



PENGARUH TERAPI OKUPASI TERHADAP STRES PADA LANSIA

Eva Dwi Ramayanti*, Sucipto, Endang Mei Yunalia, DevanggaDarma Karingga, Ali Mansur

Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Kediri, Jl. Selomangkling No 1 Mojoroto, Pojok, Mojoroto, Kediri, Jawa Timur
64115, Indonesia

*eva.dwi@unik-kediri.ac.id

ABSTRAK

Menua adalah proses alami yang disertai adanya penurunan kondisi fisik, psikologis maupun sosial yang saling berinteraksi satu sama lain. Salah satu masalah psikologis yang dapat dialami oleh lansia adalah stres. Stres adalah reaksi tubuh terhadap sesuatu yang menimbulkan tekanan perubahan dan ketegangan emosi. Salah satu jenis terapi yang dapat digunakan untuk mengurangi stres yaitu terapi okupasi. Terapi ini berfokus pada pengenalan kemampuan yang masih ada pada seseorang, pemeliharaan dan peningkatan bertujuan untuk membentuk seseorang agar mandiri. Tujuan untuk mengetahui pengaruh terapi okupasi terhadap tingkat stres pada lansia di UPT PSTW. Desain Penelitian yang di gunakan pra eksperimental one group pre test post test. Teknik Penelitian yang di pakai ialah propoive sampling. Sampel dalam penelitian ini adalah lanjut usia (lansia) di UPT PSTW sebanyak 15 orang. Instrumen penelitian adalah lembar kuesioner DASS 42 dengan uji validitas dan reliabilitas internal berupa content dan construct. Analisa data bivariat menggunakan Wilcoxon sign test dengan bantuan komptier. Hasil penelitian yang dilakukan menunjukan bahwa sebelum dilakukan terapi okupasi sebagian besar responden mengalami stres berat sebesar 50,0%. Setelah diberikan terapi okupasi sebesar 42,9% tidak mengalami stres. Hasil analisa bivariat pada nilai signifikan $\alpha=0,5$. Hasil uji statistik yang didapatkan p value sebesar 0,005. Penelitian ini memberikan hasil adanya pengaruh pemberian terapi okupasi terhadap stres pada lansia.

Kata kunci: lansia; terapi okupasi; tingkat stres

THE EFFECT OF OCCUPATIONAL THERAPY ON STRESS IN THE ELDERLY

ABSTRACT

Aging is a natural process accompanied by a decline in physical, psychological, and social conditions that interact with each other. One of the psychological problems that can be experienced by the elderly is stress. Stress is the body's reaction to something that causes pressure, change, and emotional tension. One type of therapy that can be used to reduce stress is occupational therapy. This therapy focuses on recognizing a person's remaining abilities, maintaining and improving them, aiming to shape a person to be independent. The aim was to determine the effect of occupational therapy on stress levels in the elderly at the PSTW UPT. The research design used was a pre-experimental one-group pre-test post-test. The research technique used was propositional sampling. The sample in this study were 15 elderly people at the PSTW UPT. The research instrument was a DASS 42 questionnaire with internal validity and reliability tests in the form of content and construct. Bivariate data analysis used the Wilcoxon sign test with the help of a computer. The results of the study showed that before occupational therapy, the majority of respondents experienced severe stress (50.0%). After being given occupational therapy, 42.9% did not experience stress. The bivariate analysis showed a significance value of $\alpha=0.5$. The statistical test yielded a p-value of 0.005. This study demonstrated the effect of occupational therapy on stress in the elderly.

