

## MANAJEMEN TERAPI OKUPASI DALAM PENINGKATAN *SELF CARE* DAN *LEISURE* PADA LANSIA

\*Ifon Driposwana Putra<sup>1)</sup>, Donny Hendra<sup>2)</sup>

<sup>1</sup> Fakultas Keperawatan, Institut Kesehatan Payung Negeri Pekanbaru, Jalan Tamtama No 06 Pekanbaru  
email : ifondriposwanaputra@gmail.com

<sup>2</sup> Fakultas Keperawatan, Institut Kesehatan Payung Negeri Pekanbaru, Jalan Tamtama No 06 Pekanbaru  
email : dodonhendra80@gmail.com

### **Abstract**

*The increase in the number of elderly people will have an impact on productivity and socio-economics both in families, communities and the government. Independence in the elderly is assessed by their ability to carry out daily activities. These activities must be managed well so that the elderly have a maintained level of health. Activities in the form of activities that will be carried out to determine the influence of therapeutic modalities, one of which is occupational therapy. The lack of activities and activities of the elderly causes a decline in health in the elderly. This study aims to determine whether there is an effect of occupational therapy on the elderly in improving self-care and the use of free time. This research used Quasy experimental using a pretest-posttest without control group design, and then analyzed using univariate and bivariate. The population in this study was 57 elderly people at the Tresna Werdha Khusnul Khotimah Social Home, Riau Province. The results of the research show that there is an influence between occupational therapy and increasing self-care in the elderly with a Pvalue of 0.000 and there is an influence between occupational therapy and the use of leisure in the elderly at PSTW Khusnul Khotimah, Riau Province with a Pvalue of 0.000. It is hoped that this research can be an input in increasing health independence in the elderly.*

**Keywords:** *Elderly, Leisure, Self Care, Occupational Therapy*

### **Abstrak**

*Peningkatan jumlah penduduk lansia akan membawa dampak terhadap produktifitas dan sosial ekonomi baik dalam keluarga, masyarakat, maupun dalam pemerintah. Kemandirian pada lansia dinilai dari kemampuannya untuk melakukan aktivitas sehari-hari. Aktivitas tersebut harus dimanajemen dengan baik agar lansia memiliki derajat kesehatan yang terjaga. Kegiatan berupa aktivitas yang akan dilakukan untuk mengetahui adanya pengaruh terapi modalitas yang salahsatunya yaitu terapi okupasi. Kurangnya kegiatan dan aktivitas lansia yang menyebabkan penurunan kesehatan pada lansia. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah ada pengaruh terapi okupasi terhadap lansia dalam peningkatan perawatan diri (self care) dan penggunaan waktu luang (leisure). Penelitian ini menggunakan Quasy experimental dengan menggunakan rancangan pretest-posttest without control group design, dan kemudian dianalisis dengan univariat dan bivariat. Populasi dalam penelitian ini adalah lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Khusnul Khotimah Provinsi Riau berjumlah 57 Orang. Hasil penelitian menunjukkan ada pengaruh antara terapi okupasi dengan peningkatan self care pada lansia dengan Pvalue 0,000 dan ada pengaruh antara terapi okupasi dengan penggunaan leisure pada lansia di PSTW Khusnul Khotimah Provinsi Riau dengan Pvalue 0,000. Diharapkan penelitian ini dapat menjadi masukan dalam peningkatan kemandirian kesehatan pada lansia.*

**Keywords :** *Lansia, Leisure, Self Care, Terapi Okupasi*

### **PENDAHULUAN**

Terapi okupasi bertujuan untuk mendukung kesehatan seseorang dan kesejahteraan, menggabungkan nilai-nilai dan keyakinan mendasar profesi, dalam menggunakan pekerjaan yang bermakna dan bertujuan sebagai kendaraan untuk mempromosikan dan mempertahankan kesehatan positif dan gaya hidup (Dewi & Puspawati, 2022). Sementara itu beberapa

pekerjaan dapat merusak kesehatan, keselamatan, dan kesejahteraan seseorang (Waisapi, 2022). Terapi okupasional mempertimbangkan pekerjaan dan kegiatan harian seseorang, hal-hal yang dilakukan seseorang untuk mengisi waktu dan waktunya yang memberi makna bagi keberadaan mereka (Wicaksono et al., 2023). Terapis okupasi terampil dalam mengevaluasi semua faktor dalam

kehidupan klien yang mengarah pada pemahaman komprehensif tentang hubungan antara pekerjaan dan kesehatan (Pendleton & Schultz-Krohn, 2017).

