

PENGARUH PENERAPAN TERAPI OKUPASI TERHADAP TINGKAT STRES PADA LANSIA

Ni Putu Widari*, Maria Eugensiana Taji**
Email:putu.widari@yahoo.com

ABSTRAK

Pendahuluan: Terapi okupasi pada lansia merupakan salah satu alternatif non farmakologi yang mudah dilakukan, mudah dibuat dan mudah digunakan tetapi memberikan manfaat yang besar dalam menurunkan stres. Tujuan penelitian ini adalah mengetahui pengaruh penerapan terapi okupasi terhadap penurunan stres pada lansia di Panti Werda Usia Anugrah Surabaya. **Metode:** Penelitian ini menggunakan desain penelitian bersifat pra – experimental (*one – grup pre – post test desing*). Populasi pada penelitian ini adalah seluruh penghuni Panti Werda Usia Anugrah Surabaya, yang berjumlah 20 orang. Pengambilan sampel digunakan dengan cara Probability sampling (*simple random sampling*), dengan jumlah sampel 19 orang. Pengumpulan data penelitian ini menggunakan observasi tingkat stres dengan skala Holmes dan Rahe. variabel yang digunakan dalam penelitian ini adalah variabel bebas (*independen*) adalah terapi okupasi dan variabel terikat (*dependen*) tingkat stres. **Hasil:** Sebelum dilakukan terapi okupasi 19 (100%) responden memiliki tingkat stres dengan kategori sedang, setelah dilakukan terapi okupasi 8 (42%) responden tingkat stres rendah, sedangkan 11 (58%) responden masih dalam kategori stres sedang. Analisa data yang digunakan yaitu dengan uji wilcoxon, hasil yang diperoleh adalah $p = 0,005$ dengan nilai ($p < 0,005$), yang berarti ada pengaruh penerapan terapi okupasi terhadap tingkat stres pada lansia di Panti Werda Usia Anugrah Surabaya. **Diskusi:** Sejauh ini banyak orang tua belum mengetahui terapi untuk menurunkan tingkat stres pada dirinya, dengan adanya terapi okupasi, seseorang dibantu untuk mengatasi atau menghindari tingkat stres yang berkepanjangan.

Kata Kunci : Lansia, Stres, Terapi Okupasi.

ABSTRACT

Introduction: Occupational therapy in the elderly is one of the non-pharmacological alternatives are easy to do, easy to make and easy to use but offer significant benefits in reducing stress. The purpose of this study was to determine the effect of the application of occupational therapy is to decrease the stress on the elderly in Panti Werda Usia Anugrah Surabaya. **Methods:** This study uses a study design is a pre - experimental (*one - group pre - post test desing*). The population in this study are all inhabitants of Panti Werda Usia Anugrah Surabaya, which numbered 20 people. Sampling is used in a way probability sampling (*simple random sampling*), with a sample of 19 people. The collection of data through observation of this study stress levels by Holmes and Rahe. variabel scale used in this study is the independent variable (*independent*) is occupational therapy and the dependent variable (*dependent*) stress levels. **Results:** Prior to occupational therapy 19 (100%) of respondents have moderate stress levels by categories, occupational therapy after 8 (42%) of respondents low stress levels, while 11 (58%) of respondents are still in the category of moderate stress. Analysis of the data used is the Wilcoxon test, the results are obtained with a value of $p = 0.005$ ($p < 0.005$), which means that there is the influence of the application of occupational therapy on the level of stress in the elderly in Panti Werda Usia Anugrah Surabaya.. **Discussions:** So far many parents do not know the therapy to decrease the level of stress on him, in the presence of occupational therapy, a person is helped to overcome or avoid prolonged stress level.

Keywords: Elderly, Stress, Occupational Therapy.

PENDAHULUAN

Tahapan menjadi dewasa merupakan tahap tubuh mencapai titik perkembangan yang maksimal. Setelah itu tubuh mulai menyusut dikarenakan berkurangnya jumlah sel – sel yang ada dalam tubuh, sebagai akibatnya, tubuh juga akan mengalami penurunan fungsi secara perlahan – lahan itulah yang dikatakan sebagai proses penuaan (Constantinides,2008). Proses menua (*aging*) adalah proses alami yang disertai adanya penurunan kondisi fisik, psikologis maupun sosial yang saling berinteraksi satu sama lain (Ponto,Bidjuni,Karundeng,2015). Lansia adalah tahap akhir perkembangan pada daur kehidupan manusia (R.Siti Maryam, Mia F. Ekasarid,2008). Menurut UU No.13 tahun 1998 tentang kesehatan dikatakan bahwa lansia adalah seseorang yang telah mencapai usia ≤ 60 tahun. Dikatakan lansia atau menjadi tua ditandai dengan adanya perubahan yang terlihat sebagai gejala – gejala perubahan fisik, antara lain kulit mulai mengendur, timbul keriput rambut berubah, gigi mulai ompong, pendengaran dan penglihatan mulai berkurang, mudah lelah, gerakan lamban dan kurang lincah, serta terjadi penimbunan terutama diperut dan pinggul. Perubahan psikologis yang sering dijumpai lansia antara lain perasaan yang tidak berguna, mudah sedih, insomnia, stres, depresi, ansietas dan dimensia. Dari beberapa masalah tersebut stres merupakan salah satu faktor yang paling tinggi untuk memicu kegagalan seseorang dalam mempertahankan keseimbangan terhadap suatu kondisi. Stres adalah respon adaptif dipengaruhi karakteristik individual atau proses psikologi, yaitu akibat dari tindakan, situasi, atau kejadian eksternal yang menyebabkan perubahan fisik dan psikologis terhadap seseorang (Ivancevich dan Matteson,1980 dalam Kreitner dan Kinicki,2004). Keberadaan usia lanjut ditandai dengan umur harapan hidup yang semakin meningkat dari tahun ketahun, hal tersebut membutuhkan upaya pemeliharaan serta peningkatan dalam rangka mencapai masa tua yang sehat, bahagia, berdaya guna dan produktif (Pasal 19 UU No.23 tahun 1992 tentang kesehatan). Menurut Claude Bernad, 1867 (Potter dan perry,1997) perubahan dalam lingkungan internal dan eksternal dapat mengganggu fungsi organisme sehingga penting bagi