Kata kunci: elderly, occupational therapy, stress levels

PENDAHULUAN

Stres adalah reaksi dari tubuh (respons) terhadap lingkungan yang dapat memproteksi diri kita yang juga merupakan bagian dari sistem pertahanan yang membuat kita tetap hidup. Stres adalah kondisi yang tidak menyenangkan dimana manusia melihat adanya tuntutan dalam suatu situasi sebagai beban atau di luar batasan kemampuan mereka untuk memenuhi tuntutan tersebut. Pandangan dari

Patel (2021), stres merupakan reaksi tertentu yang muncul pada tubuh yang bisa disebabkan oleh berbagai tuntutan, misalnya manusia menghadapi tantangan-tantangan (challenge) yang penting, ketika dihadapkan pada ancaman (threat), atau ketika harus berusaha mengatasi harapan-harapan yang realistis dari lingkungannya. Dengan demikian, bisa diartikan bahwa stres merupakan sistem pertahanan tubuh dimana ada suatu yang mengusik integritas diri, sehingga mengganggu ketentraman yang dimaknai sebagai tuntutan yang harus diselesaikan. (Priyoto, 2014).

Stres merupakan istilah yang berasal dari bahasa latin “stingere” yang berarti “keras” (stricus). Istilah ini mengalami perubahan seiring dengan perkembangan penelaahan yang berlanjut dari waktu ke waktu dari straise, stres, stresce, dan stress. Abad ke 17 istilah stress diartikan sebagai kesukaran, kesusahan, kesulitan, atau penderitaan. Pada abad 18 istilah ini digunakan dengan lebih menunjukkan kekuatan, tekanan, ketegangan, atau usaha yang keras berpusat pada benda dan manusia, terutama kekuatan mental manusia”. Dari perkembangan istilah stres ini dirumuskan di antaranya: Psychologic stres is: particular relationship between the person and the environment that is appraised by the person as taxing or exceeding his or her resources and endangering his or her well-being. (Folkman, 1984) dalam (Yosep, 2014). Stress merupakan masalah kesehatan jiwa yang paling banyak dihadapi pada lansia. Lansia sendiri diartikan sebagai keadaan yang ditandai oleh kegagalan seseorang untuk mempertahankan keseimbangan terhadap kondisi stress fisiologis. Kegagalan berkaitan dengan penurunan daya kemampuan untuk hidup serta peningkatan kepekaan secara individual (Priyoto, 2014).

Berdasarkan definisi secara umum, seseorang dikatakan lanjut usia apabila usianya 65 tahun ke atas. Lansia bukan suatu penyakit, namun merupakan tahap lanjut dari suatu proses kehidupan yang ditandai dengan penurunan kemampuan tubuh untuk beradaptasi dengan stres lingkungan lansia adalah keadaan yang ditandai oleh kegagalan seseorang untuk mempertahankan keseimbangan terhadap kondisi stres fisiologi. Kegagalan ini berkaitan dengan penurunan daya kemampuan untuk hidup serta peningkatan kepekaan secara individual (Azizah, 2011). Salah satu kegagalan berkaitan dengan fungsi penurunan daya kemampuan pada lansia adalah penurunan fungsi kognitif yaitu dimensi. Jika lansia tidak bisa mengatasi atau menyesuaikan diri terhadap perubahan-perubahan yang terjadi pada masa tua, maka lansia tersebut akan terus memikirkan dan memiliki persepsi yang buruk, maka dia akan menjadi pusing, mudah lelah, sulit tidur, dan lain sebagainya. Hal-hal tersebut merupakan gejala stress (Yosep, 2021).

Keberhasilan pemerintah dalam pembangunan nasional, telah mewujudkan hal yang positif diberbagai bidang. Kemajuan dalam bidang medis dan ilmu kedokteran telah dapat meningkatkan umur harapan hidup manusia. Akibatnya jumlah penduduk yang berusia lanjut meningkat dan bertambah cenderung cepat. Proses menua pada seseorang sebenarnya sudah mulai terjadi sejak pembuahan atau konsepsi dan berlangsung sampai saat kematian. Proses menua (aging) adalah proses alami yang disertai adanya penurunan kondisi fisik, psikologis maupun sosial yang saling berinteraksi satu sama lain. Keadaan itu cenderung berpotensi menimbulkan masalah secara umum maupun kesehatan jiwa secara khusus pada usia lanjut (Kuntjoro, 2022).