Pekerjaan sangat penting untuk kehidupan, kesehatan, dan kesejahteraan seseorang (Sari & Eva, 2021). Seseorang memungkinkan untuk melakukan dan mengatur dunianya, mereka dinamis dan mereka berkembang sepanjang umur (Organization, 2015). Pekerjaan juga memiliki nilai terapi yang sehari-hari (Doughty et al., 2023). Pekerjaan dalam pengertian ini dapat menghasilkan perubahan, karena menyentuh sosial, budaya, ekonomi, biologis, dan bidang filosofis (Grosz, 2020).

Kehidupan sehari-hari orang lanjut usia sebagian besar terdiri dari waktu luang (*Leisure*) selain dari waktu yang diperlukan untuk kebutuhan fisiologis, kualitas hidup mereka (Ivanali et al., 2021). Kualitas hidup dapat sangat bervariasi tergantung pada bagaimana mereka memanfaatkan dan mengelola waktu luang tersebut (Fong et al., 2023). Orang lanjut usia, untuk partisipasi dalam kegiatan rekreasi dapat membantu memberikan solusi bagi kesepian yang mereka miliki akibat hilangnya peran dan dapat berkontribusi pada kepuasan dan kebahagiaan hidup yang lebih besar dengan memberikan peluang untuk meningkatkan harga diri dan realisasi diri mereka (Azizah, 2021).

#### METODE PENELITIAN

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Quasy experimental* dengan menggunakan rancangan *pretest-posttest without control group design*, dalam desain ini group intervensi yang dipilih kemudian diberi *pretest* (pengamatan awal) untuk mengetahui keadaan awal sebelum diberikan intervensi atau perlakuan tertentu (O). Setelah diberikan intervensi, kemudian dilakukan *posttest* (pengamatan akhir). Sampel dalam penelitian ini adalah lansia di PSTW Pekanbaru sebanyak 57 setelah dilakukan proses kriteria inklusi sesuai kebutuhan penelitian.

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi acuan dalam memberikan asuhan

keperawatan pada lansia dan keluarga, hasil penelitian ini juga dapat dijadikan bahan rujukan oleh pemerintah dan dinas kesehatan serta dinas sosial dalam membuat kebijakan dan program yang berkaitan dengan lansia. Analisis untuk penelitian ini meliputi analisis *univariat dan bivariat*.

#### HASIL DAN PEMBAHASAN

Data yang didapatkan dan telah dilakukan proses analisis data *Univariat* dan *Bivariat*. Hasil Penelitian ini diuraikan sebagai berikut :

##### 1. Karakteristik Lansia

| Karakteristik | Frekuensi | Persentase |
|---------------|-----------|------------|
| Umur          |           |            |
| Elderly       | 34        | 59, 6      |
| Old           | 23        | 40, 4      |
| Total         | 57        | 100        |
| Jenis Kelamin |           |            |
| Laki-laki     | 31        | 54, 4      |
| Perempuan     | 26        | 45, 6      |
| Total         | 57        | 100        |
| Pendidikan    |           |            |
| Tinggi        | 11        | 19, 3      |
| Rendah        | 46        | 80, 7      |
| Total         | 57        | 100        |

Lebih dari separoh (59, 6%) umur responden tergolong *elderly*. Lebih dari separoh (54, 4%) jenis kelamin responden adalah laki-laki. Sebagian besar (80, 7%) tingkat pendidikan responden adalah pendidikan rendah.

##### 2. Terapi Okupasi Terhadap Peningkatan *Self Care* Pada Lansia

| Pengukur an       | N  | Mean  | Std. Deviation | Nilai Z | P Value |
|-------------------|----|-------|----------------|---------|---------|
| Selfcare Pretest  | 57 | 2, 53 | 1, 071         | -5, 045 | 0, 000  |
| Selfcare Posttest |    | 1, 63 | 0, 899         |         |         |

Ada perbedaan antara perawatan diri (*self care*) untuk pretest dan posttest, sehingga dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh antara terapi okupasi dengan *Self*

Care pada lansia di PSTW Khusnul Khotimah Provinsi Riau.

### 3. Terapi Okupasi Terhadap Penggunaan *Leisure* Pada Lansia

| Test             | N  | Mean | Std. Deviation | Nilai Z | P Value |
|------------------|----|------|----------------|---------|---------|
| Leisure Pretest  | 57 | 1,77 | 0,423          | -5,425  | 0,000   |
| Leisure Posttest |    | 1,19 | 0,398          |         |         |

Ada perbedaan antara penggunaan waktu luang (*leisure*) untuk pretest dan posttest, sehingga dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh antara terapi okupasi dengan penggunaan *Leisure* pada lansia di PSTW Khusnul Khotimah Provinsi Riau.

