



## **TERAPI MENGGAMBAR DALAM MENGATASI MASALAH PSIKOLOGIS PADA LANSIA DI PEKON WATES, PRINGSEWU, LAMPUNG**

**Nuria Muliani<sup>1</sup>, Arena Lestari<sup>2</sup>, Heru Supriyatno<sup>3</sup>**

<sup>123</sup>Fakultas Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Pringsewu.

**Email : ( [nuriamuliani@umpri.ac.id](mailto:nuriamuliani@umpri.ac.id) )**

**Abstrak : Terapi Menggambar dalam Mengatasi Masalah Psikologis pada Lansia di Pekon Wates, Pringsewu, Lampung.** Lansia sering kali menghadapi berbagai masalah kesehatan mental yang diperparah oleh faktor-faktor seperti penurunan fisik, isolasi sosial, dan berkurangnya peran sosial. Program pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan kesehatan mental pada lansia melalui intervensi terapi seni menggambar di Pekon Wates, Pringsewu, Lampung. Kegiatan ini melibatkan 50 orang lansia dengan karakteristik beragam, mulai dari usia 60 hingga 85 tahun. Metode yang digunakan adalah terapi seni menggambar yang dilaksanakan selama beberapa sesi, di mana para peserta diberikan ruang untuk mengekspresikan diri melalui seni sekaligus memperoleh edukasi kesehatan mental. Pengumpulan data dilakukan melalui pre-test dan post-test menggunakan kuesioner yang mengukur tingkat pengetahuan lansia sebelum dan sesudah intervensi. Hasil menunjukkan adanya peningkatan signifikan pada pengetahuan kesehatan mental lansia, di mana kategori pengetahuan "cukup" meningkat dari 48% menjadi 72% dengan p value 0,000. Berdasarkan temuan ini, terapi seni menggambar terbukti efektif dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis lansia. Kesimpulan dari program ini adalah bahwa intervensi berbasis seni dapat menjadi alternatif yang bermanfaat dalam mendukung kesehatan mental lansia di tingkat komunitas, sehingga direkomendasikan untuk pengembangan lebih lanjut pada populasi serupa

**Kata Kunci :** terapi seni, kesehatan mental, lansia, intervensi komunitas

### **Pendahuluan**

Lansia merupakan kelompok usia yang rentan terhadap berbagai masalah kesehatan, termasuk kesehatan mental (Petrova & Khvostikova, 2021). Seiring bertambahnya usia, banyak lansia mengalami penurunan kemampuan fisik dan mental, serta menghadapi berbagai perubahan signifikan dalam hidup mereka seperti pensiun, kehilangan pasangan hidup, dan isolasi sosial (Wardhani et al., 2024). Semua faktor ini dapat berkontribusi pada meningkatnya risiko gangguan psikologis (Wardhani et al., 2024). Di Pekon Wates, Pringsewu, Lampung, masalah psikologis pada lansia menjadi perhatian serius mengingat jumlah populasi lansia yang signifikan di daerah tersebut.

Terapi menggambar adalah salah satu metode yang terbukti efektif dalam mengatasi berbagai masalah psikologis (Mahendran et al., 2018). Melalui kegiatan menggambar, individu dapat mengekspresikan perasaan dan pikiran mereka secara non-verbal, yang sering kali lebih mudah daripada mengungkapkannya melalui kata-kata (Z. Liu et al., 2021). Terapi ini tidak hanya membantu mengurangi masalah psikologi, tetapi juga memberikan kesempatan bagi lansia untuk terlibat dalam aktivitas kreatif yang dapat meningkatkan rasa pencapaian dan harga diri mereka (Putri Rusiana et al., 2024).

Pekon Wates di Pringsewu, Lampung, adalah sebuah desa yang dihuni oleh komunitas yang sebagian besar terdiri dari lansia. Seiring bertambahnya usia, para lansia di desa ini mengalami berbagai masalah psikologis seperti depresi dan perasaan isolasi. Meskipun keluarga dan komunitas berusaha memberikan dukungan, namun kondisi kesehatan mental tetap menjadi tantangan besar bagi para lansia.

