

Optimalisasi Terapi Aktivitas Kelompok untuk Meningkatkan Kemandirian Lansia dalam Pemenuhan *Activity Daily Living* (ADL) di PPSLU Mappakasunggu Pare-pare

Optimizing Group Activity Therapy to Increase Elderly Independence in Fulfilling Daily Living Activities (ADL) at PPSLU Mappakasunggu Pare-pare

Hasifah*¹, Amriati Mutmainna², Erna Kadrianti³, Maryam Jamaluddin⁴, Alfiah⁵
^{1,2,3,4,5} Program Studi DIII Keperawatan, STIKES Nani Hasanuddin Makassar, Indonesia

Alamat: Jl. P. Kemerdekaan VIII No.24, Tamalanrea Jaya, Kec. Tamalanrea, Kota Makassar, Sulawesi Selatan 90245

Korespondensi penulis : hasifajun@gmail.com*

Article History:

Received: November 30, 2024;

Revised: Desember 15, 2024;

Accepted: Desember 29, 2024;

Published: Desember 31, 2024;

Keywords: *Elderly Independence, Activity Daily Living (ADL), Group Activity Therapy (TAK)*

Abstract: *Elderly people living in nursing homes often experience various challenges, such as physical limitations, loneliness, and decreased cognitive and psychosocial functions. One approach that can be applied to improve the welfare and independence of the elderly is Group Activity Therapy (GAT). The purpose of community service is to help the elderly increase their independence in fulfilling Daily Living (ADL) activities with Group Activity Therapy. The method of implementing the activity is carried out with a pre-test - post-test using a questionnaire. The elderly are given counseling then Group Activity Therapy. This activity was carried out on Saturday, December 14, 2024 at PPSLU Mappakasunggu Pare-pare. This activity was attended by 32 elderly people. The results of the pre-test elderly independence level were 62.5% elderly with dependence and 37.5% elderly with independence while the post-test independence level was 43.75% elderly with dependence and 56.25% with independence. To PPSLU Mappakasunggu Pare-pare to facilitate group activity therapy (TAK) continuously to create a feeling of joy so that the quality of life of the elderly remains healthy, independent, useful and productive.*

Abstrak.

Lansia yang tinggal di pusat pelayanan sosial lanjut usia sering mengalami berbagai tantangan, seperti keterbatasan fisik, kesepian, serta menurunnya fungsi kognitif dan psikososial. Salah satu pendekatan yang dapat diterapkan untuk meningkatkan kesejahteraan dan kemandirian lansia adalah Terapi Aktivitas Kelompok (TAK). Tujuan pengabdian masyarakat yaitu untuk membantu lansia meningkatkan kemandirian lansia dalam pemenuhan *Activity Daily Living* (ADL) dengan Terapi Aktivitas kelompok. Metode Pelaksanaan kegiatan dilakukan dengan pre test –post test dengan menggunakan kuisioner. Lansia di berikan penyuluhan kemudian Terapi Aktivitas kelompok. Kegiatan ini dilaksanakan pada hari Sabtu 14 Desember 2024 di PPSLU Mappakasunggu Pare-pare. Kegiatan ini di ikuti oleh 32 Lansia. Hasil tingkat kemandirian lansia pre test sebanyak 62,5 % Lansia dengan ketergantungan dan 37,5 % Lansia dengan mandiri sedangkan tingkat kemandirian post test sebanyak 43,75 % lansia dengan ketergantungan dan 56,25 % dengan mandiri. Kepada PPSLU Mappakasunggu Pare-pare agar memfasilitasi terapi aktivitas kelompok (TAK) secara berkesinambungan untuk tercipta perasaan riang gembira sehingga kualitas hidup lansia tetap sehat, mandiri, berguna dan produktif.

Kata kunci: Kemandirian Lansia, Activity Daily Living (ADL), Terapi Aktivitas Kelompok (TAK)

1. LATAR BELAKANG

Proses penuaan membawa berbagai tantangan bagi lansia, termasuk penurunan fungsi fisik, kognitif, serta perubahan sosial dan emosional. Lansia yang tinggal di panti sering kali mengalami keterbatasan dalam melakukan aktivitas sehari-hari secara mandiri, yang dapat berdampak pada menurunnya kualitas hidup mereka. Kesepian, ketergantungan pada pengasuh, dan kurangnya interaksi sosial menjadi permasalahan umum yang dihadapi lansia di lingkungan panti. Lansia dapat dikatakan sebagai tahap akhir perkembangan pada daur kehidupan manusia. Proses menjadi lansia merupakan proses alamiah yang dapat terjadi pada setiap orang. Dimana keadaan yang ditandai oleh kegagalan seseorang untuk mempertahankan keseimbangan terhadap kondisi stres fisiologis. Kegagalan ini berkaitan dengan penurunan daya kemampuan untuk hidup serta peningkatan kepekaan secara individual (Martina et al., 2023)