Berdasarkan data riskesdas (2012) lebih dari 450 juta penduduk dunia hidup dengan gangguan jiwa, di Indonesia angka kejadian gangguan jiwa nasional gangguan mental emosional (kecemasan, stress dan depresi) pada penduduk mencapai 11,6% atau sekitar 19 juta penduduk dari total jumlah penduduk. Sedangkan dengan gangguan jiwa berat rata-rata sebesar 0,64% atau sekitar 1 juta penduduk, sedikit sekali dari jumlah penderita yang datang ke fasilitas pengobatan. Menurut perhitungan utilisasi layanan kesehatan jiwa ditingkat primer, sekunder, dan tersier kesenjangan pengobatan diperkirakan lebih 90%. Pada tahun 2013 Riskesdas mengemukakan, prevalensi penduduk yang mengalami gangguan mental emosional secara nasional adalah 6,0% (37.728 orang dari subyek yang dianalisis) prevalensi penduduk yang mengalami gangguan mental emosional di Jawa timur sebesar 6,5% dari subyek yang dianalisis (Riskesdas, 2013)

Tingginya insident tingkat stress di Indonesia juga merupakan alasan mengapa stress harus diprioritaskan penanganannya sebab pada tahun 2012 tercatat sekitar 40% dari total penduduk Indonesia mengalami gangguan mental atau stress. Tingginya tingkat stress umumnya diakibatkan oleh tekanan ekonomi 13,33% penduduk Indonesia dengan pengeluaran perbulan dibawah Rp.211.726,00 (Depkes, 2009). Hasil survey yang dilakukan pada tanggal 7 februari 2026 terhadap 10 lansia Di UPT PSTW Pasuruan di Lamongan dengan membagikan kuesioner didapatkan 8 lansia mengalami stress diantaranya 2 lansia atau sebanyak 25% mengalami stres ringan, 3 lansia atau 37.5% mengalami tingkat stres sedang, dan terdapat 3 lansia atau 37.5% mengalami stres berat. Dari data di atas dapat disimpulkan bahwa tingginya angka kejadian stress pada lansia di UPT PSTW Pasuruan di Lamongan.

Penyebab stress pada lansia dapat diakibatkan oleh beberapa hal, yaitu pertama masalah yang disebabkan oleh perubahan hidup dan kemunduran fisik yang dialami oleh lansia. Kedua lansia yang sering mengalami kesepian yang disebabkan oleh putusnya hubungan dengan orang-orang terdekatnya dan disayangnya (Devi et al., 2018). Ketiga post power syndrome, hal ini banyak dialami lansia yang baru saja mengalami pensiun, kehilangan kekuatan, penghasilan dan kebahagiaan (Santoso & Lestari, 2018). Dampak stres menurut Rini (2022) dalam Mumtahinnah (2022) dapat terjadi pada interaksi interpersonal, orang yang sedang stres akan lebih sensitif dibandingkan orang yang tidak dalam kondisi stres pada tingkat stres yang berat, orang bisa menjadi depresi, kehilangan rasa percaya diri dan harga diri. Akibatnya, seseorang lebih banyak menarik diri dari lingkungan, jarang berkumpul dengan sesamanya, lebih suka menyendiri, mudah tersinggung, mudah marah dan mudah emosi. Dampak lain yang dapat diakibatkan oleh stres adalah terjadinya perubahan secara mencolok misalnya berat badan bertambah atau bahkan sebaliknya, terjadi perubahan pola makan, banyak melakukan kesalahan – kesalahan dan mudah melupakan berbagai hal serta terjadi perubahan dalam etika dan moral yang semula jujur dan terbuka menjadi kurang jujur, tertutup dan mengabaikan nilai-nilai etika dan moral.