Pekon Wates memiliki fasilitas kesehatan yang terbatas dan belum ada program khusus yang berfokus pada kesehatan mental lansia. Data dari survei kesehatan setempat menunjukkan bahwa lebih dari 60% lansia di Pekon Wates mengalami gejala masalah psikologi depresi ringan hingga sedang. Keadaan ini diperburuk oleh minimnya kegiatan sosial dan kurangnya akses ke layanan psikologis profesional.

Para lansia di Pekon Wates umumnya terlibat dalam kegiatan ekonomi subsisten seperti

bertani dan beternak dalam skala kecil. Namun, karena keterbatasan fisik dan kesehatan yang menurun, banyak dari mereka yang tidak lagi aktif dalam kegiatan ekonomi tersebut. Kondisi ini menyebabkan berkurangnya interaksi sosial dan meningkatkan risiko masalah psikologis.

Pekon Wates di Pringsewu, Lampung, adalah sebuah desa dengan populasi lansia yang signifikan. Meskipun ada dukungan keluarga dan komunitas, para lansia di sini menghadapi berbagai masalah yang mempengaruhi kesejahteraan mereka secara keseluruhan. Dua bidang/aspek kegiatan utama yang menjadi fokus pengabdian masyarakat ini adalah kesehatan mental dan interaksi sosial. Permasalahan dalam kedua aspek ini memerlukan intervensi yang efektif untuk meningkatkan kualitas hidup para lansia.

Kesehatan mental adalah salah satu aspek paling kritis yang dihadapi oleh lansia di Pekon Wates. Berdasarkan survei dan observasi, lebih dari 60% lansia mengalami gangguan masalah psikologi. Permasalahan ini disebabkan oleh beberapa faktor, antara lain: Kurangnya Kegiatan Sosial: Banyak lansia tidak terlibat dalam kegiatan sosial yang dapat membantu mereka tetap aktif dan terhubung dengan komunitas. Minimnya Dukungan Psikologis: Akses terhadap layanan kesehatan mental dan dukungan psikologis sangat terbatas di desa ini. Hal ini menyebabkan para lansia kesulitan mendapatkan bantuan profesional untuk mengatasi masalah mereka.

Program terapi menggambar diselenggarakan untuk membantu lansia mengekspresikan perasaan dan pikiran mereka secara kreatif. Terapi seni telah terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan dalam mengelola masalah psikologi. Implementasi: Sesi terapi menggambar akan dilaksanakan dua kali seminggu selama dua bulan, dipandu oleh terapis seni profesional dan relawan mahasiswa. Tujuan dari kegiatan ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan dalam mengelola masalah psikologi lansia melalui program terapi seni menggambar di Pekon Wates Pringsewu.

## Metode

Metode pelaksanaan program pengabdian masyarakat ini disusun untuk mengatasi permasalahan kesehatan mental dan meningkatkan interaksi sosial pada lansia di Pekon Wates, Pringsewu, Lampung. Program ini melibatkan beberapa tahapan pelaksanaan yang mencakup solusi di bidang kesehatan mental dan interaksi sosial secara terpadu. Solusi di bidang kesehatan mental mencakup pelaksanaan terapi menggambar dan pendampingan psikologis, yang dilaksanakan secara bertahap mulai dari persiapan hingga evaluasi. Dalam terapi menggambar, koordinasi dilakukan dengan kepala desa, serta pelibatan terapis seni dan mahasiswa sebagai fasilitator. Sesi terapi menggambar dilakukan secara rutin selama dua bulan, diikuti dengan evaluasi perubahan pengetahuan responden dan dukungan lanjutan untuk keberlanjutan program. Pendampingan psikologis dilaksanakan melalui kolaborasi dengan psikolog lokal, dengan konseling berkala sesuai kebutuhan lansia dan pemantauan kondisi psikologis mereka.

