

Terapi Aktivitas Kelompok Melakukan Terapi Okupasi Pada Lansia

Amelia Firdaus¹, Reanita Anggis Deraya¹, Sinta Selviana¹, Dwi Retnaningsih¹

¹ Universitas Widya Husada Semarang

Alamat e-mail korespondensi: amelliafirdaus6@gmail.com

Diterima: Direvisi: _____ Disetujui: _____ Dipublikasikan: _____

ABSTRAK

Permasalahan yang memerlukan perhatian khusus pada lansia berkaitan dengan proses penuaan yang dapat menimbulkan perubahan dalam aspek kognitif, motorik, emosional, dan sosial. Oleh karena itu, lansia perlu terus dilatih melalui aktivitas yang kreatif agar penurunan fungsi kognitif, motorik, maupun sosial dapat diperlambat. Salah satu upaya yang dapat dilakukan adalah memberikan terapi okupasi. Melalui media seni dan proses kreatif, lansia dapat mengekspresikan diri, meningkatkan kemampuan coping, mengelola stres, serta membangun rasa percaya diri. Terapi okupasi juga menjadi sarana bagi lansia untuk mengungkapkan perasaan melalui berbagai fungsi yang dimilikinya. Pendekatan pemecahan masalah yang digunakan dalam hal ini adalah dengan melaksanakan kegiatan Terapi Aktivitas Kelompok berupa "Terapi Okupasi Kolase pada Lansia" di Wisma Lansia Harapan Asri. Kegiatan ini dilaksanakan pada hari Senin, 6 Oktober 2025 di Wisma Lansia Harapan Asri. Hasil pelaksanaan menunjukkan bahwa para lansia sangat menyukai terapi okupasi sebagai aktivitas untuk mengisi waktu luang. Terapi ini membantu mereka mengurangi rasa bosan dan kejenuhan, sekaligus menjadi sarana untuk mengekspresikan perasaan melalui karya gambar menggunakan biji-bijian. Selain itu, kegiatan ini juga melatih kemampuan kognitif serta motorik dengan baik. Terapi okupasi terbukti bermanfaat untuk menjaga kesehatan mental dan fisik lansia.

ABSTRACT

Issues that require special attention in the elderly are related to the aging process, which can cause changes in cognitive, motor, emotional, and social aspects. Therefore, the elderly need to be continuously trained thru creative activities so that the decline in cognitive, motor, and social functions can be slowed down. One effort that can be made is to provide occupational therapy. Thru art media and the creative process, the elderly can express themselves, improve coping skills, manage stress, and build self-confidence. Occupational therapy also serves as a means for the elderly to express their feelings thru various functions they possess. The problem-solving approach used in this case is to conduct Group Activity Therapy sessions, specifically "Collage Occupational Therapy for the Elderly," at Wisma Lansia Harapan Asri. This activity was held on Monday, October 6, 2025, at Wisma Lansia Harapan Asri. The results of the implementation show that the elderly really enjoy occupational therapy as an activity to fill their free time. This therapy helps them reduce boredom and fatigue, while also serving as a means of expressing feelings thru artwork using grains. In addition, this activity also trains cognitive and motor skills well. Occupational therapy has been proven beneficial for maintaining the mental and physical health of the elderly.

PENDAHULUAN

Lanjut usia merupakan individu yang mengalami perubahan biologis, fisik, dan psikologis akibat pertambahan usia (Hadrianti et al., 2024). Perubahan ini berdampak pada berbagai aspek kehidupan, termasuk

kesehatan. kelompok lanjut usia mereka yang berusia 60 tahun ke atas, dan jumlahnya diperkirakan mencapai 12,3% dari total populasi dunia. Di Indonesia, proyeksi penduduk pada tahun 2017 menunjukkan terdapat sekitar 23,66 juta jiwa lansia. Berdasarkan data Badan Pusat Statistik

Provinsi Jawa Tengah, jumlah penduduk lanjut usia di provinsi tersebut terus meningkat. Pada tahun 2018, jumlahnya mencapai 4,50 juta jiwa (13,10%), dan meningkat menjadi 4,68 juta jiwa (13,48%) pada tahun 2019. Proses menua sendiri merupakan suatu tahapan alami yang ditandai dengan penurunan kondisi fisik, psikologis, dan sosial yang saling memengaruhi satu sama lain (Sholihah & Aktifah, 2021).

