Zaitun
Jurnal Ilmu Kesehatan
Vol. x No. x (2022)
DOI :

PENGARUH ART THERAPY (MENGGAMBAR) TERHADAP TINGKAT STRES PADA LANSIA DI GRIYA LANSIA JANNATI PROVINSI GORONTALO

THE EFFECT OF ART THERAPY (DRAWING) ON STRESS LEVELS IN THE ELDERLY AT GRIYA LANSIA JANNATI, GORONTALO PROVINCE

Nur Rahmatia U. Zumrah[1], **Rona Febriyona**[2], **Firmawati**[3]
[1]Program Studi Ilmu Keperawatan, Universitas Muhammadiyah Gorontalo
[2]Program Studi Ilmu Keperawatan, Universitas Muhammadiyah Gorontalo
[3]Program Studi Ilmu Keperawatan, Universitas Muhammadiyah Gorontalo
e-mail: (nurrahmatiazumrah824@gmail.com)

ABSTRAK

Lansia adalah seseorang yang telah memasuki usia 60 tahun keatas. Lansia merupakan kelompok umur pada manusia yang telah memasuki tahapan akhir dari fase kehidupannya. Perubahan-perubahan yang dialami lansia yaitu perubahan dalam fisik, psikologis, spiritual & psikososial mengakibatkan lansia gampang mengalami stres. Manajemen stres dapat dilakukan dengan terapi farmakologi dan terapi non farmakologi. Terapi nonfarmakologi untuk stress diantaranya adalah art therapy (menggambar). Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui Pengaruh Art Therapy (Menggambar) Terhadap Tingkat Stres Pada Lansia Di Griya Lansia Jannati Provinsi Gorontalo. Desain penelitian ini adalah penelitian kuantitatif *Quasi experimen* dengan pendekatan *One group pretest posttest.* Populasi adalah semua lansia yang ada di Panti Griya Lansia Jannati yakni sebanyak 23 lansia. Teknik sampling yang digunakan adalah *purposive sampling* dengan jumlah sampel 11 lansia. Uji statistik yang digunakan adalah *paired sample T-test*. Hasil penelitian menunjukkan rata-rata tingkat stress sebelum dilakukan art therapy (menggambar) adalah 23.18 dan rata-rata tingkat stress setelah dilakukan perlakuan art therapy (menggambar) adalah 17.18 dengan nilai *P-value* = 0.000 atau <0.05. Dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh Art Therapy (Menggambar) Terhadap Tingkat Stres Pada Lansia Di Griya Lansia Jannati Provinsi Gorontalo. Oleh karena itu, disarankan terapi ini dapat diterapkan setiap minggu karena mengingat terapi ini bisa membantu lansia meminimalisir terjadinya masalah kesehatan jiwa seperti stres.

Kata kunci : Lansia, stress,art therapy (menggambar)

ABSTRACT

Elderly is someone who has entered the age of 60 years and over. Elderly is an age group in humans who have entered the final stages of the phase of life. The changes experienced by the elderly, namely changes in physical, psychological, spiritual and psychosocial causes the elderly to easily experience stress. Stress management can be done with pharmacological therapy and non-pharmacological therapy. Non-pharmacological therapies for stress include art therapy (drawing). The purpose was to determine the effect of art therapy (drawing) on stress levels in the elderly at Griya Lansia Jannati, Gorontalo Province. The design of this research is a quasi-experimental quantitative research with one group pretest posttest approach. The population is all the elderly in the Panti Griya Lansia Jannati, which is as many as 23 elderly. The sampling technique used was purposive sampling with a sample of 11 elderly people. The statistical test used is the paired sample T-test. The results showed that the average stress level before art therapy (drawing) was 23.18 and the average stress level after art therapy (drawing) was 17.18 with P-value = 0.000 or <0.05. It can be concluded that there is an effect of Art Therapy (Drawing) on Stress Levels in the Elderly at Griya Lansia Jannati, Gorontalo Province. Therefore, it is recommended that this therapy can be applied

every week because considering this therapy can help the elderly minimize the occurrence of mental health problems such as stress.