Penelitian (Muchlis & Nelson, 2019) menunjukkan beberapa responden setelah mendapatkan terapi okupasi, para responden lebih dapat mengisi waktu luang dengan melakukan hal-hal yang dapat mengembalikan fungsi mental, mengembalikan fungsi fisik, memelihara dan meningkatkan kemampuan yang dimiliki. Sejalan dengan penelitian (Ponto et al., 2015), yang menunjukkan bahwa lansia akan lebih merasa senang dan bahagia dengan adanya aktivitas rutin serta mempunyai hubungan sosial dengan sekelompok seusianya. Para lansia di Australia kebanyakan menghabiskan waktu luang mereka dengan merelaksasi diri. Hal ini mereka patuhi agar derajat kesehatan mereka tetap terjaga disamping melakukan kegiatan-kegiatan yang terjadwal (World Health Organization, 2020).

Dengan menurunnya kekuatan fisik lansia dan keterbatasan kehidupan sosial yang ada, lansia cenderung tidak melakukan kegiatan fisik apapun (Triningtyas & Muhayati, 2018). Dalam kehidupan sehari-hari lansia banyak dihabiskan dengan kegiatan-kegiatan yang tidak membutuhkan olah fisik, seperti menonton televisi, membaca buku dan kitab suci, serta berbaringan. Hal ini akan berakibat terjadinya penurunan kesehatan lansia dikarenakan kurangnya pergerakan tulang dan otot serta tidak terjadinya relaksasi fikiran lansia (Uzuluddin & Muflihatin, 2016). Hal ini akan semakin buruk jika situasi seperti ini berlangsung dalam waktu yang lama pada lansia. Penelitian yang dilakukan oleh *Social Trends* di Negara Inggris, bahwa para pensiunan

laki-laki di Inggris butuh 90 jam perminggu untuk beraktivitas memanfaatkan waktu luang dan para pensiunan perempuan butuh 70 jam perminggu untuk melakukan aktivitas bermanfaat diwaktu luang mereka (Argonita, 2020).

Manajemen Asuhan Keperawatan pada Keluarga atau Pengasuh lansia sangat dibutuhkan untuk memberikan solusi bagi permasalahan lansia tersebut (Astuti et al., 2023). Salahsatu solusi terbaik agar lansia kembali produktif menggunakan waktu luang (*Leisure*) mereka adalah dengan memberikan Manajemen Terapi Okupasi (Iwasil et al., 2019). Terapi okupasi atau terapi kerja merupakan terapi berkegiatan terjadwal agar peserta terapi dapat produktif dan mengalami perubahan kesehatan yang lebih baik. Berbagai jenis terapi okupasi seperti aktivitas berkebun, aktivitas berkarya seni, aktivitas olahraga, aktivitas penyaluran minat dan bakat, aktivitas kesehatan, dan sebagainya (Catlin, 2016).

Manajemen Terapi Okupasi yang telah dicobakan kepada lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Provinsi Riau adalah aktivitas kesehatan yaitu aktivitas *personal hygiene*. Aktivitas ini sering ditinggalkan karena penurunan fisik lansia dan kurangnya motivasi dan pemantauan kepada lansia akibat jumlah perawat lansia yang sedikit.

Setelah dilakukan terapi secara berulang didapatkan hasil bahwa terjadinya peningkatan penggunaan waktu luang (*Leisure*) lansia yang lebih produktif dari survey yang dilakukan. Jika mempunyai waktu luang maka lansia termotivasi untuk melakukan aktivitas *personal hygiene*, seperti membersihkan diri dan mandi, menggunting kuku, membersihkan ruangan pribadi, mencuci dan menjemur pakaian, menyeterika dan melipat pakaian mereka. Hal ini sangat penting karena lansia yang hidup di panti sosial harus bisa mengurus diri mereka sendiri.