Stress tidak boleh dihilangkan, karena stress membantu kelangsungan hidup dan memberikan dinamika kehidupan. Banyak cara untuk mengelola stress misalnya dengan psikiatri medika terapi dan olah raga (Bernie, 1999), Asdie (1997) mengemukakan untuk mengelola stress dapat dilakukan dengan 3 O, yaitu olah raga, olah batin atau dengan bantuan obat. Terapi okupasi ini merupakan bagian olah batin dalam pengelolaan stress yang melibatkan aspek budaya dan bersifat koping yang terfokus pada emosi. Pengelolaan stress biasanya berhubungan dengan strategi koping atau mekanisme koping (Setyabudi, 2022). Menurut penelitian Graff (2022), salah satu cara untuk mengoptimalkan fungsi kognitif stress lansia adalah dengan menggunakan terapi okupasi. Terapi okupasi merupakan suatu bentuk psikoterapi suportif berupa aktivitas-aktivitas yang membangkitkan kemandirian secara manual, kreatif dan edukasional untuk penyesuaian diri dengan lingkungan dan meningkatkan derajat kesehatan fisik dan mental pasien. Terapi okupasi bertujuan mengembangkan, memelihara, memulihkan fungsi dan atau mengupayakan kompensasi/adaptasi untuk aktifitas sehari-hari, produktivitas dan luang waktu melalui pelatihan, remediasi, stimulasi dan fasilitasi. Terapi okupasi meningkatkan kemampuan individu untuk terlibat dalam bidang kinerja berikut: aktivitas hidup sehari-hari dan kegiatan instrumental hidup sehari-hari. Berdasarkan uraian di atas penulis merasa tertarik untuk melakukan penelitian dengan tujuan untuk mengetahui pengaruh Terapi Okupasi Terhadap Tingkat Stres Pada Lansia di UPT PSTW .

METODE

Penelitian ini dijelaskan dalam berbagai prespektif sebagai berikut: Berdasarkan ruang lingkupnya penelitian ini termasuk penelitian inferensial. Berdasarkan tempatnya penelitian ini termasuk penelitian lapangan. Berdasarkan ada tidaknya perlakuan termasuk jenis pre eksperimen dengan rancangan one grup pre test – post test design. Berdasarkan cara pengumpulan data termasuk dalam penelitian observasional. Berdasarkan tujuan penelitian termasuk analitik komparatif. Berdasarkan sumber datanya penelitian ini termasuk jenis data primer. Penelitian ini dilakukan dengan cara

memberikan pre test (pengamatan awal) terlebih dahulu sebelum diberikan perlakuan (x) setelah diberikan perlakuan, kemudian dilakukan kembali post test (pengamatan akhir) hal ini dilakukan untuk mengetahui perbedaan yang dihasilkan antara pre test dan post test.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh lansia yang mengalami stress di UPT PSTW sebanyak 15 orang. Sampel dalam penelitian ini adalah lanjut usia (lansia) yang mengalami gangguan stress di UPT PSTW Pasuruan di Lamongan. Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan purposive sampling dimana sampel yang diambil secara sengaja sesuai persyaratan sampel yang diperlukan. Perlakuan dalam penelitian ini diberikan berupa pemberian terapi okupasi. Dimana terapi okupasi adalah salah satu jenis terapi kesehatan yang merupakan proses penyembuhan melalui aktivitas. aktivitas yang dikerjakan tidak hanya sekedar membuat pasien sibuk, melainkan aktivitas fungsional yang mengandung efek terapik dan bermanfaat bagi pasien. Terapi Okupasi dengan menggunakan aktivitas kerajinan tangan selama 2 minggu, dalam 1 minggu 2 kali tatap muka dan setiap tatap muka selama 2 jam. Variabel Penelitian dalam penelitian ini adalah variable bebas adalah pemberian terapi okupasi (X) dan variabel tergantung adalah tingkat stres (Y). Analisis data bivariat menggunakan Wilcoxon sign rank test.

HASIL

Tabel 1.
Distribusi Tingkat Stres Sebelum dan Setelah Diberi Terapi Okupasi pada Lansia.

