Jurnal Peduli Masyarakat

Volume 8 Nomor 3, September 2026
e-ISSN 2721-9747; p-ISSN 2715-6524
http://jurnal.globalhealthsciencegroup.com/index.php/JPM

PEMBERDAYAAN KADER KESEHATAN DALAM UPAYA MENURUNKAN KECEMASAN LANSIA DENGAN ART THERAPY COLORING

Nawati*, Nieniek Ritianingsih, Farial Nurhayati
Program Studi Keperawatan Bogor, Poltekkes Kemenkes Bandung Jl. Dr Sumeru No 116 Bogor, Jawa Barat 16111, Indonesia
*nawati170565@gmail.com

ABSTRAK

Proses penuaan secara degeneratif berdampak pada perubahan fisik,kognitif, perasaaan, sosial dan seksual. Masalah pada perasaaan diantaranya adalah ansietas atau kecemasan. Art therapy telah digunakan dan berhasil untuk pasien dengan gangguan mental dengan hasil positif, terutama mengurangi penderitaan akibat gejala mental. Gangguan ini terutama meliputi gangguan depresi dan kecemasan, gangguan kognitif dan demensia. Penerapan art therapy mewarnai bagi lansia diwilayah PKM Wilayah Kota Bogor salah satunya di PKM kecamatan Sindang Barang yang merupakan wilayah dengan angka Lansia tertinggi, belum diterapkan sebelumnya. Pengetahuan kader dan kecemasan pada lansia lansia tentang therapy tersebut juga masih belum didapatkan. Jumlah peserta terdiri dari 10 orang kader kesehatan dan 20 orang lansia dengan kecemasan Puskesmas Kelurahan Sindang barang salah satu pelayanannya memberikan pelayanan kesehatan bagi lansia, dikarenakan angka lansia tinggi di wilayah ini. Pelayan diberikan baik melalui, pelayanan lansia dan pelayanan kesehatan masyarakat dengan kegiatan Posbindu yang melibatkan kader Kesehatan. Pemberian art therapy mewarnai untuk mengatasi gangguan psikosial cemas pada lansia belum pernah dilakukan di PKM ini. Kegiatan ini melibatkan kader kesehatan dan lansia dengan kecemasan di Kelurahan Sindang Barang. Hasil kegiatan PKM ini pengetahuan Kader kesehehatan tentang art therapy untuk kecemasan lansia meningkat. Ada perubahan sognifikan penurunan kecemasan pada lansia dengan art therapy mewarnai (p=0,001). Art therapy ini dapat digunakan untuk intervensi keperawatan psikososial pada gerontik.

Kata kunci: art therapy; kader kesehatan; kecemasan; lansia

EMPOWERING HEALTH CADRES IN AN EFFORT TO REDUCE ANXIETY IN THE ELDERLY WITH ART THERAPY COLORING

ABSTRACT

*The degenerative aging process leads to physical, cognitive, emotional, social, and sexual changes. Emotional issues include anxiety. Art therapy has been successfully used with patients suffering from mental health disorders, yielding positive results—particularly in alleviating distress caused by mental health symptoms. These disorders primarily include depression, anxiety, cognitive impairment, and dementia. Coloring-based art therapy had not previously been implemented for the elderly in the Bogor City Community Health Center (Puskesmas) service areas, including the Sindang Barang district, which has the highest elderly population. Furthermore, data regarding health volunteers' knowledge of this therapy and the anxiety levels of the elderly were previously unavailable. The participants consisted of 10 health volunteers and 20 elderly individuals experiencing anxiety. The Sindang Barang Community Health Center provides healthcare services for the elderly, addressing the area's high elderly population. Services are delivered through dedicated elderly care and public health initiatives, such as the *Posbindu* (Integrated Post for Non-Communicable Diseases) program, which involves health volunteers. Coloring-based art therapy to address psychosocial anxiety in the elderly had not previously been conducted at this facility. This activity engaged health volunteers and elderly individuals experiencing anxiety in the Sindang Barang area. The results showed an increase in health volunteers' knowledge regarding art therapy for elderly anxiety. A significant reduction in anxiety levels among the elderly was observed following the coloring art therapy intervention (p=0.001). This art therapy can be utilized as a psychosocial nursing intervention in geriatric care.*