Solusi dalam bidang interaksi sosial melibatkan kegiatan rekreasi mingguan seperti permainan kelompok dan sesi cerita, yang difasilitasi oleh relawan komunitas dan mahasiswa. Lansia berpartisipasi dalam berbagai aktivitas yang dirancang untuk meningkatkan keterlibatan sosial, diikuti dengan evaluasi partisipasi dan kepuasan mereka. Keberlanjutan program dipertahankan dengan membentuk kelompok kegiatan lansia yang dapat dikelola oleh komunitas secara mandiri setelah program berakhir. Selain itu, partisipasi aktif dari mitra dan keterlibatan keluarga serta komunitas lokal turut diperkuat agar program ini memberikan dampak yang positif dan berkelanjutan bagi kesejahteraan lansia di Pekon Wates. Evaluasi dilakukan secara berkala dengan kuesioner, wawancara, dan observasi untuk memastikan efektivitas dan potensi keberlanjutan program.

## Hasil Dan Pembahasan

### 1. Hasil Pengabdian

Pengabdian masyarakat ini telah dilaksanakan dengan baik pada bulan Oktober sebanyak tiga kali pertemuan. Sebanyak 50 Lansia hadir mengikuti kegiatan edukasi mental health dan terapi seni menggambar. Kegiatan ini mencakup edukasi kesehatan mental dan terapi seni menggambar yang dilaksanakan tiga kali dalam bulan Oktober, bertujuan meningkatkan kesejahteraan psikologis dan sosial lansia. Keberhasilan program ini terlihat dari tingginya antusiasme peserta dari berbagai kelompok usia dan gender, yang menunjukkan relevansi dan manfaat program bagi lansia di desa tersebut. Berikut merupakan karakteristik lansia berdasarkan umur dan jenis kelamin:

Tabel 1. Karakteristik responden

| Variabel             | n  | %     |
|----------------------|----|-------|
| <b>Umur</b>          | 8  | 16    |
| 60-65                | 10 | 20    |
| 66-70                | 8  | 16    |
| 71-75                | 12 | 24    |
| 76-80                | 8  | 16    |
| 81-76                | 8  | 16    |
| Total                | 50 | 100   |
| <b>Jenis Kelamin</b> |    |       |
| Perempuan            | 24 | 48,0  |
| Laki-laki            | 26 | 52,1  |
| Total                | 50 | 100,0 |

Program pengabdian masyarakat di Pekon Wates, Pringsewu, Lampung, berhasil melibatkan 50 lansia dengan beragam karakteristik, terdiri dari rentang usia 60 hingga 85 tahun, dengan proporsi peserta terbesar berusia 71-75 tahun (24%) dan partisipasi yang seimbang antara perempuan (48%) dan laki-laki (52%).

Tabel 2. Pengetahuan dalam mengatasi masalah psikologis pada responden lansia sebelum dan setelah diberikan intervensi terapi seni menggambar di Pekon Wates Pringsewu

| Pengetahuan | Sebelum |       | Setelah |       | P value* |
|-------------|---------|-------|---------|-------|----------|
|             | n       | %     | n       | %     |          |
| Baik        | 0       | 0     | 4       | 8,0   | 0,000    |
| Cukup       | 24      | 48,0  | 36      | 72,0  |          |
| Kurang      | 26      | 52,0  | 10      | 20,0  |          |
| Total       | 50      | 100,0 | 50      | 100,0 |          |

Keterangan uji: \*) Wilcoxon signed ranks test

Tabel menunjukkan perubahan tingkat pengetahuan dalam mengelola masalah psikologi pada responden lansia sebelum dan setelah diberikan intervensi terapi seni menggambar. Sebelum intervensi, sebagian besar responden memiliki pengetahuan "kurang" (52%) dan tidak ada yang memiliki pengetahuan "baik". Namun, setelah intervensi, terjadi peningkatan

signifikan, dengan 8% responden memiliki pengetahuan "baik" dan 72% berpengetahuan "cukup" (nilai  $p = 0,000$ ).



Gambar 1. Kegiatan pengabdian masyarakat

## 2. Pembahasan

### a. Karakteristik responden

Program pengabdian masyarakat yang dilakukan di Pekon Wates, Pringsewu, Lampung, berhasil mencapai hasil partisipasi yang signifikan dengan melibatkan 50 lansia berusia antara 60 hingga 85 tahun. Dengan proporsi terbesar berada pada kelompok usia 71-75 tahun (24%) serta keseimbangan jenis kelamin (perempuan 48% dan laki-laki 52%), program ini memberikan gambaran konkret mengenai peran intervensi berbasis masyarakat dalam mendukung kesehatan mental pada lansia. Berikut ini adalah penjabaran teoretis mengenai masalah kesehatan mental pada lansia berdasarkan penelitian-penelitian pendukung terkini.

