



## STIMULATION OF THE DEVELOPMENT OF ELDERLY SELF INTEGRITY USING THERAPEUTIC GROUP THERAPY

Yeni Devita<sup>1\*</sup>, Eka Malfasari<sup>2</sup>, Rina Herniyanti<sup>3</sup>

<sup>1,2,3</sup>STIKes Payung Negeri Pekanbaru, Indonesia, [vitandesta@gmail.com](mailto:vitandesta@gmail.com)<sup>1</sup>, [mizzeka18@gmail.com](mailto:mizzeka18@gmail.com)<sup>2</sup>, [rinaherniyanti23@gmail.com](mailto:rinaherniyanti23@gmail.com)<sup>3</sup>

### ABSTRAK

**Abstrak:** Proses menua lansia adalah melambatnya proses informasi, menurunnya daya ingat, berkurangnya kemampuan otak untuk membedakan stimulus atau rasangan yang datang selanjutnya adalah perubahan terhadap fungsi fisik dan psikososial. Upaya yang dilakukan pada lansia yang mengalami berbagai perubahan yaitu dengan memberikan informasi berkaitan dengan kesehatan lansia. Salah upayanya yaitu memberikan Terapi Kelompok Terapeutik (TKT). Tujuan utama pemberian terapi kelompok terapeutik adalah untuk meningkatkan kemampuan lansia dalam aspek perubahan proses perkembangan lansia serta mempertahankan perkembangan integritas diri lansia di UPT Panti Sosial Tresna Werdha Khusnul Khotimah Pekanbaru Riau. pelaksanaan Terapi menggunakan metode diskusi / sharing dengan kelompok lansia yang dilakukan dalam 6 kali sesi / pertemuan. Kegiatan ini dilakukan dalam waktu 2 minggu. Lama optimum persesi adalah 40-60 menit. Kegiatan ini dilakukan kepada 15 orang lansia yang berada di UPT Panti Sosial Tresna Werdha Khusnul Khotimah Pekanbaru Riau. Hasil kegiatan ini menunjukkan terdapat peningkatan skor adaptasi lansia dalam meningkatkan integritas dirinya sebesar 17,17 poin. Hal ini menunjukkan bahwa TKT ini secara efektif dapat meningkatkan integritas diri lansia.

**Kata Kunci:** Lansia; Integritas Diri; Terapi Kelompok Terapeutik.

**Abstract:** The aging process that occurs in the elderly will cause biological changes in the elderly. Other conditions that change in the elderly are slowing down of information processing, decreased memory, reduced ability of the brain to distinguish stimuli or feelings that come. Efforts are made to the elderly who experience various changes, namely by providing information related to the health of the elderly. One of his efforts is to provide Therapeutic Group Therapy (TKT). The main purpose of providing therapeutic group therapy is to improve the ability of the elderly to adapt to aspects of changes in the elderly development process and to maintain and maintain the development of the self-integrity of the elderly at the Tresna Werdha Khusnul Khotimah Pekanbaru Riau Panti Social Unit. The implementation of therapy uses the method of discussion / sharing with the elderly group which is carried out in 6 sessions / meetings. This activity is carried out within 2 weeks. The optimum duration of the session is 40-60 minutes. This activity was carried out for 15 elderly people who were at the Tresna Werdha Khusnul Khotimah UPT Social Institution, Pekanbaru Riau. The results of this activity showed that there was an increase in the adaptation score of the elderly in improving their integrity by 17.7 points. This shows that this TKT can effectively improve the self-integrity of the elderly.