Keywords: art therapy; anxiety; elderly; health cadre

PENDAHULUAN

Lanjut usia (lansia) adalah orang yang telah mencapai usia 60 tahun keatas yang mempunyai hak yang sama dalam kehidupan bermasyarakat,berbangsa,dan bernegara. Indonesia akan mengalami peningkatan jumlah warga lansia sebesar 41,4% yang merupakan sebuah peningkatan tertinggi di dunia(Akbar et al., 2021). Usia 60 tahun ke atas merupakan tahap akhir dari proses penuaan yang memiliki dampak terhadap tiga aspek, yaitu biologis,ekonomi,dan sosial. Secara biologis, lansia akan mengalami proses penuaan secara terus menurus yang ditandai dengan penurunan daya tahan fisik dan rentan terhadap serangan penyakit(Akbar et al., 2021).

Jumlah lansia di Kota Bogor pada tahun 2022 yaitu sebanyak 107.830 jiwa, dan pada tahun 2023 mengalami peningkatan yaitu menjadi 113.799 jiwa. Hal ini menggambarkan bahwa setiap tahun jumlah lansia meningkat di Kota Bogor. Bogor Barat merupakan kecamatan yang terbanyak memiliki jumlah lansia yaitu pada tahun 2023 sebanyak 26.263 jiwa(Badan Pusat Statistik Kota Bogor, 2024). Berdasarkan data Dinas Kesehatan Kota Bogor jumlah lansia setiap tahunnya mengalami peningkatan. Pusat Kesehatan Masyarakat/Puskesmas di wilayah kota Bogor berupaya menyelenggarakan upaya kesehatan masyarakat dan upaya kesehatan perseorangan tingkat pertama, dengan lebih mengutamakan upaya promotif dan preventif, untuk mencapai derajat kesehatan masyarakat yang setinggi- tingginya salah satunya dengan peningkatan derajat Kesehatan lansia.

Proses penuaan secara degeneratif akan berdampak pada perubahan fisik,kognitif, perasaaan, sosial dan seksual. Masalah pada perasaaan diantaranya adalah ansietas atau kecemasan. Kecemasan adalah kondisi emosi yang ditandai dengan perasaan tegang, pikiran cemas dan perubahan fisik seperti peningkatan tekanan darah, gemetar, nyeri kepala dan lain-lain. Usia 60 tahun merupakan awal penuaan dan lansia kini harus menghadapi perubahan seperti kulit keriput, penglihatan kabur dan meningkatnya kejadian penyakit degeneratif. Kondisi ini adalah stresor yang harus dihadapi lansia. Koordinasi dan manajemen diri yang buruk dapat menyebabkan kecemasan pada lansia(Fitri Damayanti Prastyaningrum, Dwi Sulistyowati, Rita Benya Adriani & Tarnoto, 2024).

Art therapy telah digunakan secara bertahap dan berhasil untuk pasien dengan gangguan mental dengan hasil positif, terutama mengurangi penderitaan akibat gejala mental. Gangguan ini terutama meliputi gangguan depresi dan kecemasan, gangguan kognitif dan demensia, penyakit Alzheimer, skizofrenia, dan autisme. Temuan ini menunjukkan bahwa terapi seni tidak hanya dapat digunakan sebagai metode terapi yang berguna untuk membantu pasien membuka diri dan berbagi perasaan, pandangan, dan pengalaman mereka, tetapi juga sebagai pengobatan tambahan untuk mendiagnosis penyakit guna membantu spesialis medis memperoleh informasi pelengkap yang berbeda dari tes konvensional. Terapi seni memiliki potensi besar dalam aplikasi klinis pada gangguan mental untuk dieksplorasi lebih lanjut(Hu et al., 2021).

Terapi seni efektif untuk pasien gagal ginjal kronis yang mengalami stres dan kecemasan. Perawat dapat menggunakan terapi ini untuk memberikan perawatan keperawatan psikososial. Terdapat perbedaan yang signifikan antara skor kecemasan kelompok kontrol dan skor kecemasan kelompok intervensi setelah dilakukan terapi seni (nilai p 0,001)(Ritianingsih N, Nurhayati F, 2022). Terapi seni dapatdigunakan untuk mengurangi stress kecemasan pada pasien penyakit kronik.