Keywords: Elderly, Stress, Art Therapy (Drawing)

PENDAHULUAN

Manusia secara alami akan mengalami penuaan atau aging. Lansia adalah seseorang yang telah memasuki usia 60 dengan mengalami kemunduran fisik, mental, dan sosial. Perubahan yang bersifat fisik antara lain adalah penurunan kekuatan fisik, stamina dan penampilan. Hal ni dapat menyebabkan beberapa orang menjadi stress,depresi atau merasa tidak senang saat memasuki masa usia lanjut. Mereka menjadi tidak efektif dalam pekerjaan dan peran sosial, jika mereka bergantung pada energi fisik yang sekarang tidak dimilikinya lagi (Dian Eka Putri, 2021).

Stres dalam lansia bisa didefinisikan menjadi tekanan yg diakibatkan sang stressor berupa perubahan yang menuntut adanya penyesuaian menurut lansia. Pada penderita stres, gejala yang terjadi pada penderita didominasi oleh gangguan fisik, tetapi terdapat juga gangguan psikis (Sudirman, 2020). Tingkat stres dalam lansia berarti juga tinggi rendahnya tekanan yg dirasakan atau dialami. Lansia yg tinggal di panti werdha biasanya mengalami kehilangan kontrol akan hidupnya secara drastis dikarenakan perasaan keterpisahan & keterasingan. Hal tadi bisa menciptakan lansia mengalami stres. (Ilham et al., 2020)

Art therapy merupakan salah satu terapi untuk menurunkan stres. Malchiodi menyatakan art therapy adalah suatu bentuk terapi yang bersifat ekspresif dengan mengunakan materi seni, seperti lukisan, kapur, spidol, dan lainnya. Art therapy menganjurkan individu menvisualisasikan emosi dan pikiran yang tidak dapat diungkapkan sehingga diungkapkan melalui karya seni dan selanjutnya ditinjau untuk diinterpretasikkan oleh individu. Ada berbagai manfaat yang terbukti secara ilmiah bentuk kreativitas dengan "Art Therapy" seperti membantu mengekspresikan diri, meningkatkan keterampilan coping individu, mengelola stress, dan memperkuat rasa percaya diri. (Kurniasih* et al., 2021)

Data *World Population Ageing* (Nation, 2020) Secara global, ada 727 juta orang berusia 65 tahun atau lebih pada tahun 2020. Karena wanita hidup lebih lama daripada pria, rata-rata mereka merupakan mayoritas orang tua, terutama pada usia lanjut. Selama tiga dekade berikutnya, jumlah orang tua di seluruh dunia diproyeksikan menjadi lebih dari dua kali lipat, mencapai lebih dari 1,5 miliar pada tahun 2050. Semua wilayah akan melihat peningkatan ukuran populasi yang lebih tua antara tahun 2020 dan 2050. Secara global, pangsa penduduk berusia 65 tahun atau lebih diperkirakan akan meningkat dari 9,3 persen pada tahun 2020 menjadi sekitar 16,0 persen pada tahun 2050. Prevalensi stres di Amerika, sekitar 75% orang dewasa mengalami stres berat dan

jumlahnya cenderung meningkat. (Astuti et al., 2018)

Berdasarkan data dari badan pusat statistika, proporsi lansia diindonesia pada tahun 2021 mencapai 10,82% atau sekitar 29,3 juta orang di indonesia.

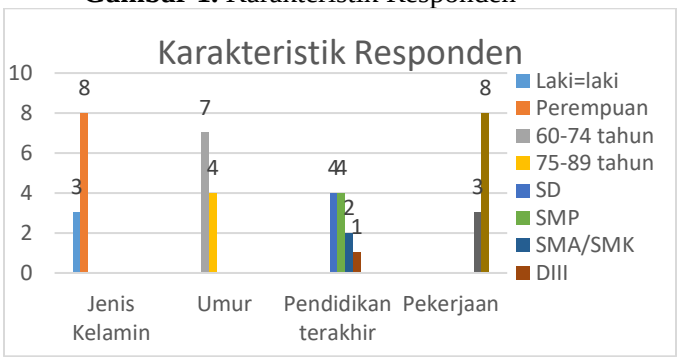
Menurut Kementrian Kesehatan Republik Indonesia, jumlah lansia pada tahun 2025 dapat diprediksi 33,69 juta,dan tahun 2035 diprediksi jumlah lansia akan meningkat lagi menjadi 48,19 juta. Sementara itu di Indonesia, sekitar 1,33 juta penduduk diperkirakan mengalami stres. Angka tersebut mencapai 14% dari total penduduk dengan tingkat stres akut (stres berat) mencapai 1-3% (Astuti et al., 2018). Sedangkan untuk jumlah populasi penduduk lansia di provinsi Gorontalo menurut pusat data dan informasi sebanyak 67.079 jiwa yang tersebar di 6 kabupaten/kota.