Meningkatnya usia harapan hidup penduduk dapat menyebabkan peningkatan jumlah lansia dari tahun ketahun. Peningkatan jumlah lansia akan menyebabkan berbagai masalah kesehatan seperti meningkatnya penyakit degeneratif dan kanker yang menyebabkan penurunan produktifitas lansia. Penurunan produktifitas pada lansia terjadi karena penurunan fungsi, sehingga dapat menyebabkan lansia mengalami penurunan kemandirian dalam melaksanakan kegiatan harian (Slamet Rohaedi, Suci Tuty Putri, 2016)

Lansia yang tinggal di panti sering mengalami berbagai tantangan, seperti keterbatasan fisik, kesepian, serta menurunnya fungsi kognitif dan psikososial. Salah satu pendekatan yang dapat diterapkan untuk meningkatkan kesejahteraan dan kemandirian lansia adalah Terapi Aktivitas Kelompok (TAK). TAK merupakan terapi yang melibatkan lansia dalam berbagai aktivitas fisik, sosial, dan kognitif dalam kelompok untuk meningkatkan kesehatan mental, fisik, dan keterampilan sosial mereka. Dengan metode ini, lansia dapat tetap aktif, memiliki rasa kebersamaan, serta mempertahankan atau meningkatkan kemandirian mereka dalam melakukan aktivitas sehari-hari. (Hartati et al., 2023)

Optimalisasi TAK dalam panti lansia bertujuan untuk memberikan pendekatan yang lebih terstruktur dan berkelanjutan, dengan aktivitas yang disesuaikan dengan kebutuhan lansia. Program ini diharapkan dapat menjadi solusi dalam meningkatkan kualitas hidup lansia dengan memperkuat aspek psikologis, fisik, dan sosial mereka. Berdasarkan permasalahan yang ada, di harapkan dengan adanya Pengabdian ini melalui terapi Aktivitas Kelompok (TAK) dapat mengoptimalkan kemandirian lansia dalam pemenuhan activity Daily Living (ADL) Sehari-hari di Panti PPSLU Mappakasunggu Parepare

2. METODE

Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat ini rancang untuk mengoptimalkan kemandirian Lansia melalui Terapi Aktivitas kelompok (TAK) di Panti PPSLU Mappakasunggu Parepare , metode kegiatan yang dilaksanakan merupakan rangkaian tahapan yang disusun secara sistematis.

a. Tahap Persiapan

Tahap persiapan awal dari kegiatan Pkm ini adalah dengan melakukan koordinasi dengan Kepala PPSLU Mappakasunggu Pare-pare. Persiapan kegiatan di lanjutkan dengan menyiapkan materi, lembar pretest dan posttest, peralatan pendukung, dan setting lokasi kegiatan Pkm.

b. Tahap Pelaksanaan

Kegiatan Pkm dilaksanakan pada hari Sabtu 14 Desember 2024 Sesuai dengan jadwal yang telah di rencanakan. Kegiatan Pkm di hadiri oleh Kepala PPSLU Mappakasunggu Pare pare , 32 Lansia. Kegiatan di buka oleh kepala PPSLU Mappakasunggu Pare-pare dan di lanjutkan pre test. Kegiatan inti meliputi Kegiatan kemandirian Lansia (Latihan ADL, Kegiatan Keterampilan seperti makan, berpakaian, mandi dan berjalan)

c. Tahap Evaluasi

Evaluasi dari kegiatan Pkm dilaksanakan pada seluruh peserta kegiatan. Evaluasi dilakukan dengan pemberian post.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan Pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan kemandirian lansia melalui penerapan Terapi Aktifitas Kelompok. Adapun hasil yang di peroleh selama kegiatan ini meliputi

Tabel 1. Pengukuran Kemandirian Lansia Pre Test

NO	INISIAL	UMUR	JK	KEMANDIRIAN LANSIA
1	Ny. K	67 tahun	P	Ketergantungan
2	Ny. I	75 tahun	P	Ketergantungan
3	Ny. M	78 tahun	P	Ketergantungan
4	Ny. F	80 tahun	P	Ketergantungan
5	Ny. In	82 tahun	P	Ketergantungan
6	Ny. R	70 tahun	P	Mandiri
7	Ny. H	70 tahun	P	Mandiri
8	Ny. S	75 tahun	P	Ketergantungan
9	Ny. Hn	76 tahun	P	Ketergantungan
10	Ny. Hl	73 tahun	P	Ketergantungan