Penerapan art therapy mewarnai bagi lansia diwilayah PKM Wilayah Kota Bogor salah satunya di PKM kecamatan Sindang Barang yang merupakan wilayah dengan angka Lansia tertinggi di Kota Bogor, belum diterapkan sebelumnya. Pengetahuan kader dan kecemasan pada lansia lansia tentang therapy tersebut juga masih belum didapatkan. Tujuan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah untuk memberdayakan kader kesehatan dalam upaya menurunkan kecemasan pada lansia dengan penerapan art therapy mewarnai.

METODE

Puskesmas Sindang Barang adalah salah satu Puskesmas di wilayah Kota Bogor. Secara geografis, wilayah administratif Puskesmas Sindang Barang Puskesmas Sindang Barang diresmikan pada. Letak Gedung Puskesmas Sindang Barang Beralamat Jalan Sirnasari IV No: 3 RT : 2 RW : 5 Desa Sindang Barang Kecamatan Ciomas Kabupaten Bogor. Puskesmas Sindang Barang mempunyai wilayah kerja 7 keluarhan antara lain : Sindang Barang 2. Bubulak 3. Margajaya 4. Babakan 5. Cikarawang 6. Situ Gede dan 7.Balumbang Jaya.

Kelurahan Situ Gede , dimana Puskesmas Sindang Barang salah satu pelayanannya memberikan pelayanan kesehatan bagi lansia, dikarenakan angka lansia tinggi di wilayah ini. Pelayan diberikan baik melalui, pelayanan lansia dan pelayanan keshatan masyarakat dengan kegiatan Posbindu dengan melibatkan kader Kesehatan. Pemberian art therapy mewarnai untuk mengatasi gangguan psikosial cemas pada lansia belum pernah dipergunakan di PKM ini, kader juga belum pernah mendapatkan pengetahuan tentang art therapy pada lansia dengan kecemasan ini sebelumnya. Sehingga pelaksanaan kegiatan ini sangat tepat untuk dilaksanakan.

Kegiatan pengabdian masyarakat ini mengikutsertakan partisipasi dan keterlibatan masyarakat, khususnya mitra yaitu :

1. Kader Kesehatan (jumlah 10 orang):

a. Berperan aktif dalam kegiatan pelatihan art therapy mewarnai pada lansia
b. Menerapkan art therapy mewarnai kepada lansia
c. Memantau kegiatan art therapy mewarnai dalam pada lansia
d. Mendampingi penderita saat mengisi kuesioner DASS untuk menilai kecemasan

.

2. Lansia (jumlah 20 orang) :

a. Berperan aktif dalam kegiatan pelatihan art therapy mewarnai yang dilakukan kader
b. Melaksanakan art therapy mewarnai secara berkala di rumah
c. Keluarga berperan aktif dalam mendampingi anggota keluarga dengan lansia saat melakukan art therapy mewarnai di rumah.
d. Mengisi pemantauan kegiatan dan tingkat kecemasan berupa lembar kuesioner DASS yang diberikan kader.

Rangkaian kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah sebagai berikut:

1. Ijin Pengabdian masyarakat
   Kegiatan pengabdian masyarakat ini telah mendapat ijin dari Kepala Dinas Kesbangpol Kota Bogor dan Kepala Dinas Kesehatan Kota Bogor. Kemudian dilanjutkan dengan penyampaian program pengabdian masyarakat Ke Puskesmas Sindang Barang dan Para Kader Posbindu. Pihak Puskesmas menerima kegiatan PKM ini dilaksanakan.

2. Berkoordinasi dengan ketua kader Posbindu untuk pelaksanaan kegiatan PKM yang terdiri dari beberapa kegiatan, yaitu pelatihan kader, pendampingan kader tentang art terapi untuk kecemasan pada lansia.
3. Ketua kader memberi nama-nama kader kesehatan yang akan mengikuti kegiatan pelatihan kader tentang pelaksanaan art terapi mewarnai. Terdiri dari 10 Orang kader RW 1 dan RW 2 . Mengundang para Kader untuk pelaksanaan pelatihan Kader.
4. Pelatihan kader Kesehatan tentang art terapi di Posbindu. Kegiatan ini melibatkan 3 orang mahasiswa sebagai fasilitator dan untuk dokumentasi kegiatan.
5. Pendampingan kader Kesehatan dalam pelaksanaan art terapi pada lansia yang berjumlah 20 orang..