Tingkat Stres	f	%
Sebelum Terapi:		
Normal	0	0
Stres ringan	2	14,3
Stres sedang	7	50,0
Stres berat	5	35,7
Setelah terapi:		
Normal	6	42,9
Stres ringan	4	28,6
Stres sedang	4	28,6
Stres berat	0	0

Berdasarkan tabel diatas dapat diinterpretasikan bahwa sebelum terapi okupasi setengah (50,0) dari responden mengalami stres sedang dan sesudah terapi okupasi hampir setengah (42,9) responden tidak mengalami stres

Tabel 2.
Tabulasi silang tingkat stres antara Sebelum dan Setelah Diberi Terapi Okupasi pada Lansia

Tingkat Stres	Pre test		Post tes	
	f	%	f	%
Normal	0	0,0	6	42,9
Stres ringan	2	14,3	4	28,6
Stres sedang	7	50,0	4	28,6
Stres berat	5	35,7	0	0,0

p-value: 0,005 α : 0.05

Berdasarkan tabel diatas dapat diinterpretasikan bahwa tingkat stres sebelum terapi okupasi dari 14 responden terdapat 5 responden atau hampir setengahnya (35,7%) mengalami stres berat, dan setengahnya (50,0%) atau 7 responden mengalami stres sedang, kemudian sebagian kecil (14,3%) atau 2 responden mengalami stres ringan. Mengalami perubahan setelah melakukan terapi okupasi yaitu hampir setengahnya (42,9%) atau 6 responden normal atau tidak mengalami stres, dan hampir setengahnya (28,6%) atau 4 responden mengalami stres ringan, kemudian hampir setengahnya (28,6%) atau 4 responden mengalami stres sedang. Hasil penelitian ini menggunakan uji *statistik wilcoxon match pair test* dan data yang telah dikumpulkan dianalisis, dengan tingkat kemaknaan yang digunakan sebesar 0,05 didapatkan nilai P_v sebesar 0,005 sehingga kesimpulannya adalah *p value* < α = 0,05 pada besar sampel 14 responden. Berdasarkan uji statistik, diperoleh nilai *signifikan (p value)* = 0,005 sehingga dapat disimpulkan H_0 ditolak dan H_1 diterima yang artinya

ada pengaruh terapi okupasi terhadap stres pada lansia di UPT PSTW Pasuruan di Lamongan tahun 2026.

PEMBAHASAN

Distribusi Frekuensi Stres Sebelum Diberi Terapi Okupasi

Berdasarkan hasil dalam penelitian ini pengaruh terapi okupasi terhadap stres pada lansia dapat diinterpretasikan bahwa sebelum terapi okupasi setengahnya (50,0%) atau 7 responden mengalami stres sedang. Stres sebagai keadaan atau kondisi yang tercipta bila transaksi seseorang yang mengalami stres dan hal yang dianggap mendatangkan stres membuat orang yang bersangkutan melihat ketidaksepadanan antara keadaan atau kondisi dan sistem sumber daya biologis, psikologis dan sosial yang ada padanya. Jika lansia tidak bisa mengatasi atau menyesuaikan diri terhadap perubahan-perubahan yang terjadi pada masa tua, maka lansia tersebut akan terus memikirkan dan memiliki persepsi yang buruk, maka dia akan menjadi pusing, mudah lelah, sulit tidur, dan lain sebagainya. Hal-hal tersebut merupakan gejala stress (Yosep, 2021). Dari hasil penelitian didapatkan bahwa sebagian besar (71,4%) responden merasa jauh dari keluarganya dan merasakan kesepian saat tinggal di UPT PSTW. Oleh karena itu Lansia mudah mengalami stres. Dan dapat disimpulkan bahwa lanjut usia (lansia) dengan stres yang banyak dipengaruhi oleh faktor yang tidak bisa menempatkan diri atau tidak bisa menerima situasi yang baru sehingga lansia tidak bisa mengatasi dan mencegah stres. Dan sebagian besar (71,4%) responden tinggal di panti sekitar 1-5 tahun sebanyak 10 dan 4 responden atau sekitar (28,6%) responden tinggal di panti < 1 tahun dengan jauh dari keluarga dan sulit beradaptasi maka lansia akan muda merasa jenuh dan terjadi peningkatan stres pada lansia. Responden yang tinggal di UPT PSTW berjenis kelamin perempuan 8 orang (57,1%), Jenis kelamin perempuan memiliki sifat pola asuh dan dekat terhadap anak-anaknya (keluarga) sehingga jika jauh dari keluarganya akan mudah merasa kesepian, dibandingkan jenis kelamin laki-laki. Sebagian besar responden berumur 60-74 tahun 8 orang (57,1%). Dari umur tersebut lansia memerlukan bantuan dari keluarga karena umur tersebut lansia mulai mengalami penurunan organ-organ tubuh sehingga jika lansia tidak bisa melakukan aktivitas yang diinginkan akan mempengaruhi mudahnya mengalami stres.