**Keywords:** Elderly, Self Integrity, Therapeutic Group Therapy.



#### Article History:

Received : 28-04-2021  
Revised : 30-01-2022  
Accepted : 30-01-2022  
Online : 31-01-2022



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

## A. PENDAHULUAN

*World Health Organization* (WHO) menjelaskan bahwa lansia yang berada di Asia Tenggara berumur 60 tahun keatas berjumlah ±124 juta orang dan kemungkinan akan terus bertambah lima kali lebih besar hingga tahun 2050. Jumlah populasi di dunia akan meningkat secara signifikan (WHO, 2019). Tugas perkembangan lansia adalah pencapaian integritas diri (Wijoyo & Daulima, 2020). Kemampuan lansia untuk mengadaptasikan dirinya untuk sukses dan gagal dalam hidupnya akan mencapai perkembangan integritas diri yang utuh, sebaliknya jika mengalami kegagalan perkembangan maka akan mengalami keputusasaan (Azizah, 2011). Lansia yang integritas dirinya tercapai dengan utuh, maka kualitas hidupnya akan meningkat (Fadhila, 2019). Hasil penelitian menunjukkan bahwa lansia yang mempunyai integritas diri yang tinggi maka kualitas hidup lansia untuk menghadapi hari tua juga semakin meningkat (Putri et al., 2019).

Upaya untuk meningkatkan integritas diri lansia seperti yang di programkan oleh Kementerian Kesehatan RI adalah dengan melakukan upaya promotif, preventif, kuratif, dan rehabilitatif. Upaya ini sejalan dengan pendekatan model stress adaptasi Stuart (Maryam, R.S., Ekasari, M.F., Rosidawati, Jubaedi, A. & Batubara, 2008). Salah satu bentuk upaya promotif yang diberikan pada kondisi lansia sehat yaitu dengan memberikan pengetahuan tentang kesehatan pada hari tua (Bandiyah, 2009). Kegiatan yang dilakukan oleh lansia untuk kesiapan menerima perubahan biologis, psikologis, dan sosial adalah melakukan kelompok terapi terapeutik (Gati et al., 2016). Terapi Kelompok terapeutik (TKT lansia) ini terbukti secara efektif dapat meningkatkan kualitas diri lansia untuk menghadapi hari tuanya (Wijoyo & Daulima, 2020).

Kegiatan ini dilaksanakan di Panti Jompo UPT Panti Sosial Tresna Werdha Khusnul Khotimah Pekanbaru Riau. Hal ini dapat dilihat bahwa terdapat perbedaan tingkat integritas diri dan kualitas hidup lansia yang tinggal dengan keluarga di dibandingkan dengan lansia yang tinggal di panti jompo. Lansia yang tinggal di keluarga menunjukkan kualitas hidup yang lebih baik daripada yang tinggal di panti jompo (Yuliati et al., 2014). Jumlah lansia di UPT Panti Sosial Tresna Werdha Khusnul Khotimah Pekanbaru Riau sebanyak 48.775.000 yang terdiri dari 24.156.000 jiwa lansia laki-laki dan 24.619.000 jiwa lansia perempuan. Lansia pada tahun 2016 tercatat yang berusia 60-64 tahun sebanyak 20.597 orang dan yang berusia 65 tahun keatas sebanyak 28.178 orang (BPS, 2016). UPT Panti Sosial Tresna Werdha Khusnul Khotimah Pekanbaru Riau merupakan satu-satunya panti jompo yang ada di Provinsi Riau. Penduduk panti jompo setaip tahunnya terus meningkat. Hasil survei yang dilakukan didapatkan bahwa UPT Panti Sosial Tresna Werdha Khusnul Khotimah Pekanbaru

Riau sebelumnya tidak pernah diberikan tindakan keperawatan khususnya yang berkaitan dengan keperawatan jiwa pada lansia yang tinggal di panti, khususnya pada lansia sehat. Jumlah lansia yang ada di UPT Panti Sosial Tresna Werdha Khusnul Khotimah Pekanbaru Riau yang cukup banyak, sehingga perlu diadakan asuhan keperawatan jiwa agar lansia tetap sehat dan mempunyai integritas diri yang utuh. Kegiatan yang dilakukan yaitu memberikan stimulasi dalam bentuk TKT yang bertujuan meningkatkan kemampuan lansia beradaptasi dalam menghadapi setiap proses perkembangan lansia dan perubahan yang terjadi pada tubuhnya untuk mencapai perkembangan integritas diri lansia di UPT Panti Sosial Tresna Werdha Khusnul Khotimah Pekanbaru Riau.

