KOLABORASI
JURNAL PENGABDIAN MASYARAKAT
ISSN 2809-0438
Vol. 05 No. 03 PP. 328-333 E-ISSN 2723-7729

Terapi Aktivitas Kelompok Meronce Tali Sepatu Terhadap Tingkat Stres Lansia Yang Menjalani Perawatan di Panti Werdha Kasih Ayah Bunda

Rina Puspita Sari [1], Mustika Aulia[2], Putri Amanda Syantira[2], Rifa Asmieza Al Haq[2], Sintia Febrianty[2], Siti Bunga Ashari[2], Siti Nayla Hijriatun Nazwah[2], Siti Nuraliza[2]

[1]Dosen, Universitas Yatsi Madani
[2]Mahasiwa, Universitas Yatsi Madani

Correspondence author: Rifa Asmieza Al Haq
Email: rifaalhaq140802@gmail.com
Address: Jl. Aria Santika No.40A, RT.005/RW.011, Margasari, Kec. Karawaci, Kota Tangerang, Banten 15114, Telp. 62 859-4731-0231
Submitted: 15 Mei 2025, Revised: 29 Mei 2025, Accepted: 10 Juni 2025, Published: 20 Juni 2025
DOI: doi.org/10.56359/kolaborasi.v5i3.512
This work is licensed under a Creative Commons Attribution 4.0 International License.

Abstract

Introduction: The Elderly individuals experience a gradual decline in physical and psychological functions, which can trigger stres. Living in a nursing home without family presence may lead to feelings of loneliness and emotional distres. Non-pharmacological interventions such as group activity therapy are needed to help maintain the mental health of the elderly. One effective method is meronce (bead threading) therapy, which stimulates creativity, encourages social interaction, and helps reduce stres levels.

Objective: To determine the effect of group activity therapy using meronce on stres levels in elderly residents at Panti Werdha Kasih Ayah Bunda..

Method: The study involved 14 elderly respondents using the DASS questionnaire to assess stres levels before and after the intervention. A single session of meronce therapy was conducted in group format, followed by a post-test assessment.

Result: Before therapy, 6 participants (42.86%) had mild stress and 8 (57.14%) had moderate stres. After therapy, 10 participants (71.43%) had mild stress and only 4 (28.57%) remained with moderate stress. These results indicate a decrease in stress levels following the intervention.

Conclusion: **:** Group activity therapy using meronce is effective in reducing stress levels among elderly residents at Panti Werdha Kasih Ayah Bunda and serves as a preventive approach in elderly mental health care.

Keywords: *Elderly, Stress, Meronce Therapy*

Latar Belakang

Penuaan merupakan proses alami yang ditandai dengan perubahan degeneratif pada berbagai fungsi tubuh, termasuk menurunnya kemampuan fisik, sosial, serta daya tahan terhadap stres. *Menurut World Health Organization (WHO)*, salah satu tantangan utama yang dihadapi oleh lanjut usia (lansia) adalah penurunan fungsi kognitif, seperti daya ingat, fokus, dan kemampuan menyelesaikan masalah. Penurunan ini dapat berdampak besar terhadap kualitas hidup lansia dan berisiko berkembang menjadi gangguan kognitif serius seperti demensia.

Menurut data Badan Pusat Statistik (BPS, 2021), jumlah lansia di Indonesia mencapai 10,82% dari total populasi, dan diprediksi akan terus meningkat setiap tahunnya. Kenaikan ini menjadikan Indonesia sebagai negara dengan struktur penduduk menuju *aging population*. Bersamaan dengan meningkatnya jumlah lansia, risiko gangguan tingkat stress pun ikut meningkat. Berdasarkan penelitian oleh Indrawati dan Suwondo (2020), sekitar 35% lansia di komunitas mengalami penurunan fungsi tingkat stress ringan hingga sedang, yang menunjukkan urgensi perlunya intervensi untuk menjaga kesehatan otak lansia (Wulandari *et al.,* 2023).

Kelompok Lansia sering disertai dengan permasalahan fisik, psikologis, sosial ekonomi, dan emosional. Diprediksi bahwa pada tahun 2050, populasi lansia akan meningkat tiga kali lipat, dan sekitar 20% di antaranya berisiko mengalami gangguan psikologis seperti stres, kecemasan, dan depresi. Berdasarkan teori stres, proses menua dipengaruhi oleh hilangnya sel dan regenerasi yang tidak optimal, yang menyebabkan ketidakseimbangan biologis dan kelelahan. Stres sendiri merupakan respons tubuh terhadap tekanan lingkungan dan faktor psikologis, yang memicu pelepasan hormon seperti adrenalin dan kortisol. Jika berlangsung lama dan tidak ditangani, stres dapat menyebabkan gangguan tidur, tekanan darah tinggi, kesulitan konsentrasi, dan penurunan interaksi sosial. Lansia merupakan kelompok yang rentan mengalami tekanan emosional, terutama mereka yang tinggal di panti werdha dan kurang mendapatkan dukungan sosial dari keluarga (Masruroh, 2024).