OPTIMALISASI TERAPI AKTIVITAS KELOMPOK UNTUK MENINGKATKAN KEMANDIRIAN LANSIA DALAM PEMENUHAN ACTIVITY DAILY LIVING (ADL) DI PPSLU MAPPAKASUNGGU PARE-PARE

11	Tn. L	65 tahun	L	Mandiri
12	Tn. J	68 tahun	L	Ketergantungan
13	Tn. H	79 tahun	L	Ketergantungan
14	Tn. A	73 tahun	L	Ketergantungan
15	Tn. S	70 tahun	L	Mandiri
16	Tn. Z	69 tahun	L	Mandiri
17	Tn. B	78 tahun	L	Ketergantungan
18.	Tn. U	75 tahun	L	Ketergantungan
19	Tn. I	72 tahun	L	Mandiri
20	Tn. S	60 tahun	L	Ketergantungan
21	Tn. R	62 tahun	L	Mandiri
22	Ny. R	70 tahun	P	Mandiri
23	Tn. M	60 tahun	L	Mandiri
24	Tn. B	65 tahun	L	Mandiri
25	Tn. A	65 tahun	L	Mandiri
26	Tn. O	70 tahun	L	Ketergantungan
27	Ny. A	61 tahun	P	Ketergantungan
28	Ny. M	65 tahun	P	Mandiri
29	Ny. U	70 tahun	P	Ketergantungan
30	Ny. N	75 tahun	P	Ketergantungan
31	Ny. S	87 tahun	P	Ketergantungan
32	Ny. B	64 tahun	P	Ketergantungan

Tabel 2. Pengukuran Kemandirian Lansia Post Test

NO	INISIAL	UMUR	JK	KEMANDIRIAN LANSIA
1	Ny. K	67 tahun	P	Mandiri
2	Ny. I	75 tahun	P	Ketergantungan
3	Ny. M	78 tahun	P	Ketergantungan
4	Ny. F	80 tahun	P	Ketergantungan
5	Ny. In	82 tahun	P	Ketergantungan
6	Ny. R	70 tahun	P	Mandiri
7	Ny. H	70 tahun	P	Mandiri
8	Ny. S	75 tahun	P	Ketergantungan
9	Ny. Hn	76 tahun	P	Ketergantungan
10	Ny. Hl	73 tahun	P	Ketergantungan
11	Tn. L	65 tahun	L	Mandiri
12	Tn. J	68 tahun	L	Mandiri
13	Tn. H	79 tahun	L	Ketergantungan
14	Tn. A	73 tahun	L	Ketergantungan
15	Tn. S	70 tahun	L	Mandiri
16	Tn. Z	69 tahun	L	Mandiri
17	Tn. B	78 tahun	L	Ketergantungan
18.	Tn. U	75 tahun	L	Ketergantungan
19	Tn. I	72 tahun	L	Mandiri
20	Tn. S	60 tahun	L	Mandiri
21	Tn. R	62 tahun	L	Mandiri
22	Ny. R	70 tahun	P	Mandiri

23	Tn. M	60 tahun	L	Mandiri
24	Tn. B	65 tahun	L	Mandiri
25	Tn. A	65 tahun	L	Mandiri
26	Tn. O	70 tahun	L	Mandiri
27	Ny. A	61 tahun	P	Mandiri
28	Ny. M	65 tahun	P	Mandiri
29	Ny. U	70 tahun	P	Ketergantungan
30	Ny. N	75 tahun	P	Ketergantungan
31	Ny. S	87 tahun	P	Ketergantungan
32	Ny. B	64 tahun	P	Mandiri

Parameter evaluasi utama selanjutnya ialah pre test dan post test. pretest di laksanakan pada awal kegiatan sebelum pemberian TAK. Pre Test berjumlah 8 pertanyaan yang terdiri dari topic tingkat kemandirian lansia. Lansia yang mengikuti TAK menunjukkan peningkatan dalam melakukan aktivitas sehari-hari secara mandiri seperti makan, berpakaian, mandi dan berjalan. Hasil tingkat kemandirian lansia pre test sebanyak 37,5 % Lansia dengan mandiri sedangkan tingkat kemandirian post test 56,25 % dengan mandiri Terjadi peningkatan kemandirian lansia setelah di berikan Terapi Aktivitas Kelompok.