Terapi okupasi merupakan suatu metode yang bertujuan membantu individu agar dapat hidup secara mandiri dan produktif dengan cara memulihkan atau mengembangkan kemampuan yang diperlukan untuk melakukan aktivitas sehari-hari (Subhagia, 2021). Meskipun dapat diterapkan pada semua kelompok usia, terapi ini terbukti sangat bermanfaat bagi lanjut usia yang mengalami kesulitan dalam menghadapi tantangan fisik maupun mental sehari-hari, terapi aktivitas efektif dalam meningkatkan serta mempertahankan produktivitas pada lansia (Mustopa, 2021). Melalui terapi okupasi, lansia dapat menghasilkan karya seperti kerajinan tangan, menjaga kebersihan dan kerapian diri, yang semuanya termasuk dalam kegiatan harian dan dapat dimanfaatkan sebagai sarana interaksi serta diskusi dengan topik tertentu untuk mengisi waktu luang mereka (Mbaloto, 2025).

Menurut peneliti Terapi okupasi dengan kegiatan menempel gambar menggunakan biji-bijian merupakan salah satu bentuk aktivitas yang sederhana namun memiliki banyak manfaat bagi lanjut usia. Kegiatan ini melibatkan keterampilan motorik halus, di mana lansia berlatih menggerakkan jari dan tangan secara terkoordinasi untuk menempelkan biji-bijian sesuai pola gambar. Hal ini membantu menjaga kekuatan dan kelenturan otot tangan serta meningkatkan koordinasi mata dan tangan. Selain itu, tekstur biji-bijian yang beragam juga dapat menstimulasi fungsi sensorik dan

memberikan pengalaman peraba yang menyenangkan. Menurut (Adawiyah et al., 2025). Dari sisi psikologis, aktivitas ini memberikan efek relaksasi, mengurangi stres, dan menumbuhkan rasa percaya diri karena lansia dapat melihat hasil karya mereka sendiri. Secara kognitif, kegiatan ini menstimulasi konsentrasi, daya ingat, serta kemampuan perencanaan dalam menentukan pola dan warna yang akan digunakan. Selain itu, saat dilakukan secara berkelompok, kegiatan ini juga memiliki manfaat sosial, yaitu memperlerat hubungan antar lansia melalui interaksi dan kerja sama, sehingga membantu mengurangi perasaan kesepian dan meningkatkan kualitas hidup. Media yang digunakan dalam terapi okupasi menempel biji-bijian adalah kertas gambar sebagai dasar atau alas kerja (Vebiloa, 2023). Kertas gambar berfungsi sebagai media utama untuk menempelkan berbagai jenis biji-bijian, seperti kacang hijau, jagung, beras, atau kedelai, sesuai dengan pola atau gambar yang telah disiapkan. Pemilihan kertas gambar didasarkan pada sifatnya yang kuat, permukaannya halus, dan mudah menyerap lem, sehingga mendukung keberhasilan proses menempel. Selain itu, penggunaan kertas gambar juga memberikan ruang bagi lansia untuk berekspresi secara kreatif melalui warna, bentuk, dan susunan biji yang diatur sedemikian rupa. Menurut (Safitri et al., 2024). Media ini tidak hanya memudahkan pelaksanaan kegiatan, tetapi juga menjadi sarana yang aman, murah, dan mudah didapat, sehingga sangat sesuai digunakan dalam terapi okupasi bagi lanjut usia untuk meningkatkan keterampilan motorik halus, konsentrasi, serta kreativitas mereka secara menyeluruh.