Distribusi Frekuensi Stres Sesudah Diberikan Terapi Okupasi

Berdasarkan hasil penelitian dapat diinterpretasikan pengaruh terapi okupasi terhadap stres pada lansia di UPT PSTW dapat diketahui bahwa presentase tingkat stres pada lansia setelah dilakukan terapi okupasi bahwa sebagian besar (42,9) atau 6 orang responden tidak mengalami stres, sisanya hampir setengahnya (28,6%) atau 4 responden mengalami stres ringan. Dan 4 responden atau sebanyak (28,6%) mengalami stres sedang. Dari hasil ini dapat diinterpretasikan bahwa sudah tidak ada responden yang mengalami stres berat. Ada beberapa cara dalam mencegah stres pada lansia salah satunya dengan terapi okupasi yang dilakukan secara teratur dan terarah, hobi yang menarik, relaksasi distraksi serta meditasi. Terapi okupasi adalah usaha penyembuhan melalui kesibukan atau pekerjaan tertentu. Terapi okupasi adalah salah satu jenis terapi kesehatan yang merupakan bagian dari rehabilitasi medis dan keperawatan. Terapi okupasi adalah ilmu dan seni untuk mengarahkan partisipasi seseorang dalam melaksanakan suatu tugas terpilih yang telah ditentukan dengan maksud mempermudah belajar fungsi dan keahlian yang dibutuhkan dalam proses penyesuaian diri dengan lingkungan yaitu Pasien tidak merasa dipaksa, tetapi memahami kegiatan ini sebagai suatu kebutuhan dan akhir suatu keahlian yang dapat dijadikan bekal hidup (Riyadi dan Purwanto, 2019).

Responden hampir setengah (42,9%) atau 6 responden tidak mengalami stres (normal), responden tersebut dengan umur 60-74 tahun. Pada usia tersebut responden berada di tingkat pendidikan SD-SMP, mengerti apa yang disampaikan peneliti tentang materi terapi okupasi dan responden bisa melakukan terapi okupasi dengan terarah. Dengan melakukan terapi okupasi secara terarah maka responden dapat mengekspresikan dan memperlihatkan keahliannya sehingga responden tidak mengalami kejenuhan dan hormon kortisol mengalami penurunan. Dari hasil penelitian dapat

disimpulkan bahwa penurunan stres pada lansia adalah salah satunya dengan cara pemberian terapi okupasi yaitu membuat kerajinan tangan, pada penelitian ini responden membuat kerajinan tangan berbentuk bunga hias dengan menggunakan kertas warna. Hal tersebut sejalan dengan penelitian/jurnal tentang stres pada lansia dengan hasil penelitian didapatkan adanya pengaruh terapi okupasi terhadap tingkat stres lansia di Panti Werdha Ranomuut, terutama pada lansia yang mengalami stres dengan memberikan terapi okupasi (Dewantari, 2025).