## **B. METODE PELAKSANAAN**

Pelaksanaan pengabdian masyarakat ini adalah pelaksanaan Terapi menggunakan metode diskusi/ sharing dengan kelompok lansia yang dilakukan dalam 6 kali sesi/ pertemuan. Kegiatan ini dilakukan dalam waktu 2 minggu. Lama optimum persesi adalah 40-60 menit. Kegiatan ini dilakukan kepada 15 orang lansia yang tinggal di UPT Panti Sosial Tresna Werdha Khusnul Khotimah Pekanbaru Riau.

TKT dapat meningkatkan kemampuan lansia baik secara pengetahuan maupun perilaku lansia. TKT ditujukan pada lansia yang produktif dan sehat, lansia yang tugas perkembangan sesuai yang terdiri dari aspek biologi, aspek seksual, aspek sosial, aspek psikososial, dan aspek spiritual.

### **1. Fase orientasi**

Fase orientasi dilakukan dimana ketua kelompok memperkenalkan dan mengorientasikan masing-masing anggota kelompok terkait dengan tujuan, kerahasiaan, waktu pertemuan, struktur, kejujuran dan aturan komunikasi, norma perilaku, rasa memiliki atau kohensif antara anggota kelompok. Pada fase ini dilakukan pre test untuk mengukur kemampuan lansia dalam mencapai integritas diri. Alat ukur yang di gunakan di adaptasi dari teori Model Adaptasi Stuart (Stuart, 2016).

### **2. Fase kerja**

Strategi pelaksanaan TKT lansia mempunyai 6 sesi tahapan terapi (Guslinda, 2011).

#### **1) Sesi pertama perubahan aspek biologis dan seksual**

Sesi ini lansia menceritakan kondisi yang berubah pada tubuh lansia yang dimulai dari aspek biologi dapat terlihat pada sistem integument, pernapasan, kardiovaskuler gastrointestinal, urinaria, sensori dan muskuloskeletal yang mereka alami. Pada aspek seksual terjadi perubahan produksi sperma dan testoteron pada pria sehingga berdampak pada aktifitas seksual yang terganggu.

2) Sesi kedua perubahan aspek kognitif

Stimulasi sesi kedua ini yang dilakukan adalah untuk melihat perkembangan kognitif lansia. Salah satu contoh stimulasinya adalah dengan cara memnggali informasi dengan cara membaca dapat melatih kemampuan ingatan. Sehingga dapat memotivasi lansia untuk membaca banyak hal yang menarik dan mereka sukai. Selanjutnya latihan berfikir positif dan upaya penyelesaian masalah pada lansia. Sesi ini diharapkan bahwa lansia mampu melatih ingatan dan memakai kognitif nya untuk menyelesaikan masalah dalam kehidupan sehari-hari.

3) Sesi ketiga perubahan aspek emosional

Sesi ini dilakukan untuk melihat perubahan emosional lansia dan bagaimana upaya mereka untuk menyelesaikan masalah. Kondisi emosional yang kurang baik berdampak terhadap emosi yang membuat lansia cenderung merasa tidak dihargai, seperti seorang diri, tidak diperhatikan, gampang tersinggung, dan ketidakberdayaan. Stimulasi yang dilakukan pada sesi tiga ini dengan cara melatih lansia teknik relaksasi napas dalam agar lansia mampu mengatasi stress dalam kehidupan sehari-hari.

4) Sesi keempat perubahan aspek sosial

Stimulasi aspek sosial ini dapat dilakukan dengan cara saling memceritakan bagaiman cara lansia untuk saling akrab dan akur dengan orang disekitae. Sehingga hubungan social yang mereka bangun Ketika lansia bisa tercapai dengan baik.

5) Sesi kelima perubahan aspek spiritual

Simulasi pada aspek spiritual adalah dengan cara mendiskusikan bagaimana keuntungan dari kegiatan keagamaan serta kesiapan untuk menghadapi kematian.