Dalam menjaga kesehatan mental lansia dan mendukung keseimbangan emosional, dibutuhkan pendekatan preventif dan suportif yang dapat menstimulasi aspek kognitif dan afektif. Intervensi nonfarmakologis dinilai efektif dalam mengatasi gangguan emosional ringan, serta mempertahankan kualitas hidup lansia. Bentuk intervensi tersebut tidak hanya terbatas pada terapi aktivitas kelompok (TAK), tetapi juga mencakup berbagai latihan sederhana yang mudah diterapkan, hemat biaya, dan bisa dilakukan secara berkelompok (Wu *et al.,* 2021).

Salah satu pendekatan yang terbukti efektif adalah terapi okupasi, yakni metode yang memanfaatkan aktivitas manual, kreatif, dan edukatif untuk meningkatkan kesejahteraan individu. Di antara bentuk terapi okupasi tersebut, meronce menjadi salah satu pilihan yang menarik dan aplikatif. Meronce merupakan aktivitas menyusun benda seperti tali sepatu menggunakan tali atau media lain, yang dapat disesuaikan dengan preferensi individu. Aktivitas ini mampu meningkatkan koordinasi motorik, daya konsentrasi, serta kreativitas. Selain itu, meronce juga memberikan efek relaksasi yang membantu meredakan ketegangan emosional pada lansia (Masruroh *et al.,* 2024).

Penelitian oleh Lailatul Masruroh menunjukkan bahwa penerapan terapi okupasi melalui aktivitas meronce tali sepatu dapat menurunkan tingkat stres pada lansia di UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha Jember. Hasil uji Wilcoxon menunjukkan nilai probabilitas 0,000 (<0,05), yang berarti terdapat perbedaan signifikan antara kondisi lansia sebelum dan sesudah diberikan intervensi tersebut (Masruroh *et al.,* 2024).

Setelah dilakukan observasi yang dilakukan oleh kelompok selama 3 hari di Panti Werdha Kasih Ayah Bunda dengan melalui wawancara yang berjumlah 14 lansia yang kooperatif menunjukkan hasil 8 dari 14 lansia yang mengalami stres didalam panti, dengan itu dapat diketahui bahwa lansia yang tinggal didalam panti mengalami stres, dikarenakan tidak tinggal dengan keluarga sehingga lansia kemungkinan dalam hidupnya merasa sendiri dan tidak ada yang memberi semangat.

Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan selama tiga hari di Panti Werdha Kasih Ayah Bunda, dari 14 lansia yang bersedia diwawancara, ditemukan bahwa 8 orang mengalami stres. Hal ini berkaitan dengan kondisi mereka yang tidak tinggal bersama keluarga, sehingga menimbulkan rasa kesepian dan kurangnya dukungan emosional dalam menjalani kehidupan sehari-hari. Berdasarkan latar belakang tersebut, maka rumusan masalah dalam kajian ini "Apakah terapi aktivitas kelompok melalui aktivitas meronce tali sepatu efektif dalam menurunkan tingkat stres pada lansia yang tinggal di panti werdha?"

Tujuan

Tujuan umum dari pelaksanaan terapi aktivitas kelompok ini adalah untuk menurunkan tingkat stres secara progresif pada lansia akibat proses penuaan, melalui kegiatan meronce tali sepatu yang dilakukan di Panti Werdha Kasih Ayah Bunda. Secara khusus, terapi ini bertujuan untuk mengetahui distribusi stres sebelum dan sesudah terapi, membantu lansia dalam mengelola stres, mendorong partisipasi aktif selama kegiatan, meningkatkan kemampuan mengikuti instruksi, serta mengembangkan keterampilan motorik halus dan kreativitas melalui aktivitas meronce.

Metode

Kegiatan terapi aktivitas kelompok ini diawali dengan melakukan penyebaran kuesioner DASS kepada 14 responden dan memberikan terapi aktivitas *meronce*. Terapi aktivitas kelompok ini dilakukan selama satu hari dalam seminggu dengan tahapan sebagai berikut:

1. Sebelum dilakukan terapi aktivitas kelompok *meronce,* responden diharuskan mengisi kuesioner DASS *(pre test).*
2. Setelah dilakukan terapi aktivitas kelompok *meronce,* responden diharuskan kembali mengisi kuesioner sebagai bentuk *post test.*

Terapi aktivitas kelompok ini dilaksanakan di Panti Werdha Kasih Ayah Bunda, Kota Tangerang, dengan melibatkan 14 responden lansia yang kooperatif. Setiap sesi terapi memiliki durasi selama 20 menit. Untuk menganalisis perbedaan tingkat stres lansia sebelum dan sesudah diberikan intervensi terapi meronce, digunakan uji *Wilcoxon signed-rank test* dengan taraf signifikansi 0,05.