METODE

Di Wisma Lansia Harapan Asri Banyumanik, metode pemecahan masalah yang digunakan adalah dengan mengadakan kegiatan Terapi Aktivitas Kelompok Melakukan Terapi Okupasi Kolase Pada Lansia. Kegiatan ini berlangsung selama satu hari pada hari

Senin, 6 Oktober 2025 dilaksanakan melalui 4 tahapan, yaitu persiapan, saat tahapan ini tim mengumpulkan lansia dan membentuk barisan persegi. Tahap selanjutnya orientasi, saat tahapan ini *leader* memulai kegiatan dengan memperkenalkan diri kemudian menjelaskan tujuan dan manfaat dari terapi aktivitas kelompok yang akan dilakukan. Tahap selanjutnya tahapan kerja, saat tahapan ini tim akan mengamati gerakan tangan dan fungsi kognitif lansia selama pelaksanaan dan membantu lansia melakukan kegiatan terapi aktivitas kelompok. Tahapan terakhir yaitu tahap terminasi, saat tahapan ini setelah terapi okupasi, *leader* menanyakan perasaan lansia sebelum kegiatan berakhir.



Gambar 1. Lansia melakukan terapi okupasi



Gambar 2. Hasil dari lansia melakukan terapi okupasi

HASIL

Penelitian ini melibatkan 6 orang lanjut usia yang mengikuti kegiatan terapi okupasi dengan metode menempel biji-bijian pada media kertas gambar. Dari 6 responden, 5 lansia dapat mengikuti kegiatan dengan baik dan menunjukkan antusiasme tinggi selama proses terapi. Mereka mampu memahami instruksi yang diberikan, menempelkan biji sesuai pola gambar, serta menyelesaikan tugas hingga akhir kegiatan. Sementara itu, satu lansia mengalami kesulitan dalam memahami arahan dan melakukan gerakan motorik halus secara tepat, sehingga partisipasinya bersifat pasif dan memerlukan bantuan dari terapis serta peserta lain.

Secara umum, hasil penelitian menunjukkan bahwa kegiatan terapi okupasi ini memberikan beberapa manfaat positif bagi lansia.

1. Mengisi waktu luang lansia

Dengan aktivitas yang bermakna dan menyenangkan. Lansia menjadi lebih aktif, tidak mudah merasa bosan, dan memiliki kesempatan untuk berinteraksi dengan orang lain selama kegiatan berlangsung. Aktivitas ini membantu mengurangi rasa kesepian serta meningkatkan kebahagiaan dan semangat hidup pada lansia.

2. Melatih gerak tangan dan kemampuan motorik halus.

Proses menempel biji-bijian satu per satu pada pola gambar melibatkan koordinasi antara mata dan tangan serta ketelitian dalam bergerak. Latihan ini membantu memperkuat otot-otot jari dan tangan yang sering mengalami kekakuan akibat proses penuaan, sehingga dapat mempertahankan fungsi motorik dan kemandirian lansia dalam melakukan aktivitas sehari-hari.

3. Menstimulasi fungsi kognitif lansia.

Selama proses terapi, lansia dilatih untuk fokus, mengingat pola, memilih warna, dan menempatkan biji sesuai urutan yang benar. Aktivitas ini menstimulasi kemampuan berpikir, perhatian, serta daya ingat jangka pendek. Peningkatan fungsi kognitif ini dapat membantu

menghambat penurunan fungsi otak yang umum terjadi pada proses menua.

Dengan demikian, terapi okupasi menempel biji-bijian menggunakan media kertas gambar terbukti memberikan pengaruh positif terhadap aspek fisik, psikologis, dan kognitif lansia. Meskipun terdapat satu peserta yang mengalami keterbatasan dalam berpartisipasi aktif, secara keseluruhan kegiatan ini efektif sebagai sarana rekreatif, terapeutik, dan edukatif dalam meningkatkan kualitas hidup lanjut usia.

PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terapi aktivitas kelompok (TAK) dengan metode menempel biji-bijian pada media kertas gambar memberikan dampak positif terhadap kondisi fisik, psikologis, dan kognitif lansia sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (H.Sunardi, 2023). Dari enam responden yang terlibat, lima orang lansia dapat mengikuti kegiatan dengan baik dan menunjukkan antusiasme tinggi, sedangkan satu responden mengalami kesulitan dalam memahami instruksi dan melakukan koordinasi motorik halus sehingga partisipasinya bersifat pasif.