6) Sesi keenam perubahan aspek integritas diri

Sesi ini dilakukan untuk melihat sejauh mana integritas diri berubah setelah diberikan TKT lansia, sesi ini merupakan kegiatan terakhir dari terapi. Kegiatan ini terdiri dari berbagai pengalaman mereka ambil setelah melakukan pada sesi 1-5 untuk mencapai integritas diri, penerimaan diri sebagai lansia.

3. Fase terminasi

Fase ini bertujuan untuk mengevaluasi apa yang dirasakan oleh lasia setelah melakukan kegiatan TKT serta kemampuan lansia terhadap adaptasi yang mereka dapatkan, Menyusun kegiatan harian dalam bentuk jadwal dan Menyusun evaluasi secara berkala.

## C. HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini berjalan dengan baik, walaupun pelaksana mengalami sedikit kendala yaitu susah nya untuk mengumpulkan para lansia. Namun dari segi sarana dan prasarana tidak ditemui kendala ataupun masalah. Dalam kegiatan ini tampak para lansia sangat antusias dalam mengikuti kegiatan terapi tahap demi tahap. Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini menggunakan metode diskusi / sharing dengan kelompok lansia. Kegiatan ini terdiri dari 3 fase / tahap yaitu fase orientasi, fase kerja, dan fase terminasi.

### 1) Fase Orientasi

Fase orientasi merupakan fase perkenalan. Hasil kegiatan pada fase ini di dapatkan bahwa semua anggota kelompok terapi saling memperkenalkan dirinya kepada anggota yang lain. Mereka tetap melakukan perkenalan diri meskipun sudah kenal satu sama lain. Selain itu di fase ini dilakukan pre test, untuk melihat ke 6 aspek penilaian yang akan di ukur setelah pelaksanaan terapi ini. Kegiatan pada fase orientasi dapat dilihat di Gambar 1.



Gambar 1. Fase Orientasi.

### 2) Fase Kerja

Fase kerja merupakan kegiatan strategi pelaksanaan TKT yang dibagi menjadi 6 sesi yang dilakukan di hari berbeda. Sesi ini berlangsung selama 6 hari. Pelaksanaan Fase Kerja dapat dilihat di gambar 2.



Gambar 2. Pelaksanaan Fase Kerja.

Berikut merupakan hasil pelaksanaan TKT pada setiap sesi.

a. Sesi 1 : Perubahan Aspek Biologis dan Seksual

Hasil kegiatan pada sesi 1 ini tampak lansia antusias dalam mengungkapkan perubahan aspek biologis dan seksual pada diri mereka. Lansia mengungkapkan bahwa kulit mereka sudah mulai keriput, pendengaran sudah mulai berkurang, dan sebagainya.

b. Sesi 2 : Perubahan Aspek Kognitif

Hasil kegiatan dari sesi 2 ini tampak para lansia melakukan teknik atau latihan berfikir positif untuk mengatasi semua masalah yang terjadi. Para lansia juga mengungkapkan bahwa mereka juga masih suka membaca Koran dan majalah lainnya. Lansia perlu diberikan stimulasi pada aspek kognitif, hal ini untuk mencegah lansia mengalami demensia. Demensia dapat menyebabkan penurunan fungsi otak pada lansia (Akbar et al., 2020).

c. Sesi 3 : Perubahan Aspek Emosional

Stimulasi yang dilakukan pada sesi tiga ini adalah latihan teknik relaksasi napas dalam agar lansia mampu mengatasi stress dalam kehidupan sehari-hari. Hasil kegiatan dari sesi 3 ini yaitu lansia tampak mengikuti arahan terapis dalam melakukan teknik relaksasi nafas dalam. Dan tampak lansia antusias untuk melakukannya kembali dan mencobanya kembali.

d. Sesi 4 : Perubahan Aspek Sosial

Hasil kegiatan pada sesi ini beberapa dari lansia mengatakan bahwa mereka tidak lagi memiliki sanak keluarga disini. Untuk tetap bersosialisasi mereka mengatakan hanya berkumpul dan bercengkerama dengan teman-teman di panti jompo ini.