organisme tersebut untuk beradaptasi terhadap stresor agar dapat bertahan. Stresor merupakan stimuli yang mengawali atau memicu perubahan yang menimbulkan stres, jika lansia tidak bisa mengatasi atau menyesuaikan diri terhadap perubahan – perubahan yang terjadi pada masa tua, maka lansia tersebut akan memikirkan dan memiliki persepsi yang buruk dan muncul gejala – gejala seperti pusing, mudah lelah, sulit tidur, dan lain sebagainya.

Menurut data Word Health Organization (WHO), Indonesia dengan jumlah lansianya menduduki urutan ke – 18. Dinegara maju seperti Amerika serikat pertambahan lansia diperkirakan 1.000 per hari,pada tahun 2001 berdasarkan hasil penelitian Kinsella dan Velkof, bahwa sepanjang tahun 2000, populasi dunia tumbuh lebih dari 795.000 setiap bulan (Papalia,2008: 843), dan diperkirakan lebih dari dua kali lipatnya pada tahun 2025. Pada saat itu terdapat lebih dari 800 juta orang berusia diatas 65 tahun, dua pertiga dari mereka berada di negara berkembang (Papalia, 2008: 843). DiIndonesia jumlah lansia mengalami peningkatan dari tahun 2000 sebanyak 15.262.199 jiwa dengan prosentase 7,28%, tahun 2005 menjadi 17.767.709 jiwa dengan prosentase 7,97%, dan pada tahun 2010 meningkat juga menjadi 19. 936.895 jiwa dengan prosentase 8,48%, (Padila,2013), dan jumlah lansia yang berada di Jawa timur adalah 4.113.847 orang atau sekitar 11 % dari total penduduk Jawa timur (Birohumas.jatimprov,2015),di kota Surabaya jumlah lansia sekitar 300 ribu lansia, atau 10 % dari total penduduk Surabaya. Hasil wawancara yang telah dilakukan penulis kepada pengurus Panti werda Anugrah didapatkan data dari 20 lansia, 12 diantaranya kadang masih aktif dalam mengikuti kegiatan yang ada di panti werda seperti doa bersama setiap sore di panti, penuh semangat saat ditanyakan hobi atau kegemaran semasa muda, masih merasa mampu dan mandiri dalam menyelesaikan pekerjaan atau aktivitasnya (mandi, makan, minum, BAB, BAK) walaupun sebenarnya membutuhkan bantuan pengurus panti ,terkadang tidak lansia selalu berpikiran negatif dalam menanggapi keadaan yang dilihatnya, selalu mengeluh atau murung jika sedangkan memikirkan sesuatu, sedangkan 6 lansia yang lain selulu merasa cemas dan

takut, tidak mampu menyelesaikan pekerjaan yang ringan dan sederhana, sering mengalami gangguan pencernaan, selalu menyendiri di kamar, murung, sering bersedih, dan sering panik jika tidak pengurus sedang keluar panti untuk melakukan kegiatan diluar panti.