Temuan ini memperkuat teori bahwa terapi okupasi merupakan salah satu bentuk intervensi yang efektif dalam meningkatkan fungsi adaptif dan kesejahteraan lansia (Bukhave & Frandsen, 2025). Kegiatan menempel biji-bijian memberikan kesempatan bagi lansia untuk melatih fungsi motorik halus melalui koordinasi mata dan tangan, serta memperkuat otot jari yang sering mengalami kekakuan akibat proses penuaan (Maulida et al., 2023). Aktivitas sederhana namun terstruktur ini membantu menjaga kemandirian lansia dalam aktivitas sehari-hari, seperti berpakaian, makan, dan menulis (Wiguna et al., 2024).

Selain manfaat fisik, kegiatan ini juga berperan dalam meningkatkan aspek psikologis lansia (Masrurroh, 2024). Partisipasi dalam aktivitas kelompok menciptakan suasana sosial yang positif, mengurangi rasa kesepian, dan menumbuhkan perasaan dihargai serta diterima oleh lingkungan sekitar. Hasil ini sejalan dengan pendapat Hidayat (2019) bahwa interaksi sosial dalam terapi okupasi dapat memperbaiki suasana hati dan meningkatkan motivasi hidup lansia.

Dari sisi fungsi kognitif, proses menempel biji-bijian menuntut konsentrasi, ketelitian, serta kemampuan mengingat pola dan warna. Aktivitas ini menstimulasi kerja otak terutama pada aspek perhatian dan daya ingat jangka pendek. Hal ini sejalan dengan penelitian (Ni Putu Widari, 2025) yang menyatakan bahwa aktivitas seni dan keterampilan tangan mampu meningkatkan stimulasi kognitif dan memperlambat penurunan fungsi memori pada lansia. Secara keseluruhan, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terapi okupasi dengan media biji-bijian dapat dijadikan alternatif kegiatan rekreatif yang bernilai terapeutik dan edukatif bagi lansia. Meskipun terdapat satu peserta dengan keterbatasan partisipasi, kegiatan ini tetap memberikan manfaat sosial melalui dukungan dan kerja sama antar peserta. Dengan demikian, program terapi okupasi semacam ini dapat diintegrasikan ke dalam kegiatan rutin di panti werdha atau posyandu lansia untuk meningkatkan kualitas hidup lansia secara holistik.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang melibatkan 6 orang lanjut usia yang mengikuti kegiatan terapi okupasi dengan metode menempel biji-bijian pada media kertas gambar, dapat disimpulkan bahwa:

1. Terapi okupasi efektif meningkatkan kesejahteraan psikologis lansia.

Kegiatan menempel biji-bijian mampu membuat

lansia merasa lebih tenang, bahagia, dan termotivasi. Sama seperti penelitian yang dilakukan (Mendez et al., 2025) Aktivitas yang bersifat rekreatif ini membantu mengurangi rasa bosan, kesepian, serta stres akibat kurangnya aktivitas bermakna.

2. Terapi okupasi melatih kemampuan motorik halus lansia. Proses menempel biji satu per satu menuntut ketelitian dan koordinasi antara mata dan tangan. Latihan ini memperkuat otot jari dan tangan, sehingga membantu lansia mempertahankan kemampuan fisik dan kemandirian dalam melakukan aktivitas sehari-hari.
3. Terapi okupasi menstimulasi fungsi kognitif lansia. Aktivitas yang melibatkan fokus, pengenalan pola, dan pemilihan warna membantu melatih konsentrasi, daya ingat, serta kemampuan berpikir. Hal ini bermanfaat untuk memperlambat penurunan fungsi kognitif yang umum terjadi seiring proses penuaan.
4. Secara keseluruhan, terapi okupasi memberikan pengaruh positif terhadap aspek fisik, psikologis, dan kognitif lansia. Meskipun terdapat satu peserta yang mengalami keterbatasan dalam berpartisipasi aktif, terapi ini tetap menunjukkan efektivitasnya dalam meningkatkan kualitas hidup lansia.

Dengan demikian, terapi okupasi menempel biji-bijian pada media kertas gambar dapat dijadikan sebagai salah satu metode terapi nonfarmakologis yang sederhana, menyenangkan, dan bermanfaat untuk menjaga kesehatan mental dan fisik lansia (Lowrani et al., 2022).