Pengaruh Terapi Okupasi Terhadap Stres pada Lansia

Berdasarkan *uji wilcoxon* didapatkan nilai *signifikan* ($p\text{ value}$) = 0,005 ($< \alpha = 0,05$) sehingga dapat disimpulkan H_0 ditolak dan H_1 diterima yang artinya ada pengaruh terapi okupasi antara sebelum dan sesudah terapi okupasi pada lansia di UPT PSTW. Dari data yang diperoleh pada penelitian ini dapat diinterpretasikan bahwa sebelum diberi terapi okupasi setengahnya responden mengalami tingkat stres sedang sebanyak 50,0% atau 7 responden, karena sebelum diberi terapi okupasi responden merasa jauh dari keluarga dan merasa kesepian sehingga akan memicu terjadinya peningkatan stres dan setelah diberikan terapi okupasi dapat digambarkan bahwa hampir setengah responden sebesar (42,9%) atau 6 responden normal, sedangkan hampir setengahnya sebesar (28,6%) atau 4 responden mengalami stres ringan. Dengan diberikan terapi okupasi atau aktivitas membuat sebuah kerajinan tangan yaitu bunga hias dari kertas warna maka responden bisa mengekspresikan dan mengaplikasikan kemampuan yang dimilikinya, sehingga waktu kosong dapat dimanfaatkan dengan membuat bunga hias dan responden bisa banyak mengenal lebih dekat teman-teman yang lain. Dari pemberian terapi okupasi tersebut responden dapat beradaptasi dengan lingkungan dan dapat mengetahui kemampuan keterampilan yang dimilikinya, sehingga lansia bisa mengatasi dan mencegah tingkat stres pada dirinya.

Terapi okupasi menurut Keputusan Menteri Kesehatan No. 571 tahun 2008 adalah menggunakan okupasi atau aktivitas terapeutik dengan tujuan mempertahankan atau meningkatkan komponen kinerja okupasional (senso-motorik, persepsi, kognitif, sosial dan spiritual) dan area kinerja okupasional (perawatan diri, produktivitas dan pemanfaatan waktu luang) sehingga pasien/klien mampu meningkatkan kemandirian fungsional, meningkatkan derajat kesehatan dan partisipasi di masyarakat sesuai perannya. Dari hasil penelitian ini, Terapi okupasi dapat menurunkan stres yang dialami lansia di UPT PSTW. Karena setelah melakukan terapi okupasi responden merasa senang dengan keberhasilannya membuat kerajinan tangan sehingga dapat melepaskan hormon endorfin, dan terjadi penurunan hormon kortisol dengan terjadinya penurunan hormon maka stres pada lansia menurun. Hal tersebut sejalan dengan penelitian/jurnal tentang stres pada lansia dengan hasil penelitian didapatkan adanya pengaruh terapi okupasi terhadap tingkat stres lansia di Panti Werdha Ranomuut.

Dari 14 responden didapatkan 2 (dua) responden mengalami stres tetap antara sesudah dan sebelum diberikan terapi okupasi. Dua responden ini berada pada tingkat stres sedang. Pada usia tersebut responden sudah mulai mengalami penurunan organ, motorik yang terganggu dan daya ingat tidak kuat sehingga penyampaian materi tidak bisa ditangkap secara maksimal. Dari data penelitian didapatkan dua responden berusia 75-90 tahun. Dan didapatkan 1 responden mengalami peningkatan stres antara sebelum dan sesudah diberikan terapi okupasi. Karena responden tersebut bertempat tinggal di panti < 1 tahun sehingga responden belum bisa beradaptasi dengan lingkungan setempat. Satu responden ini mengalami perubahan pada tingkat stres ringan ke stres sedang. Dari data penelitian satu responden yang mengalami peningkatan stres tersebut berumur 65 tahun, harganya terjangkau, bahan mudah didapat, lebih efektif dan efisien. Pijat aroma terapi adalah Pijat (massage) proses menekan dan menggosok, atau memanipulasi otot-otot dan jaringan lunak lain dari tubuh dengan memadukan manfaat sifat dan aroma minyak tanaman esensial.

Menurut Christopher Hall, 2005 Manfaat dari pijat aroma terapi adalah: mengurangi nyeri otot, relaksasi melalui mechanoreceptors tubuh, menurunkan beban kerja jantung, meningkatkan