Setiap orang pernah mengami stres, dan orang normal dapat beradaptasi dengan stres jangka panjang atau stres jangka pendek sehingga berlalu. Stres adalah bentuk ketegangan dari fisik, psikis, emosi maupun mental. Bentuk ketegangan ini mempengaruhi kinerja keseharian seseorang, bahkan stres dapat membuat produktivitas menurun, rasa sakit dan gangguan-gangguan mental. Sumber stres disebut dengan stresor dan ketegangan yang di akibatkan karena stres, disebut strain. Stres dapat menyebabkan perasaan negatif atau yang berlawanan dengan apa yang diinginkan atau mengancam kesejahteraan emosional. Sumber stresor dapat berasal dari internal (diri sendiri) dan eksternal (keluarga, masyarakat, dan lingkungan), (A.Aziz Alimul H,2006). Stres berat dapat menyebabkan seseorang lumpuh bahkan sampai pada kematian, karena merasa tidak bahagia seolah – olah tidak lagi berdaya atas dirinya (Tay Swee Noi dan Peter J.Smith,1991). Tingkat stress lansia berarti pula tinggi rendahnya tekanan yang dirasakan atau dialami oleh lansia sebagai akibat dari stresor berupa perubahan – perubahan baik fisik, mental, maupun sosial dalam kehidupan yang lansia alami. Penilaian individu terhadap stresor akan mempengaruhi individu untuk melakukan tindakan pencegahan terhadap stresor yang membuat stres (Safari dan Saputra, 2009). Menurut peneliti Graff (2007) salah satu cara dalam pengembalian fungsi mental seseorang atau pada lansia adalah dengan menggunakan terapi okupasi. Terapi okupasi merupakan suatu ilmu dan seni pengarahan partisipasi seseorang untuk melaksanakan suatu tugas tertentu yang telah ditentukan dengan maksud untuk memperbaiki, memperkuat, meningkatkan kemampuan, serta mempermudah belajar keahlian atau fungsi yang dibutuhkan dalam proses penyesuaian diri dengan lingkungan. Selain itu terapi ini juga dapat meningkatkan produktivitas, mengurangi atau memperbaiki ketidaknormalan (kecacatan), serta memelihara dan meningkatkan derajat kesehatan (Setyoadi dan Kushariyadi,2011).

Jenis kegiatan yang dapat dilakukan dari terapi okupasi adalah latihan gerak badan, olah raga, kerapian pribadi, pekerjaan sehari – hari (mengajarkan merapihkan tempat tidur, melipat baju sendiri, menyapu atau menata kamar), selain itu terapi juga mengajarkan seni (tari, musik, atau drama), diskusidengan topik tertentu, berita, surat bakar, televisi, kedaan lingkungan (Muhaj,2009).

Stres yang terjadi pada lansia harus segera diatasi dan secepatnya untuk dicegah, karena jika ditangani dengan cepat, maka akan menyebabkan kematian. Dalam mengatasi dan menurunkan stres yang terjadi pada lansia pengobatannya tidak harus mahal. Terapi Okupasi pada lansia merupakan salah satu alternative non farmakologi yang mudah dilakukan, mudah dibuat dan mudah digunakan tetapi memberikan manfaat yang besar dalam menurunkan stres. Adapun beberapa tujuan dari terapi okupasi adalah sebagai berikut: menciptakan kondisi tertentu sehingga klien dapat mengembangkan kemampuan untuk dapat berhubungan dengan orang lain dan masyarakat sekitarnya, membantu klien melepaskan dorongan emosionalnya secara wajar, membantu klien untuk menemukan kegiatan yang sesuai bakat dan kondisi klien, membantu dalam pengumpulan data, terapi khusus untuk mengembalikan fungsi fisik, meningkatkan gerak sendi, otot, dan koordinasi gerakan, mengajarkan aktivitas sehari – hari (ADL) seperti makan, berpakaian, berbelanja, menggunakan alat tertentu,dan lain – lain, membantu klien untuk menyesuaikan diri dengan pekerjaan rutin ditempat tinggalnya (rumah, panti, dll). Hal ini dilakukan sebagai bentuk peran perawat dalam meminilmalkan angka kejadian kasus peningkatan stres dari setiap tahunnya yang terus meningkat. Dari fenomena tersebut menjadi dasar perlu dilakukan penelitian untuk mengetahui sejauh mana pengaruh penerapan terapi okupasi terhadap penurunan stress pada lansia

METODE

Desain penelitian merupakan rencana penelitian yang disusun sedemikian rupa sehingga peneliti dapat memperoleh jawaban terhadap pertanyaan penelitian

(Setiadi,2007). Berdasarkan tujuan penelitian, rancangan penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah bersifat pra – experimental (*one – grup pre – post test desing*). Tujuan dari penelitian ini adalah menggungkapkan hubungan antara pengaruh penerapan terapi okupasi terhadap tingkat stres dengan cara melibatkan satu kelompok subjek yaitu lansia

Pada penelitian ini populasinya adalah lansia yang mengalami stres di panti Werda Usia Anugrah Surabaya yang mengalami stres sebanyak 20 orang. Pada penelitian ini sampel yang diambil dari sebagian lansia yang mengalami stres di panti Werda Usia Anugrah Surabaya 19 orang. Pengumpulan data adalah suatu proses pendekatan terhadap subjek dan proses pengumpulan karakteristik subjek yang diperlukan dalam suatu penelitian (Nursalam,2008). Pada penelitian ini para responden dilakukan intervensi terapi okupasi selama 1 minggu (10 – 30 menit saat jam kegiatan panti), sebelum intervensi dilakukan para responden terlebih dahulu dikaji tentang berapa kali responden melakukan kegiatan yang digemari atau hobi dari responden selama 1 minggu (pra test atau observasi sebelum tindakan), berikutnya dilakukan intervensi terapi okupasi selama 1 minggu (10 – 30 menit selama kegiatan panti), setelah dilakukan intervensi kemudian dilakukan observasi perbedaan tingkat stres masing – masing responden per harinya (post test atau observasi setelah dilakukan tindakan), kemudian masukan kedalam tabel observasi. Apabila data pre dan post terapi okupasi sudah terkumpul seluruhnya maka akan dilakukan *uji wilcoxon* untuk menentukan adanya pengaruh atau tidak.