Lansia merupakan kelompok usia rentan yang kerap mengalami tantangan kesehatan mental, antara lain depresi, dan kesepian. Prevalensi depresi pada lansia menunjukkan peningkatan seiring dengan bertambahnya usia akibat berbagai faktor, seperti perubahan fisik, isolasi sosial, serta berkurangnya dukungan keluarga (Zhang et al., 2023). Program intervensi komunitas seperti yang dilakukan di Pekon Wates bisa menjadi salah satu cara efektif untuk mengurangi risiko gangguan mental melalui pendekatan sosial dan partisipasi aktif.

Penelitian (Sözeri-Varma, 2021) menunjukkan bahwa lansia mengalami perubahan signifikan pada struktur dan fungsi otak, termasuk penurunan volume hipokampus dan korteks prefrontal, yang berperan dalam regulasi emosi dan memori. Perubahan ini membuat lansia lebih rentan terhadap gangguan suasana hati, seperti depresi dan kesepian. Dukungan komunitas dan keterlibatan sosial terbukti mampu merangsang neuroplastisitas, yaitu kemampuan otak untuk beradaptasi, yang dapat berdampak positif pada kesehatan mental mereka (L. Liu et al., 2021).

Berdasarkan kajian teoritis dan hasil dari program pengabdian masyarakat ini, dapat disimpulkan bahwa pendekatan berbasis komunitas sangat efektif dalam meningkatkan kesejahteraan mental lansia. Partisipasi lansia dalam program ini

memperlihatkan bagaimana interaksi sosial yang terstruktur mampu meningkatkan kebahagiaan, mengurangi isolasi, serta berpotensi menekan masalah psikologis pada lansia. Selain itu, pengenalan kepada lansia mengenai pentingnya kesehatan mental secara preventif melalui program pengabdian ini diharapkan dapat menjadi langkah awal menuju penanganan kesehatan mental yang lebih baik di komunitas. Diperlukan lebih banyak penelitian untuk melihat dampak jangka panjang dari intervensi ini, namun secara keseluruhan, program ini memberikan fondasi yang kuat bagi intervensi kesehatan mental lansia berbasis komunitas.

#### **b. Pengetahuan responden lansia sebelum dan setelah diberikan intervensi terapi seni menggambar**

Kegiatan pengabdian masyarakat ini menunjukkan hasil signifikan terkait peningkatan tingkat pengetahuan pada lansia melalui intervensi terapi seni menggambar. Berdasarkan data, terapi seni menggambar secara signifikan meningkatkan pengetahuan responden dalam mengatasi masalah psikologis lansia, yang sebelumnya dominan pada kategori "kurang" (52%), menjadi sebagian besar dalam kategori "cukup" (72%) dan beberapa di kategori "baik" (8%) (nilai  $p = 0,000$ ).

Terapi seni, termasuk seni menggambar, telah lama diakui sebagai salah satu bentuk intervensi efektif untuk mengelola gejala kesehatan mental pada lansia (Ratnawati, 2019). Penelitian menunjukkan bahwa aktivitas seni dapat menjadi sarana ekspresi diri yang mendorong pengolahan emosi, membantu lansia mengelola perasaan dan memberikan rasa pencapaian yang meningkatkan harga diri mereka (Noervadila et al., 2020).

Selain sebagai media pengolahan emosi, terapi seni meningkatkan kesadaran diri lansia terhadap perasaan dan pengalaman mereka. Proses menggambar memberi kesempatan bagi lansia untuk mengenali emosi secara lebih mendalam, yang sering kali tidak disadari dalam kehidupan sehari-hari. Kesadaran diri yang meningkat dapat membantu lansia dalam menghadapi stresor kehidupan dengan lebih efektif (Carlson, 2021).