e. Sesi 5 : Perubahan Aspek Spiritual

Hasil kegiatan pada sesi 5 diperoleh hasil bahwa rata-rata lansia mengatakan bahwa mereka telah siap dalam menghadapi kematian. Mereka malah tambah rajin untuk beribadah, karena mereka berfikir jika sudah tua ini hidupnya lebih banyak untuk beribadah saja untuk mempersiapkan diri menghadapi ajal. Hal ini sejalan dengan penelitian terkait dengan adanya peningkatas aspek spiritual setelah di berikan terapi terkait spiritualitas (Freska et al., 2020)

f. Sesi 6 : Perubahan Aspek Integritas Diri

Hasil kegiatan didapatkan seluruh anggota kelompok sangat antusias dalam mengungkapkan pengalaman-pengalamannya selama hidup. Mereka mengatakan cukup bahagia dimasa tua ini bisa berbagi dengan teman-teman se panti.

### 3) Fase Terminasi

Pada fase ini dilakukan terminasi atau mengakhiri proses terapi. Kegiatan ini dilakukan di hari yang selanjutnya setelah sesi terakhir

berakhir. Kegiatan terminasi juga dilakukan penilaian post test untuk mengukur tingkat keberhasilan dari TKT ini. Berikut merupakan hasil post test pelaksanaan TKT lansia.

**Tabel 1.** Hasil Pengukuran TKT Lansia.

| Variabel                  | n  | Hasil Pengukuran |       |           |       | Peningkatan Skor |
|---------------------------|----|------------------|-------|-----------|-------|------------------|
|                           |    | Pre Test         |       | Post Test |       |                  |
|                           |    | mean             | SD    | mean      | SD    |                  |
| Adaptasi Biologi          | 15 | 15,53            | 3,730 | 22,83     | 2,230 | 7,3              |
| Adaptasi seksual          | 15 | 1,40             | 0,498 | 2,93      | 0,868 | 1,53             |
| Adaptasi kognitif         | 15 | 1,37             | 0,490 | 2,73      | 0,450 | 1,36             |
| Adaptasi emosional        | 15 | 1,57             | 0,504 | 3,67      | 0,547 | 2,1              |
| Adaptasi social           | 15 | 2,00             | 0,525 | 3,87      | 0,346 | 1,87             |
| Adaptasi spiritual        | 15 | 2,37             | 0,556 | 4,73      | 0,450 | 2,36             |
| Kemampuan adaptasi lansia | 15 | 23,90            | 3,907 | 41,07     | 3,019 | 17,17            |

Table 1 hasil penilaian TKT lansia dapat disimpulkan bahwa terjadi perubahan yang cukup signifikan untuk masing-masing item yang di nilai dari TKT lansia. Adaptasi secara psikologis, seksual, kognitif, emotional, social dan spiritual mengalami peningkatan dan sesuai dengan hasil penelitian terkait penggunaan TKT untuk meningkatkan integritas diri lansia (Gati et al., 2016). Dapat dilihat bahwa kemampuan lansia beradaptasi dengan perubahan yang terjadi pada dirinya mengalami peningkatan yang signifikan, yaitu sebesar 17,17. Hal ini sesuai dengan hasil penelitian yang telah sebelumnya dilakukan dimana adaptasi dapat dibantu dengan kegiatan kelompok (Levina et al., 2019).

#### D. SIMPULAN DAN SARAN

Perkembangan seseorang itu sendiri berawal dari bayi, balita, anak-anak, remaja, dewasa dan lanjut usia. Setiap tahap perkembangan individu mempunyai perkembangan yang berbeda-beda termasuk perkembangan diri pada lansia. Semakin tua atau bertambahnya usia maka semakin menurunnya fungsi fisik seseorang, termasuk perubahan yang dialami pada lansia seperti psikologisnya. Dengan terjadinya perubahan psikologis pada lansia perlu dilakukan kegiatan yang dapat membantu mempertahankan integritas diri lansia, dengan cara memberikan informasi kesehatan lansia memberikan kegiatan terhadap lansia seperti terapi kelompok terapeutik. Supaya membantu lansia perkembangan integritas diri lansia dan memanfaatkan terapi kelompok terapeutik untuk kebutuhan hidup lansia.