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1
Distribusi frekuensi responden kader kesehatan berdasarkan, Pengetahuan pre dan post pelatihan art terapi (n=10)

Pengetahuan	Mean	SD	Min-Maks	95% CI
Pre	82	6,33	70-90	77,48-86,52
Post	98	4,23	90-100	94,98-100

Hasil analisis didapatkan rerata pengetahuan kader tentang art terapi sebelum intervensi adalah 82 (95%CI 77,48-86,52), dengan standar deviasi 6,33 , nilai terendah 70 tertinggi 90. Rerata pengetahuan kader tentang art terapi setelah intervensi adalah 98 (95%CI 94,98-100) dengan standar deviasi 4,23 , nilai terendah 90 tertinggi 100.

Tabel 2
Distribusi rerata pengetahuan kader pre dan post menurut intervensi pelatihan penerapan art terapi pada lansia (n=10)

Pengetahuan	Mean	SD	SE	P value
Pre-Post	16	5,164	1,633	0.001

Hasil uji statistik didapatkan nilai p value 0.001 maka dapat disimpulkan ada perbedaan yang signifikan antara skor pengetahuan kader sebelum dan setelah intervensi pelatihan penerapan art terapi pada lansia.

Tabel 3
Distribusi frekuensi responden lansia berdasarkan Umur, cemas pre, cemas post, (n=20)

Variabel	Mean	SD	Min-Maks	95% CI
Umur (tahun)	67,5	4,49	58-78	65,40-69,60
Cemas				
Pre	20,5	3,78	14-27	18,73-22,27
Post	6,15	1,57	4-10	5,42-6,88

Hasil analisis didapatkan rerata umur responden adalah 67,5 tahun (95%CI 65,40-69,60), dengan standar deviasi 4,49 tahun. Umur termuda 58 dan umur tertua 78 tahun. Hasil analisis didapatkan rerata tingkat cemas sebelum intervensi adalah 20,5 (95%CI 18,73-22,27), dengan standar deviasi 3,78. Hasil analisis didapatkan rerata tingkat cemas setelah intervensi adalah 6,15 (95%CI 5,42-6,88), dengan standar deviasi 1,57.

Tabel 4
Distribusi rerata skor cemas pre dan post menurut intervensi penerapan art terapi pada lansia (n=20)

Variable	Mean	SD	SE	P value
Cemas				
Pre-Post	14,35	3,51	0,79	0,001

Hasil uji statistik didapatkan nilai p value 0,001 maka dapat disimpulkan ada perbedaan yang signifikan antara skor cemas sebelum dan setelah intervensi penerapan art terapi mewarnai pada lansia.

Hasil kegiatan PKM ini didapatkan pengetahuan kader Kesehatan meningkat tentang art therapy bagi kecemasan lansia setelah dilakukan pelatihan bagi kader. Pletihan kader ini penting untuk meningkatkan pengetahuan dan kemampuan kader dalam memberikan pendampingan Kesehatan pada lansia. Kader merupakan ujung tombak di masyarakat dan pelatihan diperlukan untuk meningkatkan pengetahuan serta keterampilan kader(Sukmawati et al., 2024).

Peningkatan pengetahuan kader setelah diberikan pelatihan art therapy menunjukkan bahwa pelatihan dapat menjadi metode yang efektif dalam meningkatkan pemahaman kader mengenai penerapan terapi seni pada lansia. Pengetahuan yang diperoleh melalui pelatihan dapat menjadi dasar bagi kader dalam memberikan pendampingan dan membantu pelaksanaan kegiatan art therapy pada lansia di masyarakat. Hal ini sejalan dengan berbagai kegiatan pengabdian masyarakat yang menunjukkan bahwa terapi seni, seperti menggambar dan mewarnai, dapat diterapkan sebagai kegiatan yang mendukung kesehatan psikologis, kognitif, dan emosional lansia.