Aktivitas menggambar melibatkan penggunaan otak kanan, yang bertanggung jawab atas kreativitas dan pemrosesan visual. Menurut (Ayu TP et al., 2019), aktivitas ini dapat merangsang neuroplastisitas dan meningkatkan fungsi kognitif pada lansia, termasuk memori dan perhatian. Hal ini berpotensi mencegah penurunan kognitif yang dapat berdampak negatif pada kesehatan mental lansia.

Program ini membuktikan bahwa terapi seni menggambar efektif dalam meningkatkan kesehatan mental lansia, terutama dalam hal peningkatan pengetahuan dalam mengelola masalah psikologi. Lansia tidak hanya memperoleh manfaat dari aktivitas kreatif, tetapi juga memperoleh wawasan tentang pentingnya kesehatan mental, yang sebelumnya mungkin terabaikan. Kegiatan ini menunjukkan bahwa dukungan sosial dan edukasi kesehatan mental berbasis komunitas memiliki dampak besar terhadap peningkatan kesejahteraan mental lansia. Dengan dukungan yang tepat, lansia dapat menikmati kualitas hidup yang lebih baik serta lebih memahami dan mengelola kesehatan mental mereka.

Terdapat beberapa keterbatasan dalam penelitian ini. Pertama, ukuran sampel yang terbatas mengurangi generalisasi hasil penelitian untuk populasi yang lebih luas. Kedua, terapi seni yang dilakukan hanya berfokus pada menggambar; bentuk seni lainnya mungkin memiliki dampak yang berbeda. Ketiga, durasi intervensi yang



singkat mungkin tidak cukup untuk menunjukkan dampak jangka panjang dari terapi seni pada kesehatan mental lansia.

## **Simpulan Dan Saran**

Program pengabdian masyarakat melalui terapi seni menggambar menunjukkan hasil positif dalam meningkatkan kesehatan mental lansia. Intervensi ini berhasil meningkatkan pengetahuan lansia tentang kesehatan mental, terlihat dari pergeseran kategori pengetahuan responden dari "kurang" ke "cukup" dan "baik" secara signifikan ( $p = 0,000$ ). Intervensi jangka panjang dapat membantu memperkuat dan mempertahankan manfaat kesehatan mental yang diperoleh, serta memungkinkan peserta merasakan perubahan yang lebih berkesinambungan. Dengan melibatkan keluarga dalam sesi edukasi, lansia akan mendapatkan dukungan berkelanjutan di luar program, yang berpotensi mempercepat peningkatan pengetahuan dan pemahaman mereka tentang pentingnya kesehatan mental.

## **Daftar Rujukan**

- Ayu TP, N. R. I., Setyaningsih, R. D., & Sukmaningtyas, W. (2019). Pemberian Terapi Warna Mandala dan Peningkatan Fungsi Kognitif Pada Lansia dengan Demensia. *Media Kesehatan Politeknik Kesehatan Makassar*, 14(2), 127–134.
- Carlson, M. C. (2021). Productive Social Engagement as a Vehicle to Promote Activity and Neuro-Cognitive Health in Later Adulthood. *Archives of Clinical Neuropsychology*, 36(7), 1274–1278. <https://doi.org/10.1093/arclin/acab058>
- Hoang, P., King, J. A., Moore, S., Moore, K., Reich, K., Sidhu, H., Tan, C. V., Whaley, C., & McMillan, J. (2022). Interventions Associated With Reduced Loneliness and Social Isolation in Older Adults: A Systematic Review and Meta-analysis. *JAMA Network Open*, 5(10), e2236676–e2236676. <https://doi.org/10.1001/jamanetworkopen.2022.36676>
- Jannati, N., Mazhari, S., Ahmadian, L., & Mirzaee, M. (2020). Effectiveness of an app-based cognitive behavioral therapy program for postpartum depression in primary care: A randomized controlled trial. *International Journal of Medical Informatics*, 141, 104145. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.ijmedinf.2020.104145>
- Killaspy, H., Harvey, C., Brasier, C., Brophy, L., Ennals, P., Fletcher, J., & Hamilton, B. (2022). Community-based social interventions for people with severe mental illness: a systematic review and narrative synthesis of recent evidence. *World Psychiatry*, 21(1), 96–123. <https://doi.org/10.1002/wps.20940>
- Liu, L., Ni, S.-Y., Yan, W., Lu, Q.-D., Zhao, Y.-M., Xu, Y.-Y., Mei, H., Shi, L., Yuan, K., Han, Y., Deng, J.-H., Sun, Y.-K., Meng, S.-Q., Jiang, Z.-D., Zeng, N., Que, J.-Y., Zheng, Y.-B., Yang, B.-N., Gong, Y.-M., ... Lu, L. (2021). Mental and neurological disorders and risk of COVID-19 susceptibility, illness severity and mortality: A systematic review, meta-analysis and call for action. *EClinicalMedicine*, 40. <https://doi.org/10.1016/j.eclinm.2021.101111>
- Liu, Z., Yang, Z., & Osmani, M. (2021). The relationship between sustainable built environment, art therapy and therapeutic design in promoting health and well-being. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(20). <https://doi.org/10.3390/ijerph182010906>
- Mahendran, R., Gandhi, M., Moorakonda, R. B., Wong, J., Kanchi, M. M., Fam, J., Rawtaer, I., Kumar, A. P., Feng, L., & Kua, E. H. (2018). Art therapy is associated with sustained improvement in cognitive function in the elderly with mild neurocognitive disorder: Findings