### SIMPULAN

Simpulan penelitian ini menunjukkan ada pengaruh antara terapi okupasi dengan *Self*

Care pada lansia dengan *Pvalue* 0,000 dan ada pengaruh antara terapi okupasi dengan penggunaan *Leisure* pada lansia di PSTW Khusnul Khotimah Provinsi Riau dengan *Pvalue* 0,000.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Argonita, M. S. (2020). Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Fungsi Kognitif Pada Lansia Di Desa Karangrejo Kecamatan Kawedanan Kabupaten Magetan. STIKES Bhakti Husada Mulia Madiun.
- Astuti, R., Umboh, M. J., Pradana, A. A., Silaswati, S., Susanti, F., Resna, R. W., Sukmawati, A. S., Maryam, R. S., Tinungki, Y. L., & Riasmini, N. M. (2023). Keperawatan Gerontik. PT. Sonpedia Publishing Indonesia.
- Azizah, N. (2021). Peran Komunitas Griya Pensa (Gerakan Masyarakat Peduli Lanjut Usia) Senior Club Madiun Dalam Meningkatkan Kualitas Hidup Lansia. IAIN Ponorogo.
- Catlin, P. A. (2016). Activity planning: Developing horticultural therapy activities and tasks. In *Horticultural Therapy Methods* (pp. 57–82). CRC Press.
- Dewi, N. L. P. T., & Puspawati, N. L. P. D. (2022). Perawatan Holistik pada Pasien Kronis. Penerbit NEM.
- Doughty, K., Hu, H., & Smit, J. (2023). Therapeutic landscapes during the COVID-19 pandemic: increased and intensified interactions with nature. *Social & Cultural Geography*, 24(3–4), 661–679.
- Fong, C. H., Meti, N., Kruser, T., Weiss, J., Liu, Z. A., Takami, H., Narita, Y., de Moraes, F. Y., Dasgupta, A., & Ong, C. K. (2023). Recommended first-line management of asymptomatic brain metastases from EGFR mutant and ALK positive non-small cell lung cancer varies significantly according to specialty: an international survey of clinical practice. *Journal of Thoracic Disease*, 15(8), 4367.
- Grosz, E. (2020). *The nick of time: Politics, evolution and the untimely*. Routledge.
- Ivanali<sup>1</sup>, K., Amir, T. L., Munawwarah<sup>1</sup>, M., & Pertiwi, A. D. (2021). Hubungan antara aktivitas fisik pada lanjut usia dengan tingkat keseimbangan.
- Iwasil, A., Sari, S. M., & Suryanata, L. (2019). Perancangan Interior Pusat Terapi Okupasi bagi Penderita Skizofrenia di Malang. *Intra*, 7(2), 342–352.
- Muchlis, A. F., & Nelson, S. (2019). Pemberdayaan Kesehatan Lansia Melalui Terapi Okupasi Dengan Pendekatan Pelatihan Industri Kreatif Pemanfaatan Bahan-Bahan Daur Ulang Di Posyandu Lansia Rumah Tiga Ruang.
- Organization, W. H. (2015). *World report on ageing and health*. World Health Organization.
- Pendleton, H. M., & Schultz-Krohn, W. (2017). *Pedretti's Occupational therapy-e-book: Practice skills for physical dysfunction*. Elsevier Health Sciences.
- Ponto, D. L., Bidjuni, H., & Karundeng, M. (2015). Pengaruh Penerapan Terapi Okupasi Terhadap Penurunan Stres Pada Lansia Di Panti Werdha Damai Ranomuut Manado. *JURNAL KEPERAWATAN*, 3(2).
- Sari, A. T., & Eva, N. (2021). Hubungan optimisme dan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa fresh graduate yang sedang mencari pekerjaan: sebuah literature review. *Seminar Nasional Psikologi Dan Ilmu Humaniora (SENAPIH)*, 1(1), 143–148.
- Triningtyas, D. A., & Muhayati, S. (2018). *Mengenal lebih dekat tentang lanjut usia*. CV. Ae Media Grafika.
- Uzuluddin, A., & Muflihatin, S. K. (2016). Pengaruh Dzikir Menjelang Tidur terhadap Kualitas Tidur pada Lanjut Usia di Panti Tresna Werdha Nirwana Puri Samarinda 2016.
- Waisapi, J. Y. (2022). Keselamatan dan Kesehatan Kerja dan Lingkungan. *Formosa Journal of Social Sciences (FJSS)*, 1(3), 285–298.
- Wicaksono, R. A., Gati, N. W., & Purnomo, L. (2023). Penerapan Terapi Okupasi

Menggambar Terhadap Tanda Dan Gejala Pasien Halusinasi Pendengaran Di Ruang Larasati RSJD Dr. Arif Zainuddin Surakarta. *Jurnal Ilmu Kesehatan Mandira Cendikia*, 2(8), 185–196.

World Health Organization, 2020. (2020). *Guidance on COVID-19 for the care of older people and people living in long-term care facilities, other non-acute care facilities and home care*. WHO Regional Office for the Western Pacific.