METODE

Desain penelitian ini adalah penelitian kuantitatif *Quasi experimen* dengan pendekatan *One group pretest posttest* yaitu desain penelitian yang terdapat pretest sebelum diberi perlakuan dan posttest setelah diberi perlakuan tanpa kelompok kontrol. Dengan demikian dapat diketahui lebih akurat, karena dapat membandingkan dengan diadakan sebelum diberi perlakuan Tempat penelitian di Panti Griya Lansia Jannati Kabupaten Gorontalo, waktu penelitian selama 8 (delapan) hari, populasi lansia di Panti 23 orang sampel yang diambil 11 orang, teknik pengambilan sampel menggunakan *Purposive Sampling,* teknik pengumpulan data menggunakan kuesioner DASS. Analisis data univariat dan bivariat menggunakan uji statistik parametrik *Paired Sampel t-Test*

HASIL

Gambar 1. Karakteristik Responden



Gambar 1. Gambar Diagram Batang Karakteristik Responden

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan karateristik responden jenis kelamin perempuan 8 responden dengan (72.7%) dan laki-laki 3 responden dengan (27.3%). Kelompok umur terbanyak 60-74 ada 7 responden dengan (63.6%) dan yang terendah adalah umur 75-89 ada 4 responden (36.3%). Pendidikan terakhir terbanyak adalah SD yaitu 4 responden dengan (36.4%) dan yang terendah adalah Diploma III yaitu 1 responden dengan (9.1%). Kelompok pekerjaan terbanyak yaitu tidak bekerja 8 responden dengan (72.7%) dan yang terendah yaitu bekerja 3 responden dengan (27.3%).

Tabel 1. Distribusi tingkat stress responden sebelum dilakukan art therapy (menggambar) di griya lansia jannati

Tingkat Stress	N	Persentase
Sedang	9	81.8%
Berat	2	18.2%
Total	**11**	**100%**

Sumber: Data Primer 2022

Berdasarkan tabel diatas, didapatkan

tingkat stress terbanyak yaitu tsedang 9 responden dengan (81.8%) dan tingkat stres berat 2 responden dengan (18.2%)

Tabel 2. Distribusi tingkat stress responden setelah dilakukan art therapy (menggambar) di griya lansia jannati

Tingkat Stress	N	Persentase
Ringan	9	81.8%
Sedang	2	18.2%
Total	**11**	**100%**

Sumber: Data Primer 2022

Berdasarkan tabel diatas, setelah dilakukan art therapy (menggambar) maka didapatkan tingkat stress terbanyak yaitu ringan 9 responden dengan (81.8%) dan tingkat stres sedang 2 responden dengan (18.2%)

Tabel 3. Pengaruh art therapy (menggambar) terhadap tingkat stress pada lansia di griya lansia jannati

Variabel	Pre-Test			Post-Test			P-Value
	Mean	N	SD	Mean	N	SD	
Tingkat Stress	23.18	11	2,601	17.18	11	1,722	0.000
Total		11			11		

Sumber : Data Primer 2022

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan tingkat stress sebelum dilakukan perlakuan art therapy (menggambar) dengan Mean 23.18 dan Standar deviasi 2.601 sedangkan tingkat stress setelah dilakukan perlakuan art therapy (menggambar) dengan Mean 17.18 dan standar deviasi 1,722.

Hasil uji stastistik menggunakan statistik parametric *paired sample T-test* mendapatkan hasil *P-value = 0.000* yang berarti <0.05 maka disimpulkan terdapat pengaruh yang signifikan art therapy (Menggambar) terhadap tingkat stress pada lansia di griya lansia jannati provinsi gorontalo.

PEMBAHASAN

1. Analisis Univariat Pre-Test

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan tingkat stress terbanyak yaitu sedang 9 responden (81.8%) dan tingkat stres berat 2 responden (18.2%).