HASIL

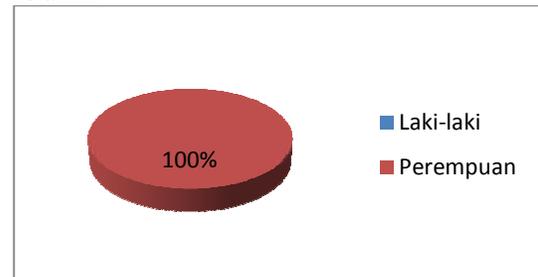
Gambaran umum lokasi penelitian

Di Panti Werda Usia Anugrah, kegiatan yang dilakukan setiap harinya adalah semua anggota panti wajib mengikuti doa pagi pada pukul 05.00 WIB. Setelah doa pagi selesai pengurus panti membantu penghuni atau anggota panti untuk membantu membersihkan kamar,mandi, berolah raga. Makan pagi dilakukan pada pukul 08.00 WIB. Jam berkunjung bagi anggota keluarga maupun dari organisasi lainnya dilakukan

pada pukul 09.00 WIB – selesai. Makan siang pada pukul 12.00 WIB, makan malam pada pukul 18.00 WIB.Setiap hari senin dan selasa dilakukan doamalam setelah makan malam selesai.Pukul 21.00 WIB semua anggota masuk ke kamar masing – masing dan bersiap untuk tidur. Tidak ada terdapatnya kegiatan yang berhubungan dengan terapi aktivitas atau terapi okupasi di Panti Werda Usia Anugrah Surabaya, oleh karena itu peneliti melakukan terapi okupasi yaitu membuat bingkai foto dari dus, merangkai bunga, origami, menyulam kegiatan ini peneliti mlakukannya dalam seminggu. Setiap anggota maupun pengurus panti mendapatkan fasilitas kesehatan dengan cara pengurus panti mengantar anggota panti yang sakit untuk pergi ke salah satu rumah sakit swasta di Surabaya, sedangkan bagi anggota panti yang sakit parah pengurus panti akan mendatangkan dokter untuk diperiksa.

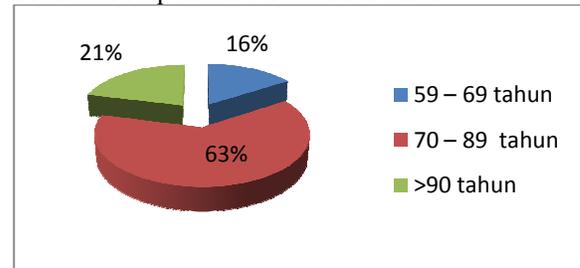
Data Umum

Distribusi responden berdasarkan jenis kelamin



Gambar 1. Diagram Pie distribusi responden berdasarkan jenis kelamin di Panti Werda Usia Anugrah, Surabaya, Maret 2016, dapat diketahui responden seluruhnya berjenis kelamin perempuan (100%).

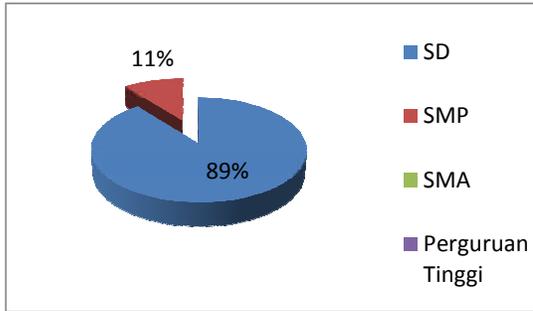
Distribusi responden berdasarkan umur



Gambar 2. Diagram pie distribusi responden berdasarkan umur di Panti

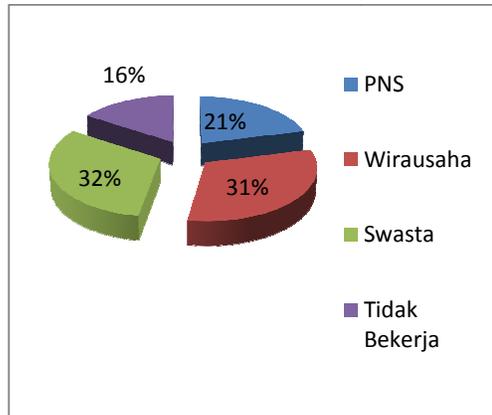
Werda Usia Anugrah Surabaya, Maret 2016, dapat diketahui responden terbanyak berumur 70 – 89 tahun dengan jumlah responden sebanyak 12 orang (63%).

Distribusi Responden Berdasarkan Pendidikan



Gambar 3 Diagram distribusi reponden berdasarkan pendidikan di Pantai Werda Usia Anugrah Surabaya, Maret 2016 dapat diketahui responden sebagian besar pendidikan terakhirnya SD dengan jumlah responden sebanyak 17 orang (89 %).