Pada bagian ini penulis merincikan kesimpulan hasil pembahasan dan analisa data dan disarankan untuk menyampaikan pengabdian atau penelitian lanjutan dari kegiatan pengabdian untuk peneliti berikutnya.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada pihak UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha Khusnul Khotimah Provinsi Riau yang telah memberikan izin untuk melaksanakan pengabdian masyarakat ini.

## DAFTAR RUJUKAN

- Akbar, R. R., Dian Ayu Hamama Pitra, Mutiara Anissa, Yuri Haiga, & Rahma Triyana. (2020). Deteksi Dini Gangguan Kognitif dan Depresi Pada Lansia. *Dinamisia: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 4(4), 673–678. <https://doi.org/10.31849/dinamisia.v4i4.4051>
- Azizah, M. L. (2011). *Keperawatan Lanjut Usia*. Graha Ilmu.
- Bandiyah, S. (2009). *Lanjut Usia dan Keperawatan Gerontik* (1st ed.). Nuha Medika.
- BPS. (2016). *Statistik Penduduk Usia Lanjut*.
- Fadhila, K. N. (2019). *Kesiapan Peningkatan Integritas Diri Lanjut Usia*. 4–11.
- Freska, W., Putri, D. E., & Yalita, T. (2020). Stimulasi Perkembangan Spiritualitas Lansia Di Kelurahan Parak Gadang Timur Kota Padang. *Jurnal Hilirisasi IPTEKS*, 3(3), 260–268. <https://doi.org/10.25077/jhi.v3i3.432>
- Gati, N. W., Mustikasari, & Putri, Y. S. E. (2016). Peningkatan Integritas Diri Lansia Melalui Terapi Kelompok Terapeutik dan Reminiscence. *Keperawatan Jiwa*, 4(1), 31–39.
- Guslinda. (2011). *Pengaruh Terapi Kelompok terapeutik Lansia Terhadap Kemampuan Adaptasi Perkembangan Integritas diri Lansia*. Universitas Indonesia.
- Levina, I. D., Ukolova, L. I., Lavrentyeva, E. Y., Akhilgova, M. T., Zharikov, Y. S., Popova, O. V., Semyanov, E. V., Malanov, I. A., Muskhanova, I. V., Magomedbibirova, Z. A., Bazaeva, F. U., Isaeva, M. A., & Minasova, V. M. (2019). Nursing home conditions for elderly people and its peculiarities of their adaptation. *EurAsian Journal of BioSciences*, 13(2), 1549–1555.
- Maryam, R.S., Ekasari, M.F., Rosidawati, Jubaedi, A. & Batubara, I. (2008). *Mengenal Usia Lanjut dan Perawatannya*. Salemba Medika.
- Putri, D. K., Krisnatuti, D., & Puspitawati, H. (2019). Kualitas Hidup Lansia: Kaitannya Dengan Integritas Diri, Interaksi Suami-Istri, Dan Fungsi Keluarga. *Jurnal Ilmu Keluarga Dan Konsumen*, 12(3), 181–193. <https://doi.org/10.24156/jikk.2019.12.3.181>
- Stuart, G. W. (2016). *Prinsip dan Praktik Keperawatan Kesehatan Jiwa Stuart edisi Indonesia* (B. A. Keliat (ed.); Indonesia). Fakultas Keperawatan Universitas Indonesia.
- WHO. (2019). Monitoring Health For The SDGs. In *WHO Health Statistic* (Vol. 1, Issue 1).
- Wijoyo, E. B., & Daulima, N. H. . (2020). OPTIMALISASI INTEGRITAS DIRI MELALUI TERAPI KELOMPOK TERAUPETIK LANSIA: STUDI KASUS. *Jurnal JKFT*, 5(2), 26. <https://doi.org/10.31000/jkft.v5i2.3919>
- Yuliati, A., Baroya, N., & Ririanty, M. (2014). Perbedaan kualitas hidup lansia yang tinggal di komunitas dengan di pelayanan sosial lanjut usia. *Jurnal Pustaka Kesehatan*, 2(1), 87–94.