Hal ini dibuktikan dari hasil penelitian nilai tingkat stress rata-rata responden yaitu 23.18 yang mengindikasikan bahwa seluruh responden memiliki tingkat stress sedang. Beberapa faktor yang dapat mempengaruhi tingkat stress pada 9 responden sedang dalam penelitian ini diantara lain mudah tersinggung ketika berinteraksi dengan lawan bicara atau dalam kondisi tertentu. Selain itu Banyak dari lansia juga mudah merasa kesal, hingga membuat emosi dari lansia tersebut menjadi tidak terkontrol sehingga respon dari lansia sering kali berteriak hingga marah ketika bercerita dengan lawan bicara. Sedangkan untuk dan 2 responden dengan tingkat stress berat dikarenakan gejala stress yang dirasakan oleh responden sering terjadi bahkan hampir setiap saat hal ini dipicu oleh beberapa kejadian dan trauma masa lalu yang pernah terjadi pada lansia seperti masalah pada anggota keluarga, masalah finansial, bahkan masalah hak-hak yang menjadi latar belakang yang dapat menimbulkan stress pada

lansia. Gejala-gejala stress yang didapatkan dari hasil penelitian menimbulkan sulitnya bagi lansia untuk beristirahat seperti kesulitan untuk tidur dimalam hari, sering terbangun dengan tiba-tiba tanpa alasan yang jelas dan gangguan memori masa lalu yang sering muncul dan mengganggu menjelang waktu istirahat.

Penelitian ini sejalan dengan (Kurniasih* et al., 2021) dengan Hasil penelitian menunjukan bahwa kategori stres ringan yaitu 5 orang (22,7%) dan kategori stres sedang yaitu 13 orang (59,1%) sedangkan kategori berat yaitu sebanyak 4 orang (18,2%). Data di atas ternyata ditemukan bahwa fakta di lapangan ada beberapa hal yang menyebabkan stres tersebut terjadi di antaranya adanya rasa gelisah yang dialami oleh lansia tersebut, selain itu lansia tersebut juga terkadang mengalami cemas. Faktor yang menyebabkan gelisah, tekanan yang dialami atau cemas itu sendiri adalah berpisah atau kehilangan dengan salah satu anggota keluarganya atau merasa kesepian, terkadang tidak dapat mengontrol emosi atau sering marah, lansia tersebut mengalami pola tidur yang terganggu, serta kesulitan dalam hal finansial atau faktor ekonomi. Penelitian ini Membuktikan kategori tingkat stress terbanyak yaitu mendominasi sedang sebelum diberikan intervensi.

Pada Penelitian (Setiana et al., 2017) Berbeda dimana menunjukkan bahwa tingkat stress lansia pada kelompok intervensi sebelum diberikan *art therapy*, sebagian besar menunjukkan nilai rerata 18,72 yang berarti tingkat stress berada dalam kategori stress ringan (15-18) dengan standar deviasi 2,824, sedangkan setelah dilakukan *art therapy* sebagian besar menunjukkan nilai rerata 11,28 yang berarti tingkat stres berada dalam kategori normal (0-14) dengan standar deviasi 3,140. Penelitian ini menunjukkan bahwa tingkat stress terbanyak yaitu ringan sebelum diberikan intervensi.

Penelitian lain sejalan (Prasela et al., 2020) yaitu Hasil penelitian diketahui bahwa tingkat kecemasan pada pre test pada kelompok perlakuan memiliki nilai median 60 termasuk dalam kategori kecemasan berat. Sedangkan pada kelompok kontrol memiliki nilai median 56 termasuk dalam kategori kecemasan berat, adapun respon perilaku dan emosinya terlihat dari perasaan tidak aman, verbalisasi yang cepat dan blocking. Penelitian ini menunjukkan sebelum diberikan perlakuan hampir seluruh responden memiliki tingkat kecemasan yang berat.

Berdasarkan uraian diatas peneliti berasumsi pada kondisi yang umum tingkat stress pada lansia sangat bervariatif tergantung dengan faktor penyebab. Namun pada lansia sebelum diberikan intervensi sebagian besar tidak mengalami perubahan tingkat stress.

2. Analisis Univariat Post Test

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan tingkat stress terbanyak yaitu ringan 9 responden (81.8%) dan tingkat stres terendah yaitu sedang 2 responden (18.2%).