DAFTAR PUSTAKA

Adawiyah, S. R., Safitri, A., Hambali, M. J., & Latif, M. S. (2025). Terapi Aktivitas Kelompok Meronce Terhadap Tingkat Stress Lansia Yang Menjalani Perawatan di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Mulia. *Pengabdian Masyarakat*, 05(02), 235–240.

Bukhave, E. B., & Frandsen, T. F. (2025). *The effects of crafts-based interventions on mental health and well-being : A systematic review*. January, 1–19. <https://doi.org/10.1111/1440-1630.70001>

H.Sunardi, R. (2023). *Peningkatan kemandirian lansia melalui okupasi terapi dan group psychotherapy di pstw sabai nan aluih sicincin padang pariaman*. 15(2), 134–144.

Hadrianti1*, D., Saherna2, J., Arji3, A., Pratama4, Z., Putri5, A., & Khaliza6, N. (2024). *Geriatric Depression Scale (GDS) Sebagai Pengkajian Status Psikologis pada Lansia*. 7, 1236–1246.

Lowrani, M., Indarwati, R., & Lestari, P. (2022). *Systematic Review Non-pharmacological Therapy for the Elderly to Prevent Dementia through Cognitive Stimulation Therapy: A Systematic Review*. 15(2), 221–229.

Masruroh, L. (2024). *Pengaruh terapi okupasi terhadap tingkat stres pada lansia*.

Maulida, R. N., Alam, K., Makassar, U. N., & Pembina, R. A. K. (2023). *Penerapan Kegiatan Kolase Biji-Bijian Untuk Meningkatkan Kemampuan Motorik Halus Anak Kelompok A TK PKK Dumpiangung*. 63–74.

Mbaloto, F. R. (2025). *Terapi Aktivitas Okupasi Untuk Meningkatkan Produktivitas Lansia*. 3(1), 155–159.
<https://doi.org/10.25008/altifani.v3i1.348>

Mendez, M. R. Da, Transilvanus, V. E., Realino, D., Ekonomi, F., Nusa, U., Maumere, N., Nusa, U., & Maumere, N. (2025). *Pengembangan Kreativitas dan Pemberdayaan Lansia melalui Aktivitas Seni dan Kerajinan di Panti Jompo Paduwau , Kabupaten Sikka*. 19(1).

Mustopa, R. F. (2021). *Pengaruh terapi okupasi aktivitas waktu luang (menyapu, membersihkan tempat tidur, menanam tanaman dan menggambar) terhadap gejala halusinasi pendengaran*. *Jurnal Gema Keperawatan*, 40–49.

Ni Putu Widari, M. E. T. (2025). *Pengaruh Penerapan Terapi Okupasi Terhadap Tingkat Stres Pada Lansia*. 11.

Safitri, A., Aghyska, M., Lasmida, P. D., Azzahra, M., Fajri, M., Arifiyanti, S., & Dewi, S. A. (2024). *Terapi aktivitas kelompok mewarnai terhadap perubahan tingkat kecemasan lansia yang menjalani perawatan*. 1(1), 1–6.

Sholihah, C., & Aktifah, N. (2021). *Prosiding Seminar Nasional Kesehatan 2021 Lembaga Penelitian dan Pengabdian Masyarakat Literature : Gambaran Pengaruh Terapi Okupasi Terhadap Penurunan Tingkat Stres Pada Prosiding Seminar Nasional Kesehatan 2021 Lembaga Penelitian dan Pengabdian Masyarakat Universitas Muhammadiyah Pekajangan Pekalongan*. 2017, 772–778.

Subhagia, T. A. P. (2021). *Pengaruh terapi okupasi dan terapi musik klasik terhadap tingkat kesepian pada lansia di panti werdha skripsi*.

Vebiloa. (2023). *Hubungan Terapi Okupasi Pengembangan Diri terhadap Penurunan Stres pada Lansia di Lembaga Kesejahteraan Sosial Lanjut Usia (LKS LU) Pelita Hati Desa Loru Kabupaten Sigi*.

Wiguna, R. N., Halus, M., & Kolase, T. (2024). *Penerapan Terapi Kolase Dalam Meningkatkan Motorik Halus*.