Hasil

Hasil yang diperoleh dari uji Wilcoxon menunjukkan adanya penurunan signifikan pada tingkat stres lansia setelah mengikuti terapi meronce ($p = 0{,}000 < 0{,}05$). Hal ini mengindikasikan bahwa terapi okupasi meronce efektif dalam menurunkan stres pada lansia di Panti Werdha Kasih Ayah Bunda. Sejalan dengan penelitian (Masruroh *et al.,* 2024) yang menunjukkan bahwa terapi okupasi *meronce* manik manik mempengaruhi penurunan tingkat stres pada lansia dengan hasil uji *Wilcoxon* nilai probabilitas 0.000.

a. Tingkat Sress Pada Lansia Sebelum Dilakukan Terapi Aktivitas *Meronce*

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Tingkat Stres Sebelum Dilakukan Terapi Aktivitas *Meronce*

Tingkat Stres	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Ringan	6	42,86
Sedang	8	57,14
Total	14	100

Sumber: Data diolah Peneliti, 2025.

Berdasarkan Tabel 1. diatas tingkat stres pada lansia sebelum dilakukan terapi aktivitas *meronce* didapatkan hasil: 6 lansia (42,86%) mengalami tingkat stres ringan, 8 lansia (57,14%) mengalami tingkat stres sedang.

b. Tingkat Stres Pada Lansia Sesudah Dilakukan Terapi Aktivitas Kelompok *Meronce*

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Tingkat Stres Setelah Dilakukan Terapi Aktivitas *Meronce*

Tingkat Stres	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Ringan	10	71,43
Sedang	4	28,57
Total	14	100

Sumber: Data diolah Peneliti, 2025

Berdasarkan data Tabel 2, tingkat stres pada lansia setelah dilakukan terapi aktivitas *meronce* didapatkan hasil: 14 lansia (71,43%) mengalami tingkat stres ringan, 4 lansia (28,57%) mengalami tingkat stres sedang.

Gambar 1. Para lansia melakukan *meronce* tali sepatu di arahkan oleh perawat

Sumber: Foto oleh Peneliti, 2025

Terapi okupasi adalah sebuah aktivitas yang dirancang tidak hanya untuk menjaga klien tetap aktif, tetapi juga untuk menyalurkan emosi dan bakat mereka melalui kegiatan yang bermanfaat serta sesuai dengan kemampuan individu. Jenis aktivitas yang diterapkan sangat bergantung pada konteks pelaksanaan, lingkungan sekitar, sumber daya yang tersedia, dan kreativitas terapis. Terapi ini mampu meningkatkan produktivitas, memperbaiki fungsi yang terganggu, serta memelihara dan meningkatkan derajat kesehatan lansia.

Dalam penelitian ini, terapi okupasi berupa meronce tali sepatu dilakukan satu kali seminggu. Berdasarkan riset Pramita (2023), terapi ini efektif menurunkan tingkat stres pada lansia dengan membantu mereka kembali menemukan minat hidup dan meningkatkan kemampuan bersosialisasi, sehingga mendorong produktivitas di masa tua. Selama pelaksanaan, lansia tampak sangat antusias karena kegiatan ini merupakan pengalaman baru di Panti Werdha Kasih Ayah Bunda.

Hasil wawancara menunjukkan bahwa para lansia merasakan manfaat langsung dari terapi ini. Salah satu responden menyatakan, “Saya merasa lebih tenang dan senang saat meronce, seperti melupakan sejenak masalah saya.” Responden lain menambahkan, “Kegiatan ini membuat saya lebih kreatif dan membuat hari-hari di panti jadi lebih berwarna.” Dari temuan tersebut, dapat dianalisis bahwa antusiasme lansia terbagi menjadi beberapa tema utama, yaitu peningkatan kenyamanan emosional, pengembangan kreativitas, dan peningkatan rasa kebersamaan dengan sesama penghuni panti.

Peran perawat dalam terapi meronce sangat penting, tidak hanya untuk mengurangi stres tetapi juga untuk mengembangkan keterampilan motorik dan kognitif serta melatih kesabaran lansia. Antusiasme para lansia dalam mengikuti terapi kelompok ini terlihat dari partisipasi mereka yang konsisten dan semangat yang mereka tunjukkan sejak awal hingga akhir sesi. Hal ini menandakan bahwa terapi okupasi meronce tidak hanya bermanfaat secara fisik, tetapi juga memiliki efek positif secara psikososial.

