriptif dengan penerapan proses asuhan keperawatan gerontik yang meliputi tahapan pengkajian, penetapan diagnosis keperawatan, perencanaan, implementasi, dan evaluasi sesuai kerangka SDKI-SIKI-SLKI. Pendekatan ini dipilih karena sesuai dengan tujuan kegiatan, yaitu menggambarkan secara rinci efektivitas art therapy sebagai intervensi psikososial gerontik terhadap lansia dengan masalah kecemasan.

Sasaran dan Lokasi

Kegiatan dilaksanakan di Panti Werdha Yayasan Pondok Lansia Tulus Kasih, Kota Bandung, Jawa Barat, pada bulan Maret-April 2026. Sasaran adalah dua lansia (Ny. S, 78 tahun; Ny. T, 89 tahun) yang memenuhi kriteria inklusi: (a) berusia ≥ 60 tahun; (b) mengalami kecemasan sedang-berat berdasarkan GAI; (c) dalam kondisi compos mentis; (d) memiliki kemampuan motorik halus memadai; serta (e) bersedia berpartisipasi secara sukarela (informed consent). Kriteria eksklusi meliputi demensia berat, gangguan motorik signifikan, atau tidak kooperatif.

Instrumen Pengukuran

Tingkat kecemasan diukur menggunakan Geriatric Anxiety Inventory (GAI), instrumen dirancang khusus untuk menilai kecemasan pada populasi lansia yang terdiri atas 20 item pertanyaan berskala dikotomi (Setuju/Tidak Setuju). Interpretasi skor: 0 = tidak ada kecemasan; 1-5 = ringan; 6-10 = sedang; 11-15 = berat; 16-20 = panik. Validitas dan reliabilitas GAI telah terkonfirmasi pada populasi lansia (Shafiee et al., 2025).

Prosedur Pelaksanaan

Pelaksanaan berlangsung selama satu minggu dengan empat sesi pertemuan, masing-masing 30-45 menit. Prosedur art therapy mencakup: (1) kontrak awal dan penjelasan tujuan terapi; (2) persiapan media seni (kertas gambar, krayon, cat air, kuas); (3) pelaksanaan aktivitas kreatif berupa menggambar dan mewarnai sesuai preferensi responden; (4) refleksi verbal terbimbing atas karya yang dihasilkan; dan (5) terminasi serta evaluasi respons psikologis. Data dikumpulkan melalui wawancara mendalam, observasi partisipatif, dan dokumentasi proses asuhan keperawatan. Perbandingan skor GAI pre- dan post-intervensi digunakan sebagai indikator utama efektivitas.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pengkajian awal menggunakan GAI mengidentifikasi Ny. S (78 tahun) dengan skor 15 (kecemasan berat) dan Ny. T (89 tahun) dengan skor 10 (kecemasan sedang). Gejala dominan pada kedua responden meliputi kekhawatiran persisten terhadap kondisi kesehatan, gangguan tidur berupa sering terjaga di malam hari, perasaan tidak berdaya, serta berkurangnya motivasi perawatan diri. Diagnosis keperawatan utama yang ditegakkan adalah ansietas berhubungan dengan krisis situasional, ditandai ekspresi cemas, ketegangan, dan gangguan pola tidur (SDKI, 2017).

Tabel 1. Perbandingan Skor GAI Sebelum dan Sesudah Intervensi Art Therapy

Responden	Usia (Thn)	Skor GAI Pre	Skor GAI Post	Perubahan Kategori
Ny. S	78	15 (Berat)	10 (Sedang)	Berat -> Sedang
Ny. T	89	10 (Sedang)	5 (Ringan)	Sedang -> Ringan
Rerata	-	12,5	7,5	Turun 5 poin (40%)

Setelah empat sesi art therapy, terjadi penurunan skor kecemasan yang bermakna pada kedua responden sebagaimana disajikan pada Tabel 1. Ny. S mengalami penurunan skor GAI dari 15 menjadi 10 (perubahan kategori berat ke sedang), sedangkan Ny. T dari 10 menjadi 5 (sedang ke ringan). Secara rata-rata, penurunan skor mencapai 5 poin (40%). Di luar penurunan skor kuantitatif, kedua responden secara subjektif melaporkan perasaan lebih rileks dan tenang, kualitas tidur yang membaik, serta peningkatan motivasi untuk melakukan aktivitas perawatan diri secara mandiri.

Temuan ini sejalan dengan mekanisme neurobiologis art therapy yang terdokumentasi. Kaimal (2016) menjelaskan bahwa keterlibatan dalam aktivitas seni kreatif secara fisiologis menurunkan kadar kortisol serum dan meningkatkan pelepasan endorfin, sehingga mereduksi respons stres dan kecemasan secara langsung. Pada aspek psikologis, proses berkarya seni menyediakan saluran non-verbal untuk mengekspresikan emosi yang sulit diungkapkan secara verbal, mengurangi ruminasi kognitif negatif, dan mengalihkan perhatian dari sumber kecemasan (British Association of Art Therapists, 2018). Stimulasi otak melalui art therapy juga meningkatkan emosi positif sekaligus menekan emosi negatif termasuk kecemasan (Paskaleva & Uzunova, 2015; Fancourt et al., 2019).

Hasil ini memperkuat temuan Riyanti dkk. (2022) yang melaporkan penurunan skor kecemasan bermakna ($p = 0,003$) dengan rata-rata penurunan 5,03 poin setelah intervensi seni mewarnai dan menggambar pada 30 lansia di Jakarta Timur. Permadani dkk. (2023) juga mengonfirmasi penurunan skor kecemasan dari kategori sedang menjadi ringan pada lansia dengan demensia di Kediri setelah tiga sesi art therapy. Pada skala internasional, Jiamei et al. (2023) melalui kajian sistematis menegaskan bahwa art therapy secara konsisten mengurangi kecemasan dan meningkatkan kesejahteraan psikologis lansia di berbagai setting pelayanan.