Hal ini dibuktikan dari hasil penelitian setelah dilakukan Art Teraphy pada 9 responden yang mengalami penurunan tingkat stress dari sedang menjadi ringan dimana rata-rata gejala stress yang

muncul berkurang dalam beberapa kondisi. Gejala yang berkurang diantara lain seperti mudah tersinggung, sulit beristirahat, sering marah. Hal ini disebabkan oleh beberapa faktor yaitu ketika proses terapi responden saling berinteraksi dengan suka cita dan sering bersenda gurau yang dapat mengalihkan pikiran yang stress dan dapat mengubah keadaan yang tegang menjadi lebih mengalir. Untuk 2 responden mengalami peningkatan dari tingkat stress parah menjadi sedang. Hal ini disebabkan responden mengalami stress yang parah akan terasa cukup sulit dalam mengurangi tingkat stress karena faktor latar belakang yang masalah yang berat dan tingkat level stressor yang jauh lebih besar sehingga untuk penigkatan signifikan menjadi ringan memerlukan waktu yang cukup lama dengan terapi yang lebih intens.

Penelitian ini sejalan dengan (Kurniasih* et al., 2021) yaitu Data penelitan menunjukkan bahwa sebagian besar responden setelah melakukan art therapy yang mengalami punurunan tingkat stres (stres normal) normal yaitu sebanyak 6 orang (27,3%), stress ringan yaitu 12 orang (54,5%) dan kategori stress berat yaitu 4 orang (18,2%). Data menunjukan sesudah dilakukan intervensi, kategori stres ringan sangat mendominasi. Dibandingkan dengan stres sebelum melakukan art therapy nampak bahwa terjadi penurunan tingkat stres yang signifikan setelah melakukan art therapy. Fakta di lapangan ada beberapa faktor yang mempengaruhi penurunan stres, diantaranya disebabkan oleh koping stres yang baik dan efektif, baik oleh koping psikologis atau reaksi yang berorientasi pada ego, bisa secara jangka pendek maupun secara jangka panjang. Salah satu contoh yang bisa diaplikasikan yaitu dengan cara relaksasi nafas dalam, imajinasi terbimbing, distraksi atau dengan art therapy. Penelitian ini menunjukkan adanya penurunan tingkat stress dari yang sedang menjadi ringan, dan ringan menjadi normal.

Penelitian ini juga sejalan dengan (Setiana et al., 2017) didapatkan hasil post test pada kelompok intervensi setelah diberikan art therapy selama 1 minggu, adanya perubahan nilai rerata menjadi 11,28 yang berarti adanya perubahan penurunan tingkat stres pada responden menjadi normal (0-14). Stres memiliki sisi dampak positif dan negatif. Pada kategori normal, stres dapat memberikan dampak positif yang diistilahkan eustress yang mengakibatkan peningkatan kinerja dan kesehatan. Stres yang positif dapat berdampak pada kesehatan dan kinerja saat stres yang dialami tidak melebihi tingkat maksimal. Pada penelitian ini menunjukkan adanya penurunan tingkat stress setelah diberika terapi ART.

Penelitian lain (Prasela et al., 2020) dengan Hasil penelitian diketahui bahwa tingkat kecemasan pada post test pada kelompok perlakuan memiliki nilai median 32 termasuk dalam kategori kecemasan ringan, adapun respon perilaku dan emosi dari orang yang mengalami kecmasan ringan adalah tidak dapat duduk tenang, tremor halus pada tangan, suara kadang-kadang meninggi. Sedangkan pada kelompok kontrol memiliki nilai median 38 termasuk dalam kategori kecemasan sedang, adapun respon perilaku dan

emosi adalah gerakan yang tersentaksentak, meremas tangan, sulit tidur dan perasaan tidak aman. Hasil data menunjukkan bahwa responden mengalami penurunan tingkat kecemasan setelah diberikan intervensi art drawing therapy yang bertujuan untuk menurunkan tingkat kecemasan.

Berdasarkan hasil diatas peneliti berasumsi bahwa penurunan tingkat stress dapat dipengaruhi oleh faktor atau stressor itu sendiri. Peningkatan dapat terjadi namun secara bertahap dan memerlukan waktu yang cukup lama jika ingin hasil yang lebih optimal.

3. Analisis Bivariat

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan tingkat stress sebelum dilakukan perlakuan art therapy (menggambar) dengan Mean 23.18 dan Standar deviasi 2.601 sedangkan tingkat stress setelah dilakukan perlakuan art therapy (menggambar) dengan Mean 17.18 dan standar deviasi 1,722. Hasil uji stastistik menggunakan statistik parametric *paired sample T-test* mendapatkan hasil *P-value = 0.000* yang berarti <0.05 maka disimpulkan terdapat pengaruh yang signifikan art therapy (Menggambar) terhadap tingkat stress pada lansia di griya lansia jannati provinsi gorontalo.