Rerata usia responden dalam penelitian ini adalah 67,5 tahun. Hasil tersebut sejalan dengan penelitian sebelumnya yang melaporkan bahwa kelompok lansia dengan masalah kecemasan/depresi memiliki rerata usia sekitar 67,5 tahun. Temuan lain pada populasi older adults dengan gangguan kecemasan juga menunjukkan rerata usia 67,5 ± 6,09 tahun. Karakteristik usia responden pada penelitian ini menunjukkan rerata 67,5 tahun. Temuan tersebut memiliki kesamaan dengan penelitian terdahulu pada 223 orang lanjut usia yang memperoleh rerata usia 67,5 ± 6,09 tahun. Penelitian tersebut juga menunjukkan bahwa sebagian besar responden, yaitu 140 orang, mengalami *Generalized Anxiety Disorder* (GAD), sedangkan 83 orang lainnya tidak terdiagnosis GAD. Hal ini memperlihatkan bahwa masalah kecemasan dapat terjadi pada kelompok lansia dengan rerata usia sekitar 67 tahun(Weiss et al., 2009).

Hasil analisis didapatkan rerata tingkat cemas sebelum intervensi adalah 20,5 (kecemasan ringan-sedang). Kecemasan pada lansia merupakan kondisi psikologis yang dapat muncul sebagai respons terhadap berbagai perubahan yang terjadi selama proses penuaan. Bertambahnya usia sering disertai perubahan kondisi fisik, penurunan kemampuan fungsional, munculnya penyakit kronis, serta perubahan dalam kehidupan sosial dan psikologis(Shafiee et al., 2025). Keadaan tersebut dapat membuat lansia merasa khawatir terhadap kondisi kesehatan dan masa depan, terutama ketika mereka mulai mengalami keterbatasan dalam melakukan aktivitas yang sebelumnya dapat dilakukan secara mandiri. Ketergantungan terhadap keluarga atau orang lain dalam memenuhi kebutuhan sehari-hari juga dapat menimbulkan perasaan tidak berdaya dan meningkatkan kekhawatiran pada lansia.

Selain faktor fisik, kondisi psikososial memiliki peranan penting terhadap munculnya kecemasan pada lanjut usia. Memasuki masa lansia dapat disertai perubahan peran dalam keluarga maupun masyarakat, seperti berhenti bekerja atau memasuki masa pensiun. Berkurangnya aktivitas pekerjaan dapat menyebabkan perubahan rutinitas, pendapatan, interaksi sosial, serta rasa produktivitas(Sotelo-ojeda et al., 2025). Di samping itu, pengalaman kehilangan pasangan, teman sebaya, atau anggota keluarga dapat menimbulkan kesedihan dan rasa kesepian. Apabila kondisi tersebut berlangsung dalam waktu lama dan tidak disertai dukungan sosial yang memadai, lansia dapat menjadi lebih rentan mengalami kecemasan.

Keterbatasan interaksi sosial juga dapat memperburuk kondisi psikologis lansia. Lansia yang jarang berkomunikasi atau beraktivitas bersama keluarga, teman, maupun lingkungan sekitarnya memiliki kesempatan yang lebih sedikit untuk memperoleh dukungan emosional(Shafiee et al., 2025). Perasaan

sendiri dan kurang diperhatikan dapat membuat lansia lebih sering memikirkan masalah kesehatan, kehilangan kemandirian, serta kemungkinan menjadi beban bagi orang lain. Kondisi ini dapat memunculkan rasa takut, khawatir, dan ketidakpastian yang kemudian berkembang menjadi gejala kecemasan.

Gangguan tidur juga dapat berhubungan dengan kecemasan pada lansia. Perubahan pola tidur yang terjadi seiring bertambahnya usia dapat menyebabkan kesulitan memulai tidur, sering terbangun pada malam hari, atau tidur yang kurang berkualitas(Id et al., 2024). Ketika kualitas tidur menurun, kemampuan seseorang dalam mengelola tekanan psikologis juga dapat terganggu. Sebaliknya, kecemasan yang tinggi dapat menyebabkan pikiran terus aktif dan sulit merasa tenang sehingga semakin mengganggu tidur. Dengan demikian, gangguan tidur dan kecemasan dapat saling memengaruhi dan membentuk suatu kondisi yang berkelanjutan.