Dalam konteks asuhan keperawatan gerontik, penerapan art therapy mendukung pelaksanaan diagnosis keperawatan ansietas (SDKI) dengan luaran penurunan tingkat kecemasan dan peningkatan kualitas tidur (SLKI). Pendekatan ini selaras dengan prinsip evidence-based practice dalam keperawatan gerontik yang menekankan pentingnya intervensi non-farmakologis holistik tanpa risiko efek samping

farmakologis (Rachmah, 2022). Peran perawat sebagai fasilitator, edukator, dan konselor gerontik terbukti krusial dalam keberhasilan implementasi intervensi ini.

Keterbatasan kegiatan ini mencakup jumlah responden yang terbatas ($n = 2$) dan desain studi kasus tanpa kelompok kontrol, sehingga generalisasi temuan perlu dilakukan dengan kehati-hatian. Studi selanjutnya disarankan menggunakan desain quasi-experimental dengan sampel lebih besar dan kelompok kontrol untuk memperkuat validitas internal dan eksternal temuan mengenai efektivitas art therapy dalam konteks pengabdian masyarakat keperawatan gerontik.

SIMPULAN

Kegiatan pengabdian masyarakat ini membuktikan bahwa art therapy yang diimplementasikan dalam kerangka asuhan keperawatan gerontik efektif menurunkan tingkat kecemasan lansia di panti werdha, ditandai penurunan skor GAI sebesar 5 poin pada masing-masing responden disertai perbaikan subjektif pada kualitas tidur dan motivasi perawatan diri. Art therapy layak direkomendasikan sebagai intervensi psikososial non-farmakologis berbasis bukti yang inovatif dan menyenangkan untuk diintegrasikan ke dalam program pelayanan kesehatan lansia di panti sosial dan fasilitas komunitas. Pengelola panti werdha disarankan menjadikan art therapy sebagai bagian dari jadwal kegiatan rutin lansia dengan perawat gerontik terlatih sebagai fasilitator.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Yayasan Pondok Lansia Tulus Kasih Bandung atas izin dan dukungan penuh terhadap pelaksanaan kegiatan ini, kepada seluruh lansia yang berpartisipasi, serta kepada tim keperawatan panti yang membantu kelancaran implementasi intervensi. Penghargaan juga disampaikan kepada institusi yang memberikan dukungan akademis selama penyusunan laporan ini.

REFERENSI

- Antonius Ngadiran. (2025). Gangguan kecemasan pada lansia: Faktor risiko dan penatalaksanaan. *Jurnal Keperawatan Gerontik Indonesia*, 8(1), 12–21.
- Arywibowo, D., & Rozi, F. (2024). Kualitas hidup lansia di panti werdha: Tinjauan psikososial. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Nusantara*, 11(2), 88–97.
- Badan Pusat Statistik. (2023). *Statistik Penduduk Lanjut Usia 2023*. BPS.
- British Association of Art Therapists. (2018). What is art therapy? <https://www.baat.org/about-art-therapy>
- Eciana, R., Fatimah, S., & Hasanah, U. (2018). Art therapy sebagai intervensi psikososial pada lansia. *Jurnal Keperawatan Komprehensif*, 4(2), 55–63.
- Fancourt, D., Finn, S., & Warran, K. (2019). Arts engagement and reduction in anxiety: A systematic review. *Lancet Psychiatry*, 6(12), 987–996.
- Jiamei, C., Li, X., & Wang, Z. (2023). Art therapy and psychological well-being in older adults: A systematic review. *Aging & Mental Health*, 27(4), 711–722.
- Kaimal, G. (2016). Bolstering research on the benefits of art making for health. *Drexel University Research*, 2(1), 1–10.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2017). *Standar Diagnosis Keperawatan Indonesia (SDKI)*. Dewan Pengurus Pusat PPNI.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2020). *Standar Profesi Perawat*. Keputusan Menteri Kesehatan RI No. HK.01.07/Menkes/425/2020.
- Malchiodi, C. A. (2020). *Trauma and expressive arts therapy: Brain, body, and imagination in the healing process*. Guilford Press.
- Paskaleva, A., & Uzunova, V. (2015). Art therapy effects on emotional regulation in elderly patients with anxiety. *International Journal of Geriatric Psychiatry*, 30(9), 989–996.
- Permadani, S., Rinsasari, N., & Prihananto, D. I. (2023). Penerapan art therapy untuk menurunkan tingkat kecemasan pada lansia dengan demensia di Kota Kediri. *Jurnal Keperawatan Gerontik*, 6(1), 28–36.
- Potter, P. A., & Perry, A. G. (2018). *Fundamentals of nursing* (9th ed.). Elsevier.
- Rachmah, N. (2022). Peran perawat gerontik dalam implementasi evidence-based practice. *Jurnal*

- Keperawatan Indonesia, 25(3), 141–150.
- Riyanti, E., Pudjiati, P., Hidayat, E., Prayetni, P., & Nurdahlia, N. (2022). Terapi seni (mewarnai dan menggambar) membantu lansia mengatasi kecemasan. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Keperawatan*, 5(2), 78–86.
- Shafiee, A., Rahman, M., & Hossain, M. (2025). Factors associated with anxiety in older adults: A systematic review. *International Psychogeriatrics*, 37(1), 45–62.
- Stuart, G. W. (2017). *Principles and practice of psychiatric nursing* (10th ed.). Elsevier Mosby.
- World Health Organization. (2024). Ageing and health. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/ageing-and-health>
- World Health Organization. (2025). Mental health of older adults. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-of-older-adults>