Distribusi Responden Berdasarkan pekerjaan

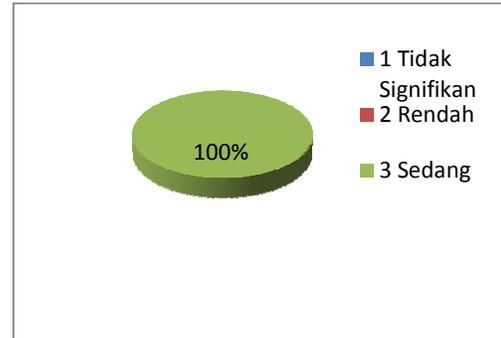


Gambaran 4. Diagram Pie distribusi responden berdasarkan pekerjaan sebelum masuk di Pantai Werda Usia Anugrah Surabaya, Maret 2016, dapat diketahui bahwa sebagian besar pekerjaan lansia sebelum masuk Pantai WerdaUsia Anugrah Surabaya adalah swasta 6 orang (32%) dan wirausaha 6 orang (31%).

Data Khusus

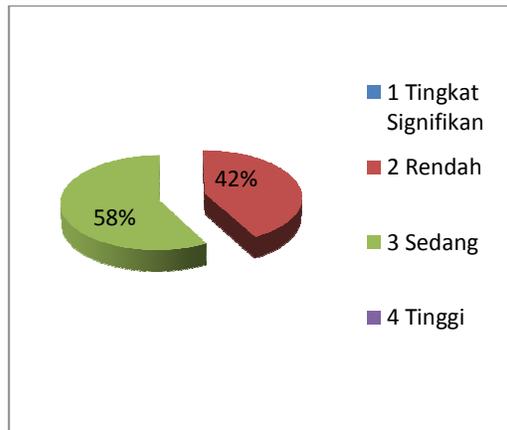
Distribusi data mengetahui hasil terapi okupasi terhadap tingkat stres pada lansia di Panti Werda Anugrah Surabaya.

Hasil tingkat stres sebelum dilakukan terapi okupasi



Gambaran diagram pie 5 Distribusi data sebelum dilakukan terapi okupasi terhadap tingkat stres, Maret 2016, didapatkan data bahwa seluruh responden sebelum dilakukan terapi okupasi memiliki kriteria stres sedang sebanyak 19 orang (100%).

Hasil tingkat stres sesudah dilakukan Terapi Okupasi



Gambaran diagram pie 6 distribusi data sesudah dilakukan terapi okupasi terhadap tingkat stres, April 2016, didapatkan data ada beberapa yang menonjol yaitu responden setelah dilakukan terapi okupasi didapatkan tingkat stres sedang mengalami penurunan adalah 11 orang (58%).

Hasil tingkat stres sesudah dilakukan Terapi Okupasi

Tabel 1. Data distribusi frekuensi tingkat stres sebelum dan sesudah terapi okupasi, Maret 2016

Terapi Okupasi	Sebelum	Proses	Sesudah	Proses
	um	ntasi	dah	ntasi
Tingkat stres				
Tidak Signifikan	0	0%	0	0%
Rendah	0	0%	8	42%
Sed	19	100%	11	58%
Tinggi	0	0%	0	0%
TOTAL	19	100%	19	100%
Hasil Uji Wilcoxon : $p = 0,005$				

Berdasarkan tabel 1 dapat diketahui bahwa hasil penelitian di Panti Werda Usia Anugrah Surabaya responden yang mengalami stres sebelum dilakukan terapi okupasi sebanyak 19 orang (100%), dengan kategori tingkat stres sedang. Kemudian setelah dilakukan terapi okupasi ditemukan responden yang masuk kedalam kategori tingkat stres yang rendah menjadi 8 orang (42%).

PEMBAHASAN

Tingkat Stres Sebelum Dilakukan Terapi Okupasi

Pada hasil penelitian berdasarkan 1 tentang distribusi data tingkat stres sebelum dilakukan terapi okupasi. Seluruh responden memiliki tingkat stres sedang dengan jumlah responden 19 orang (100%). Menurut Sunaryo, 2004 Stres adalah gangguan pada tubuh dan pikiran pada seseorang yang disebabkan oleh perubahan dan tuntutan kehidupan, yang dipengaruhi oleh lingkungan maupun penampilan individu di dalam lingkungan. Stres pada lansia dipengaruhi oleh berbagai faktor dengan tinggi rendahnya tekanan yang dirasakan atau dialami oleh lansia sebagai akibat dari stressor berupa perubahan – perubahan baik fisik, mental, maupun sosial dalam kehidupan lansia.