Hal ini dibuktikan dengan hasil penelitian pada gejala stress mudah tersinggung menurun secara signifikan setelah diberikan perlakuan *ART Therapy*. Hal ini terjadi ketika responden mengikuti kegiatan terapi seluruh responden mengalami respon baik dengan keterbukaan satu sama lain. Suasana santai dan ceria tergambar dari wajah-wajah para lansia saat mengikuti kegiatan. Gejala mudah marah yang terjadi pada responden rata-rata menurun dikarenakan pada saat kegiatan tidak ditemukan respon yang berlebihan dari selruh lansia. Hal ini diikut oleh gejala mudah merasa kesal, kesulitan untuk relaksasi/bersantai dan gejala marah karena hal-hal sepele. Tentunya penurunan tingkat stress ini juga dapat terjadi jika seluruh responden yang diberikan perlakuan dapat berkoperatif dalam terapi dan senantiasa mengikuti proses terapi dari awal sampai dengan selesai.

Penelitian ini sejalan dengan (Kurniasih* et al., 2021) Hasil pengujian hipotesis menggunakan uji *Wilcoxon Signed Ranks Test* karena data tidak berdistribusi normal. Data yang diperoleh dari uji *Wilcoxon Signed Ranks Test* mempunyai nilai probabilitas (*p-value*) sebesar 0,000 sehingga kesimpulan uji adalah terdapat pengaruh *art therapy* terhadap perubahan stres pada lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Lebakwangi Kabupaten Kuningan. Stres merupakan suatu respon fisik dan psikis pada setiap tuntutan yang menyebabkan ketegangan dan menganggu stabilitas kehidupan sehari-hari. Stres adalah proses yang kompleks serta sangat personal. Upaya untuk mengatasi stres bisa membangun kebiasaan baru, menghindari perubahan, menyediakan waktu, pengelolaan waktu, modifikasi lingkungan dan mengurangi respon fisiologis terhadap stress. Penelitian ini menyimpulkan adanya pengaruh yang signifikan terhadap pemberian *ART Therapy* terhadap tingkat stress pada lansia.

Penelitian lain (Setiana et al., 2017) menegaskan menunjukkan bahwa adanya

pengaruh *art therapy* terhadap tingkat stres pada lansia yang dapat dilihat dari hasil *pre test dan post test* kelompok intervensi. Sebelum dilakukan *Art therapy*, lansia kelompok intervensi berada dalam kategori stres ringan dan sedang dengan jumlah 12 responden dan setelah dilakukan *art therapy*, tingkat stres lansia berada dalam kategori normal dengan jumlah 4 responden. Perbedaan nilai *mean* pada *pre test dan post test* didapatkan hasil nilai *mean* 7,44 dan *standart deviation* 3,46 dengan hasil p=<0,000* (normal p=0,05) yang berarti secara statistik terdapat perbedaan rerataskor stres bermakna pada kelompok intervensi sebelum dan setelah satu minggu pemberian *Art therapy*.

Penelitian oleh (Permatasari et al., 2017) Menunjukkan hasil intervensi *ART Therapy* pada kasus yang berbeda yaitu Depresi. Berdasarkan hasil dari penelitian yang telah dilakukan, kesimpulanya bahwa *art therapy* dapat menurunkan depresi pada tiga lansia yang berada di panti werdha X. Hal ini dapat terlihat melalui perubahan dari karya yang dihasilkan, observasi perubahan perilaku, proses pada tiap sesi intervensi, wawancara dan perbandingan hasil *pre test* dan *post test* pada seluruh subyek.

Penelitian ini didukung oleh teori (Hidayat, 2018) bahwa ART therapy adalah salah satu metode yang digunakan untuk mengeksplorasi emosi dan keyakinan, mengurangi stres, mengatasi masalah dan konflik, dan meningkatkan rasa kesejahteraan, selain itu dapat mendorong pertumbuhan pribadi dan meningkatkan pemahaman diri, Pada proses menggambar Individu lebih leluasa berkomunikasi tentang isu dan masalah yang relevan dengan cepat sehingga mempercepat penilaian dan intervensi. ART therapy membantu individu mengekspresikan apa yang mungkin sulit diungkapkan dengan kata-kata, sekaligus mengatasi gangguan atau tekanan mental dan emosi serta mengatasi konflik atau tekanan hidup. Art Theraphy dapat menurunkan kadar hormon stres kortisol pada orang dewasa. Menciptakan seni meningkatkan aliran darah yang signifikan pada korteks prefontal medial, wilayah di otak yang berkaitan dengan merasa dihargai dan emosi positif.