sirkulasi, peredaran darah, menambah nafsu makan, mengurangi mual, mengurangi insomnia, meningkatkan sirkulasi getah bening, merangsang system kekebalan tubuh, menstimulasi regenerasi sel kulit, dan mempercepat kelenjar sebum. Kelebihan pijat aroma terapi untuk menurunkan tingkat kejadian *burnout* antara lain: bisa dilakukan siapa saja dan dimana saja, harganya terjangkau, bahan mudah didapat, lebih efektif dan efisien. Dapat diketahui dari hasil penelitian tidak ada responden yang dropout dikarenakan perlakuan yang didapat ringan, responden sudah dimotifasi, tidak ada efek samping, bahan murah dan mudah didapat. Dan ada juga responden yang tidak mengalami perubahan sebanyak 6 orang dikarenakan kurang mengikuti arahan dan tidak mengaplikasikan dengan benar.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dipaparkan pada bab sebelumnya, maka pada bagian ini akan diuraikan beberapa kesimpulan dari penelitian ini yakni sebagai berikut : Sebagian responden di UPT PSTW sebelum tindakan terapi okupasi (aktivitas) mengalami stres berat. Hampir setengah responden di UPT PSTW sesudah tindakan terapi okupasi (aktivitas) yaitu responden tidak mengalami stres. Ada pengaruh pemberian terapi okupasi terhadap stres pada lansia di UPT PSTW.

DAFTAR PUSTAKA

- Carolin. (2020). Gambaran tingkat stress pada mahasiswa kedokteran Universitas Sumatra. Medan: FK USU.
- Crawford, J. &. (2023). The Depression Anxiety Stress Scale. Normative data latent structure in a large non clinical sample British Journal Of Clinical Psychology , 111-131, P,42.
- Dadang. (2021). Manajemen Stres, Cemas dan Depresi. Jakarta: Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia.
- Deantari, H. M. (2025). pengaruh terapi okupasi terhadap stres pada lansia. *ejurnal keperawatan* , 2.
- Greenberg, J. (2024). Comprehensive Stress Management. New York : Mc.Graw-hill.
- Gunawan, B. S. (2007). Stress dan imun tubuh. Yogyakarta: Cermin dunia kedokteran.
- Hawari, D. (2021). Manajemen stres, cemas dan depresi. Jakarta: Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia.
- Julie K. Stegman. (2025). *Stedman's Medical Dictionary*. . American: Lippincott William & Wilkins.
- Looker, T. A. (2025). Managing Stress Mengatasi Stres Secara Mandiri. Yogyakarta: BACA.
- Lovibond, S. &. (1995). Manual for the Depression anxiety Stress Scales.
- Manktelow, J. (2009). Mengendalikan Stress. Jakarta: Esensi Erlangga Group.
- Muradinur. (2021). Stres dan Cara Mengatasinya dalam Perspektif 19 Psikologi. *Jurnal Edukasi* 2 (2):183-200.
- PF, L. S. (1995). Depression Anxiety Stress Scale. *The Psycholo* .
- Priyoto. (2024). Konsep Manajemen Stress. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Purwanto, R. D. (2019). Asuhan Keperawatan Jiwa. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Rasmud. (2024). Pengertian stres, Sumber Stres, dan sifat stresor. Dalam: stres, koping, dan adaptasi edisi ke-1. Jakarta: Sagung Seto, 9-26.
- Raudatussalamah dan Fitri. (2020). Psikologi Kesehatan. Al-Mujtahadah Press: Pekanbaru
- Rias, Y.A. et al. (2021). Psikososial dan Budaya Dalam Keperawatan. Media Sains Indonesia: Bandung
- Rice, P. L. (1999). Stress and Health. California: Brooke/Cole Publishing Company.
- Setyoadi. (2021). Terapi Modalitas. Jakarta: Salemba Medika.
- Sunardi & Renidayati. (2020). Peningkatan Kemandirian Lansia Melalui Okupasi Terapi dan Group Psychotherapy. *Jurnal Sehat Mandiri Poltekkes Padang* Vol. 15 No. 2.
- Yogie, E.H. et al. (2020). Pengaruh Penerapan Terapi Okupasi Kerajinan Tangan Terhadap Tingkat Kognitif Lansia. *Jurnal Kesehatan STIKes IMC Bintaro* Vol. 3 No. 2. <http://jurnal.stikesimcbintaro.ac.id/index.php/djs/article/view/93>

Yosep. (2026). Keperawatan Jiwa. Bandung: Rafika Aditama.
Yosep, I. (2021). Keperawatan Jiwa. Bandung: Rafika Aditama.