Berdasarkan diagram 1 yaitu jenis kelamin yang keseluruhan respondennya

berjenis kelamin perempuan 19 orang (100%). Menurut Woman Health, 2009 bahwa stres pada perempuan ditemukan 3 kali lebih banyak dibandingkan stress pada laki – laki. Hal ini disebabkan oleh faktor biologis, yaitu neurotransmitter serotonin yang berpengaruh terhadap terjadinya stres pada seseorang, dimana otak laki – laki dan perempuan memiliki kemampuan yang berbeda dalam menghasilkan hormone serotonin. Pada keadaan normal otak laki – laki dan perempuan mempunyai kadar serotonin yang seimbang, namun otak laki – laki lebih cepat 52 % dari otak perempuan dalam menghasilkan serotonin, hal inilah yang menjadi penyebab perempuan lebih cepat mengalami stres, jika dikaitkan antara fakta dan teori hal ini terjadi karena seluruh responden yang berada di Panti Werda Usia Anugrah adalah lansia yang berjenis kelamin perempuan, yang sudah tidak bekerja, yang aktivitasnya dalam panti hanya makan, nonton TV, berdoa. Karena aktivitas yang kurang inilah yang menyebabkan menurunnya kadar serotonin dalam otak sehingga lansia tersebut mengalami stres.

Berdasarkan diagram 2 jumlah responden yang banyak adalah umur 70 – 89 tahun sebanyak 12 orang (63%), dan responden yang paling sedikit yaitu umur 59 – 69 tahun sebanyak 3 orang (16%). Menurut Tamber, S – Noorkasiani, 2009 semakin bertambahnya umur manusia akan terjadi proses penuaan secara regeneratif yang berdampak pada perubahan – perubahan pada diri manusia tidak juga hanya perubahan fisik tetapi juga perubahan kognitif, perasaan sosial, dan seksual, lansia juga akan mengalami berbagai masalah fisik, mental, sosial, dan psikologis. Salah satu masalah psikologis yang dialami lansia adalah stres dan dengan bertambahnya usia seseorang, semakin siap pula dalam menerima cobaan, jika dikaitkan antara teori dan kasus nyata maka akan diketahui semakin tua umur seseorang, maka orang tersebut akan mengalami banyak perubahan, entah itu perubahan yang dialami diri sendiri atau yang terjadi dilingkungannya atau orang terdekatnya yang membuat tingkat stres lebih tinggi terjadi pada usia lanjut atau lansia.

Pada penelitian ini responden paling banyak memiliki tingkat pendidikan rendah yaitu sekolah dasar (SD) sebanyak 17 orang (89 %). Menurut Stuart dan Studden, 2010

Pendidikan yang rendah akan menyebabkan orang tersebut mudah mengalami kecemasan dan stres yang berlebihan, tingkat pendidikan merupakan hal yang terpenting dalam menghadapi masalah. Semakin tinggi pendidikan seseorang, semakin banyak pengalaman hidup yang dilaluinya, sehingga akan lebih siap dalam menghadapi masalah yang terjadi, jika dikaitkan antara teori dan kasus nyata maka semakin rendah tingkat pendidikan atau yang berpengetahuan kurang luas semakin susah bagi seseorang tersebut untuk mendapatkan pikiran yang rasional dan logis, sehingga dapat dikatakan pengetahuan para responden sangat minim oleh karena itu mereka menerima masukan dari orang yang berpendidikan lebih tinggi akibatnya para responden dapat menyakini bahwa terapi okupasi yang dilakukan responden mampu menurunkan tingkat stres yang dialami. Hal ini dapat menunjukkan bahwa para responden sangat kooperatif dengan tindakan yang dilakukan oleh peneliti.

Pada penelitian ini sebagian besar responden, sebelum masuk panti memiliki pekerjaan swasta 6 orang (31 %) dan wirausaha 6 orang (32 %). Tuckman dan Lorge dalam Taher & Noorkasiani (2009), menemukan bahwa pada waktu menginjak usia pensiun (65 tahun). Dinyatakan bahwa diantara pekerjaan – pekerjaan usia 55 tahun keatas yang mempunyai penghasilan berkecukupan keinginan untuk segera pensiun berbanding terbalik dengan variasi, otonomi dan tanggung jawab yang terkait dengan pekerjaannya. Dengan bekerja seseorang dapat menghilangkan kebosanan dan bersosialisasi, sehingga dapat mengurangi stres. Stress yang timbul dapat muncul dari rasa bosan serta ketidakberdayaan, jika dikaitkan antara kasus nyata dan teori apabila seorang bekerja dan mendapatkan penghasilan maka orang tersebut akan merasa berguna bagi orang lain, khususnya bagi dirinya sendiri, sedangkan jika tidak bekerja orang tersebut akan merasa tidak berdaya dan mengatung-atung diri pada orang lain, dan kegiatan yang dilakukan juga sedikit sehingga menimbulkan rasa bosan dan dapat membuat orang tersebut stres.