Berdasarkan hasil penelitian peneliti berasumsi pemberian intervensi *ART Therapy* dapat menurunkan tingkat stress dengan signifikan dan dapat diterapkan untuk mencegah timbulnya stress. Pada Pemberian terapi ini harus dipastikan respon awal dari responden agar saat berlangsungnya kegiatan seluruh responden dapat bekerja sama dengan baik dan dapat berorientasi kepada sesama peserta.

KESIMPULAN DAN SARAN

Disimpulkan terdapat pengaruh yang signifikan pemberian art therapy (Menggambar) terhadap tingkat stress pada lansia dengan rata-rata pre-test 23.18 dan post test dengan 17.18 dengan mendapatkan hasil *P-value* = 0.000 atau <0.05. Saran melalui proses penelitian ini diharapkan bisa menjadi tambahan pengetahuan dan bahan referensi bagi peneliti selanjutnya untuk melakukan pengembangan penelitian lebih lanjut mengenai art therapy (menggambar), seperti melakukan kolaborasi baik dengan terapi

farmakologi maupun dengan terapi nonfarmakologi lainnya dalam mengatasi stres pada lansia atau dapat pula membandingkan tingkat efektifitas art therapy (menggambar) dengan terapi nonfarmakologi lainnya seperti art therapy (Bernyanyi).

DAFTAR PUSTAKA

1. Astuti, Y., Witriyani, & Abdullah, A. A. (2018). *RELATIONSHIP BETWEEN LEVEL STRESS WITH ELDERLY QUALITY SLEEP IN VILLAGES DUKUH SUBSCRIPTION BANYUDONO REGENCY OF BOYOLALI Background : According to WHO (2013), the elderly population in 2050 is estimated to increase threefold from 2013 . The elderly wil*. *X*, 54–67.
2. Dian Eka Putri, U. D. I. (2021). HUBUNGAN FUNGSI KOGNITIF DENGAN KUALITAS HIDUP LANSIA. *Inovasi Penelitian*, *2*(4), 6.
3. Hidayat, D. R. (2018). *Konseling Di Sekolah* (D. R. Hidayat (Ed.); 1st ed.).*Hubungan Pekerjaan dan Pendidikan dengan Tingkat Depresi Pada Lansia di Posyandu Lansia Wilayah Kerja Puskesmas Wonorejo Samarinda*. (2020). *1*(3), 1474–1478.
4. Ilham, R., Ibrahim, S. A., Dewita, M., Igirisa, P., Affairs, S., & Division, P. (2020). *PENGARUH TERAPI REMINISCENCE TERHADAP*. *2020*.
5. Kurniasih*, U., Ali, M., Lestari, E. D., & Wahyuni, N. T. (2021). *PENGARUH ART THERAPY (MENGGAMBAR) TERHADAP STRES*. *12*(1), 26–32.
6. Nation, U. (2020). *Dunia Populasi Penuaan* (nicole mun sim lai dan karoline schmid Yumiko kamiya (Ed.); 2020th ed.). PBB. https://creativecommons.org/license/by/3.0/igo/
7. Permatasari, A. E., Marat, S., & Suparman, M. Y. (2017). *Penerapan Art Therapy untuk Menurunkan Depresi pada Lansia di Panti Werdha X*. *1*(1), 116–126.
8. Prasela, A. D., Sari, F. S., & Kartina, I. (2020). *PENGARUH ART DRAWING THERAPY TERHADAP TINGKAT KECEMASAN LANSIA DI POSYANDU FATIMAH SURAKARTA*. *41*, 1–12.
9. Setiana, D. G. A. A., Wiyani, C., & Erwanto, R. (2017). Pengaruh Art Tehrapy Terhadap Stres Lansia. *Pengaruh Art Tehrapy Terhadap Stres Lansia*, *13*, 192–202.
10. Sudirman, N. A. (2020). *Pengaruh Mendengarkan Terapy Shalawat Terhadap Penurunan Stress pada Lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Nirwana Puri Samarinda*. *1*(2), 1210–1214.