Dengan demikian, kecemasan pada lansia perlu dipahami sebagai masalah yang bersifat multifaktorial. Perubahan fisik dan penyakit yang dialami lansia dapat memengaruhi kondisi psikologis, sementara perubahan psikologis dan berkurangnya hubungan sosial dapat semakin memperburuk persepsi terhadap kondisi kesehatan. Oleh karena itu, upaya mengatasi kecemasan pada lansia tidak hanya berfokus pada aspek fisik, tetapi juga perlu mempertimbangkan kebutuhan emosional, hubungan sosial, kemandirian, serta aktivitas yang dapat memberikan rasa nyaman dan kesempatan bagi lansia untuk mengekspresikan dirinya. Pendekatan yang melibatkan aktivitas terapeutik dan interaksi sosial, termasuk kegiatan berbasis seni, dapat menjadi salah satu alternatif untuk membantu memenuhi kebutuhan psikologis lansia.

Kecemasan pada lansia menurun setelah dilakukan kegiatan art therapy mewarnai yaitu menjadi 6,15 (kecemasan ringan). Hal ini sesuai dengan penelitian Riyanti, E. et.al (2023) yang melibatkan 30 lansia dan menggunakan pendekatan quasi-eksperimental. Kecemasan diukur sebelum dan sesudah intervensi terapi seni berupa mewarnai dan menggambar**.** Hasilnya menunjukkan terdapat perbedaan yang signifikan pada skor kecemasan sebelum dan sesudah intervensi (p = 0,003)**,** dengan penurunan rata-rata skor kecemasan sebesar 5,03 poin. Peneliti menyimpulkan bahwa terapi mewarnai dan menggambar membantu menurunkan tingkat kecemasan pada lansia.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa pemberian art therapy melalui aktivitas mewarnai efektif dalam membantu menurunkan kecemasan pada lansia. Aktivitas mewarnai dapat mengalihkan perhatian lansia dari pikiran dan kekhawatiran yang memicu kecemasan, sekaligus memberikan kegiatan yang menyenangkan dan terstruktur. Proses memusatkan perhatian pada pemilihan warna dan penyelesaian gambar memungkinkan lansia lebih fokus pada aktivitas yang sedang dilakukan sehingga ketegangan psikologis dapat berkurang. Temuan ini sejalan dengan penelitian Riyanti et al. (2023) yang menunjukkan adanya perbedaan bermakna tingkat kecemasan lansia sebelum dan sesudah diberikan terapi seni mewarnai dan menggambar (p = 0,003), dengan penurunan rerata skor kecemasan sebesar 5,03 poin. Hasil tersebut memperkuat bahwa aktivitas seni sederhana seperti mewarnai dapat digunakan sebagai salah satu intervensi nonfarmakologis dalam membantu mengatasi kecemasan pada lansia(Riyanti & Hidayat, 2023).

Art therapy merupakan salah satu intervensi nonfarmakologis yang dapat digunakan untuk membantu mengurangi kecemasan pada lansia. Aktivitas seperti mewarnai dan menggambar memberikan kesempatan kepada lansia untuk memusatkan perhatian pada proses kreatif yang dilakukan sehingga perhatian terhadap kekhawatiran dan pikiran negatif dapat dialihkan.. Hasil tersebut sejalan dengan

penelitian randomized controlled study pada lansia di Taiwan yang menunjukkan bahwa aktivitas mewarnai mandala dapat menurunkan kecemasan secara signifikan dibandingkan kelompok kontrol (p=0,004). Temuan tersebut semakin diperkuat oleh systematic review dan meta-analysis yang menunjukkan bahwa intervensi seni kelompok efektif dalam mengurangi kecemasan pada orang dewasa lanjut usia(Koo M, Chen HP, 2020).

SIMPULAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat Pemberdayaan kader Kesehatan dalam menurunkan kecemasan pada lansia dengan art therapy mewarnai ini melibatkan kader dan lansia di wilayah Situ Gede Kota Bogor. Hasil dari kegiatan ini ada perubahan signifikan pada pengetahuan kader Kesehatan terhadap art therapy untuk menurunkan kecemasan (p=0,0001) dan ada perubahan signifikan kecemasan pada lansia dengan art therapy mewarnai (p=0,001). Art therapy melalui aktivitas mewarnai dapat dilaksanakan sebagai salah satu intervensi nonfarmakologis untuk membantu mengurangi kecemasan pada lansia**.** Kegiatan mewarnai relatif sederhana, tidak membutuhkan kemampuan menggambar secara khusus, dapat dilakukan secara individual maupun berkelompok, serta mudah diterapkan dalam kegiatan pelayanan kesehatan lansia. Aktivitas ini dapat memberikan kesempatan kepada lansia untuk memusatkan perhatian pada proses memilih warna dan menyelesaikan gambar sehingga perhatian terhadap pikiran atau kekhawatiran yang menimbulkan kecemasan dapat dialihkan.