Tingkat Stres Setelah Dilakukan Terapi Okupasi

Berdasarkan tabel 2 responden yang mengalami perubahan menjadi kategori stres

tingkat rendah sebanyak 8 orang (42%). Hasil tersebut menunjukkan bahwa terjadi penurunan tingkat stres setelah dilakukan terapi okupasi. Menurut Dalami Ermawati (2010) bahwa terapi okupasi adalah kegiatan, aktivitas atau pekerjaan yang dilaksanakan oleh klien bukan hanya sekedar memberi kesibukan pada klien saja, akan tetapi kegiatan yang dilakukan dapat menyalurkan bakat dan emosi klien, mengarahkannya ke suatu pekerjaan yang berguna sesuai kemampuan dan bakat serta meningkatkan produktifitasnya, hal ini disebabkan aktivitas yang digunakan dalam terapi okupasi sangat dipengaruhi oleh konteks terapi secara keseluruhan, lingkungan, sumber yang tersedia, dan juga oleh kemampuan orang yang melakukan terapi sendiri (pengetahuan, keterampilan, minat, dan kreativitasnya).

Berdasarkan hasil penelitian dikaitkan dengan teori diatas maka didapatkan bahwa terapi okupasi berpengaruh pada tingkat stres pada lansia, responden seluruhnya mengalami penurunan tingkat stres tetapi masih dalam kategori sedang sebanyak 11 orang (58 %) dan yang mengalami penurunan kategori rendah sebanyak 8 orang (42%), hal ini disebabkan oleh pelaksanaan terapi okupasi yang benar dan tepat yaitu selama 7 hari (10 – 30 menit/hari) sehingga dapat membuat lansia merasa berguna dengan kreatifitas yang dibuatnya, namun keberhasilan terapi okupasi yang penulis lakukan pada responden tidak lepas dari kepatuhan responden dimana responden benar – benar percaya bahwa tindakan ini dapat membantu proses penurunan tingkat stres pada responden, sehingga pengetahuan tentang terapi okupasi terhadap tingkat stres sangat minim oleh sebab itu responden menaruh kepercayaan yang sangat besar kepada peneliti dan responden merasa nyaman sehingga diyakini mampu menurunkan tingkat stres yang dialami, disisi lain juga dukungan juga kepercayaan dari pengurus panti terhadap proses kegiatan bagi anggota panti sangat besar dimana pengurus panti kooperatif dengan tindakan yang dilakukan oleh peneliti.

Pengaruh Penerapan Terapi Okupasi Terhadap Tingkat Stres

Berdasarkan data distribusi tabel dapat diketahui bahwa semua responden

yang diteliti memiliki kategori tingkat stres sedang sebelum dilakukan terapi okupasi sebanyak 19 orang (100%) dan setelah dilakukan terapi okupasi didapatkan semua responden mengalami penurunan tetapi masih dalam kategori sedang 11 orang (58 %) dan yang masuk kedalam kategori rendah sebanyak 8 orang (42%). Berdasarkan uji statistik wilcoxon yang didapatkan, bahwa nilai $p < 0,05$ sedangkan hasil yang diperoleh yaitu $p = 0,005$ dengan demikian H_0 ditolak dan H_1 diterima yang memiliki arti ada pengaruh penerapan terapi okupasi terhadap tingkat stres pada lansia di Panti Werda Usia Anugrah Surabaya.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan peneliti, dari item – item masalah atau kejadian yang dialami menurut skala Holmes dan Rahe, ada beberapa item yang mengalami perubahan diantaranya adalah perubahan pola tidur, perubahan pola aktivitas keagamaan, sendirian di hari libur, perubahan kondisi tempat tinggal. Menurut Alimul, aziz (2012) kebutuhan tidur pada tingkat perkembangan masa dewasa tua yaitu 6 jam/hari, dengan tujuan dan fungsi tidur untuk menjaga keseimbangan mental, emosional, kesehatan, dan mengurangi stres, jika dikaitkan dengan teori dan kasus nyata sebelum dilakukan terapi okupasi lansia di panti hampir keseluruhan mengalami susah tidur hal ini dikarenakan *mindset* bahwa saya tidak bisa tidur, dan ada rasanya cemas memikirkan hari tuanya, dan setelah dilakukan terapi okupasi lansia diberi arahan, jika susah tidur lansia dapat melakukan salah satu jenis kegiatan terapi okupasi yang telah peneliti ajarkan (merangkai bunga) yang nantinya dapat memancing rasa ngatuk untuk segera beristirahat. Pada perubahan aktivitas keagamaan menurut Alimul, Aziz (2012), menjelaskan bahwa adanya macam – macam distress spiritual, salah satunya adalah spiritual yang sakit, yaitu kesulitan menerima kehilangan dari orang yang dicintai atau dari penderitaan yang berat, jika dikaitkan antara teori dan kasus nyata sebagian lansia di panti werda masih merasakan kehilangan dari orang yang mereka cintai walaupun itu sudah bertahun – tahun lamanya, dengan adanya terapi okupasi lansia diajak untuk melakukan kegiatan terapi okupasi (membuat bingkai foto dirinya dan orang yang dicintainya dari kardus) dan meletakkannya pada kamar tidur lansia, sehingga lansia dapat melakukan