Kesimpulan

Kegiatan terapi aktivitas kelompok ini telah dilaksanakan dengan baik yang diikuti oleh para lansia di Panti Werdha Kasih Ayah Bunda, hal tersebut terlihat dari antusiasme lansia untuk mengikuti terapi *meronce* tali sepatu. Berdasarkan hasil kuesioner (*pretest*) tingkat stres pada lansia sebelum dilakukan terapi aktivitas *meronce* didapatkan hasil: 6 lansia (42,86%) mengalami tingkat stres ringan, 8 lansia (57,14%) mengalami tingkat stres sedang. Setelah pelaksanaan terapi aktivitas kelompok *meronce* tali sepatu, diperoleh bahwa 14 lansia (71,43%) mengalami tingkat stres ringan, sedangkan 4 lansia (28,57%) mengalami pada tingkat stres sedang. Hasil ini menunjukkan adanya penurunan signifikan dalam tingkat stres setelah intervensi, yang mengindikasikan efektivitas terapi *meronce* dalam mengurangi beban psikologis pada peserta.

Berdasarkan penelitian ini, disarankan agar terapi okupasi meronce tali sepatu dilakukan secara rutin dan terjadwal guna memperoleh efek terapeutik yang lebih optimal dalam menurunkan tingkat stres pada lansia. Selain itu, pelatihan khusus bagi *caregiver* dan tenaga kesehatan yang terlibat dalam pelaksanaan terapi perlu diadakan secara berkala. Pelatihan tersebut bertujuan untuk meningkatkan kompetensi mereka dalam memberikan intervensi yang

tepat, mendampingi lansia secara efektif, serta mampu mengenali kebutuhan emosional dan fisik individu lansia sehingga intervensi dapat disesuaikan dengan karakteristik masing-masing klien.

Ucapan Terima Kasih

Terimakasih kepada pihak – pihak yang mendukung hingga terlaksananya kegiatan ini.

Daftar Pustaka

Husada, I., Ilmiah, J., & Juli, V. N. (2024). Hubungan tingkat stres dengan kualitas tidur lansia di Pedukuhan Cepoko Trirenggo Bantul. *Jurnal Ilmiah Husada, 12*(2), 247–257. https://doi.org/10.52236/ih.v10i2.607

Masruroh, L., Dewi, S. R., & Elmaghfuroh, D. R. (2024). Pengaruh terapi okupasi meronce tali sepatu terhadap tingkat stres pada lansia wanita di UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha Jember. *Jurnal Penelitian Multidisiplin Terpadu, 8*(7).

Pramita, P. (2023). Pengaruh pemberian terapi okupasi membuat handcraft terhadap tingkat stres pada lansia di Banjar Denbantas. *Jurnal Penelitian Multidisiplin Terpadu, 10*, 21–28. https://sejurnal.com/pub/index.php/jpmt/article/view/4171/4801

Pratiwi, S. D., Novita, A., & Daeli, W. (2024). Analisis penyebab stres pada lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Mulia 1 Cipayung tahun 2023. *Vitamin: Jurnal Ilmu Kesehatan Umum, 2*(2), 264–280. https://doi.org/10.61132/vitamin.v2i2.351

Wu, Y. C., Lee, J. K., Xi, V., Goh, H. S., Chen, D. Y. M., Haugan, G., Chao, F. F. T., & Klainin-Yobas, P. (2021). The effect of dance interventions on cognition, neuroplasticity, physical function, depression, and quality of life for older adults with mild cognitive impairment: A systematic review and meta-analysis. *International Journal of Nursing Studies, 122*, 104025. https://doi.org/10.1016/j.ijnurstu.2021.104025

Wulandari, E., Nasution, R. A., Permata, Y. I., Pogram, S., Keperawatan, S., Kedokteran, F., Kesehatan, I., & Universitas Jambi. (2023). Hubungan kualitas tidur dengan fungsi kognitif lansia di Puskesmas Muara Kumpe. *Jurnal Ilmiah Ners Indonesia, 4*(1). https://www.onlinejournal.unja.ac.id/JINI

Wulandari, S. R., Winarsih, W., & Istichomah, I. (2023). Peningkatan derajat kesehatan lansia melalui penyuluhan dan pemeriksaan kesehatan lansia di Dusun Mrisi Yogyakarta. *Pengabdian Masyarakat Cendekia (PMC), 2*(2), 58–61. https://doi.org/10.55426/pmc.v2i2.258

Yulianthi Maria, D. (2022). Manajemen stres menuju lansia sehat dan bahagia. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat, 1*(2). http://journal.akperkabpurworejo.ac.id/