UCAPAN TERIMAKASIH

Terima kasih penulis ucapkan kepada Direktur Poltekkes Kemenkes Bandung yang telah mensupport kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini.

DAFTAR PUSTAKA

Akbar, F., Darmiati, D., Arfan, F., & Putri, A. A. Z. (2021). Pelatihan dan Pendampingan Kader Posyandu Lansia di Kecamatan Wonomulyo. *Jurnal Abdidas*, *2*(2), 392–397. https://doi.org/10.31004/abdidas.v2i2.282

Badan Pusat Statistik Kota Bogor. (2024). *Jumlah Penduduk Lansia Menurut Jenis Kelamin dan Kecamatan di Kota Bogor (Jiwa), 2022-2023*.

Fitri Damayanti Prastyaningrum, Dwi Sulistyowati, Rita Benya Adriani, K. W., & Tarnoto. (2024). *(Overcoming Anxiety With Tera Exercise Intervention)*. *8*(2), 127–133.

Hu, J., Zhang, J., Hu, L., Yu, H., & Xu, J. (2021). Art Therapy: A Complementary Treatment for Mental Disorders. *Frontiers in Psychology*, *12*(August), 1–9. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.686005

Id, C. W., Neil-sztramko, S., Grenier, S., Gough, A., Goodarzi, Z., Weir, E., Niculescu, I., Suthakaran, A., Adedeji, I., Akram, M., Mojgani, J., Chan, T., Flint, A. J., Juola, H., Reynolds, K., Trenaman, S., Amerigen, M. Van, Id, A. Y., Levy, A., & Iaboni, A. (2024). *Factors associated with anxiety and fear of falling in older adults : A rapid systematic review of reviews*. 1–17. https://doi.org/10.1371/journal.pone.0315185

Koo M, Chen HP, Y. Y. (2020). Coloring Activities for Anxiety Reduction and Mood Improvement in Taiwanese Community-Dwelling Older Adults: A Randomized Controlled Study. *Evid Based Complement Alternat Med.*, *2020 Jan 2*.

Ritianingsih N, Nurhayati F, S. A. (2022). Art Therapy on Stress and Anxiety of Chronic Kidney Failure (Crf) Patients With Hemodialysis in Bogor City Hospital. *Indones J Glob Heal Res.*, *4(3)*(http://jurnal.globalhealthsciencegroup.co m/index.php/IJGHR), 527–534.

Riyanti, E., & Hidayat, E. (2023). *Terapi Seni (Mewarnai dan Menggambar) Membantu Lansia Mengatasi Kecemasan*. *8*(2), 252–260.

Shafiee, A., Mohammadi, I., Rajai, S., Jafarabady, K., & Abdollahi, A. (2025). *Global prevalence of anxiety symptoms and its associated factors in older adults : A systematic review and meta- - analysis*. *March 2024*, 116–127. https://doi.org/10.1002/jgf2.750

Sotelo-ojeda, J. E., Acosta-quiroz, C. O., García-flores, R., Luisa, A., Rangel, M. G., & Medina-jiménez, E. A. (2025). *Psychological and Sociodemographic Variables Associated with Increased Anxiety and Anxiety Symptoms in Older Adults : A Scoping Review*. *1*, 1–18.

Sukmawati, E., Wijaya, M., & Hilmanto, D. (2024). *Participatory Health Cadre Model to Improve Exclusive Breastfeeding Coverage with King ' s Conceptual System*. *March*, 1857–1875. DOI: 10.2147/JMDH.S450634

Weiss, B. J., Calleo, J., Rhoades, H. M., Ph, D., Diane, M., Ph, D., Kunik, M. E., Lenze, E. J., & Stanley, M. A. (2009). *The Utility of The Generalized Anxiety Disorder Severity Scale (GADSS) with Older Adults in Primary*. *26*(1), 1–13. https://doi.org/10.1002/da.20520.