aktivitas keagamaannya dengan perasaan yang tenang, menerima kondisi atau keberadaannya kehilangan orang yang dicintainya dengan rasa ikhlas. Menurut Sampao (2005) kesendirian di hari libur adalah masa dimana seseorang meluangkan waktu untuk bebas dari segala aktivitas pekerjaan pada saat hari raya, atau hari libur lainnya, terkadang masa ini seseorang merasa tidak diperhatikan oleh orang disekitarnya, serta tidak ada seseorang tempat berbagi rasa pengalaman jika dikaitkan dengan kesendirian di hari libur pada item masalah atau kejadian yang dialami oleh lansia di panti werda, sebagian besar lansia pada saat hari raya atau liburnya lainnya merasakan kesendirian di panti karena tidak memiliki lagi sanak keluarga untuk di datangi saat libur, sehingga mereka hanya berada di panti, dengan adanya terapi okupasi, maka lansia dapat mengisi waktu liburannya dengan melakukan kegiatan – kegiatan yang telah diajarkan peneliti sebelumnya untuk mengurangi rasa bosan dan jenuh lansia akibat kesendiriannya di hari libur.

Secara umum dengan bertambahnya usia akan menurunkan kekuatan dan kualitas fisik juga psikologis. Stres merupakan bentuk ketegangan fisik, psikis, emosi maupun mental. Bentuk ketegangan ini mempengaruhi kinerja seseorang terlebih khusus terjadi pada orang tua. Sejauh ini banyak orang tua yang belum mengetahui terapi untuk menurunkan tingkat stres yang ada pada dirinya. Terapi okupasi dapat dilakukan dengan cara non farmakologi, dengan mengamati dan mengevaluasi pasien waktu mengerjakan suatu aktivitas dan dengan menilai hasil pekerjaan dapat memnetuhkan arah terapi dan rehabilitasi selanjutnya dari pasien tersebut. Penting untuk diingat terapi okupasi tidak untuk menyembuhkan, tetapi hanya sebagai media, dengan dilakukannya terapi okupasi perubahan tingkat stres yang mereka alami sangat bervariasi, semua responden mengalami penurunan tetapi, masih dalam kategori sedang. Tingkat stres mengalami perubahan yang mengarah ke lebih baik, akan berpengaruh pada pola aktivitas mereka untuk mempertahankan stres, sehingga secara perlahan terapi okupasi dapat sebagai terapi alternative non farmakologi dalam membantu mengurangi tingkat stres, dengan kata lain responden mampu melakukan terapi okupasi

secara mandiri serta dapat mengurangi angka peningkatan stres yang terjadi pada lansia.

SIMPULAN

Tingkat stres pada lansia sebelum dilakukan terapi okupasi di Panti Werda Usia Anugrah Surabaya, seluruh responden dikategorikan tingkat sedang. Sedangkan tingkat stres pada lansia sesudah dilakukan terapi okupasi di Panti Werda Usia Anugrah Surabaya, terjadi penurunan tingkat stres ke kategori stres rendah, hanya masih banyak juga yang masuk dalam kategori stres sedang. Hasil uji statistik menunjukkan ada pengaruh penerapan terapi okupasi terhadap tingkat stres pada lansia di Panti Werda Usia Anugrah Surabaya.

DAFTAR PUSTAKA

- Alimul Azizi. 2006. *Pengantar Kebutuhan Dasar Manusia*. Jakarta : Salemba Medika.
- Alimul Aziz. 2008. *Pengantar Konsep Dasar Keperawatan*. Edisi 2. Jakarta : Salemba Medika.
- Dalami Ermawati. 2010. *Konsep Dasar Keperawatan Jiwa*. Jakarta : TIM.
- Kushariyadi Settyoadi. 2011. *Terapi Modalitas Keperawatan Pada Klien Psikogeriatrik*. Jakarta : Salemba Medika.
- Maryam Sity, Mia Fatma Ekasari.Dkk. 2008. *Mengenal Usia Lanjut Dan Perawatannya*. Jakarta : Salemba Medika.
- Alimul Aziz. 2007. *Metode Penelitian Keperawatan dan Teknik Analisa Data*. Jakarta : Salemba Medika.
- Yosep Iyus. 2011. *Keperawatan Jiwa*. Jakarta : Refika Aditama.
- Nursalam. 2011. *Kosep Dan Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan Pedoman Skripsi, Tesis Dan Isntrumen Penelitian Perawatan*. Jakarta : Salemba Medika.
- Padila. 2013. *Keperawatan gerontik*. Yogyakarta : nuha medika
- Ponto, Bidjuni, Karundeng. 2015. *Jurnal Pengaruh Penerapan Terapi Okupasi Terhadap Penurunan Stres Pada Lansia Di Panti Werda Damai Ranouut Manado*. Manado Universitas Sam Ratulangi. Diakses pada tanggal 23 oktober jam 10.30 WIB
- Yosep Iyus. 2011. *Keperawatan jiwa*. Jakarta : Refika Aditama

Murni dewi, Ludfi Djakfar. 2009. *Statistika dasar*. Surabaya : Srikandi

Sulaiman wahid. 2004. *Analisis Regresi menggunakan SPSS Contoh kasus dan pemecahannya*. Yogyakarta : Andi Offset

Rudiawan. 2009. *Dasar – dasar Statistika*. Bandung : Alfabeta