from a pilot randomized controlled trial for art therapy and music reminiscence activity versus usual care. *Trials*, 19(1), 1–10. <https://doi.org/10.1186/s13063-018-2988-6>

Masika, G. M., RN, D. S. F. Y., & Li, P. W. C. (2020). Visual art therapy as a treatment option for cognitive decline among older adults. A systematic review and meta-analysis. *Leading Global Nursing Research*, 76(8), 1892–1910. <https://doi.org/10.1111/jan.14362>

Noervadila, I., Puspitasari, Y., Kartika, L. D., Idayani, D., & Rasyidi, A. K. (2020). Peningkatan Pengetahuan Lansia Melalui Penyuluhan Kesehatan Reproduksi Pada Lansia Pre-Menopause di Desa Sumberejo Kecamatan Banyuputih. *Dedication : Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 4(1), 49–62. <https://doi.org/10.31537/dedication.v4i1.285>

Petrova, N. N., & Khvostikova, D. A. (2021). Prevalence, Structure, and Risk Factors for Mental Disorders in Older People. *Advances in Gerontology*, 11(4), 409–415. <https://doi.org/10.1134/S2079057021040093>

Putri Rusiana, H., Rias Pratiwi Safitri, Fitri Romadonika, Baiq Nurul Hidayati, & Anna Layla Salfarina. (2024). Peningkatan Fungsi Kognitif Lansia Melalui Terapi Mewarnai Gambar Di Panti Sosial Mandalika Nusa Tenggara Barat. *LOSARI: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 6(1 SE-Articles), 19–24. <https://doi.org/10.53860/losari.v6i1.205>

Ratnawati. (2019). *Asuhan Keperawatan Gerontik*. Pustaka Baru Press.

Sözeri-Varma, G. (2021). Depression in the elderly: clinical features and risk factors. *Aging and Disease*, 3(6), 465–471.

Theorell, T. (2021). Links Between Arts and Health, Examples From Quantitative Intervention Evaluations. *Frontiers in Psychology*, 12(December). <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.742032>

Wardhani, Y. F., Nantabah, Z. K., Machfutra, E. D., Lestyoningrum, S. D., Oktarina, & Nurjana, M. A. (2024). The prevalence and distribution of risk factors for depression and emotional mental disorders in the elderly in Indonesia. *International Journal of Social Psychiatry*, 70(4), 763–771. <https://doi.org/10.1177/00207640241227381>

Zhang, Y., Kuang, J., Xin, Z., Fang, J., Song, R., Yang, Y., Song, P., Wang, Y., & Wang, J. (2023). Loneliness, social isolation, depression and anxiety among the elderly in Shanghai: Findings from a longitudinal study. *Archives of Gerontology and Geriatrics*, 110, 104980. <https://doi.org/10.1016/j.archger.2023.104980>