Pengabdian kepada masyarakat ini menunjukkan bahwa TAK memiliki dampak yang positif terhadap lansia di pusat pelayanan sosial lanjut usia, namun keberhasilannya bergantung pada konsistensi pelaksanaan, dukungan dari pengelola pelayanan sosial lanjut usia, dan ketersediaan sumber daya. Dengan strategi yang tepat, TAK dapat menjadi metode yang efektif untuk membantu lansia tetap mandiri dan memiliki kualitas hidup yang lebih baik. Hasil pengabdian (Nurhidayati et al., 2022) Kegiatan yang dilakukan yaitu Pendidikan Kesehatan dan Terapi Aktivitas Kelompok menunjukkan peningkatan pengetahuan dan ketrampilan lansia untuk mengatasi berbagai persoalan yang terjadi dalam bangsal masing-masing di Rumah Pelayanan Sosial Lansia Pucang Gading Semarang. Hasil pengabdian kepada masyarakat (Ganda Sigalingging^{1*}, Zulkarnain Nasution², Hetti Marlina Pakpahan³, 2021) menunjukkan bahwa Terapi aktivitas kelompok, senam sehat, mampu menciptakan suasana ceria, bahagia, dan meningkatkan semangat hidup lansia dalam kehidupan sehari-hari, sehingga menjadi stimulus untuk meningkatkan fungsi kognitif lansia.

4. KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Pelaksanaan Terapi Aktivitas Kelompok (TAK) untuk Meningkatkan Kemandirian Lansia di pusat pelayanan sosial lanjut usia menunjukkan hasil yang positif dalam meningkatkan kemandirian, kesehatan mental, dan interaksi sosial lansia. Program ini terbukti membantu lansia kemandirian lansia dalam melakukan aktivitas sehari-hari dengan lebih mandiri.

Saran

Keberhasilan Terapi Aktifitas Kelompok (TAK) bergantung pada beberapa faktor, termasuk konsistensi pelaksanaan, dukungan dari tenaga pendamping dan pengelola pusat pelayanan sosial lanjut usia, serta ketersediaan fasilitas yang mendukung aktivitas lansia. Untuk memastikan keberlanjutan TAK di pusat pelayanan sosial lanjut usia, diperlukan pendekatan yang lebih fleksibel dan inovatif, serta kolaborasi dengan tenaga ahli dan komunitas agar program dapat terus berkembang dan disesuaikan dengan kebutuhan lansia.

Dengan optimalisasi yang tepat, TAK dapat menjadi solusi berkelanjutan dalam meningkatkan kualitas hidup lansia di pusat pelayanan sosial lanjut usia, sehingga mereka tetap merasa berdaya, aktif, dan memiliki peran dalam kehidupan sosialnya.

DAFTAR PUSTAKA

- Astuti, Y. P., & Wahyuningsih, T. W. (2019). Terapi kognitif untuk meningkatkan fungsi otak lansia. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*, 10(2), 112–119.
- Budiman, H., & Puspita, R. (2021). Faktor-faktor yang mempengaruhi kualitas hidup lansia. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 16(3), 45–60.
- Ganda Sigalingging, Z., Nasution, Z., & Pakpahan, H. M. (2021). Penerapan terapi aktivitas kelompok (TAK) dan senam lansia sebagai upaya pengendalian demensia pada lansia. *Jurnal Kesehatan*, 4, 867–887.
- Hartati, S., Laela, S., & Putri, N. O. (2023). Optimalisasi kemandirian lansia melalui peningkatan fungsi kognitif dan reproduksi di Kelurahan Rawabunga, Jakarta Timur. *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM)*, 6(8), 3132–3140. <https://doi.org/10.33024/jkpm.v6i8.10292>
- Hidayati, N., & Sari, R. (2020). Pengaruh terapi musik terhadap peningkatan daya ingat lansia. *Jurnal Keperawatan Lansia*, 5(1), 33–41.
- Kusuma, A., & Sari, L. P. (2022). Senam otak dan aktivitas fisik terhadap peningkatan daya ingat lansia. *Jurnal Gerontologi*, 11(2), 75–88.

- Martina, S. E., Gultom, R., Siregar, R., & Amazihono, E. (2023). Terapi aktivitas kelompok (TAK) pada lansia dengan penurunan fungsi kognitif di Yayasan Taman Bodhi Asri. *Journal Abdimas Mutiara*, 5(1).
- Maulida, F., & Prasetyo, D. (2021). Efektivitas terapi reminiscence dalam mengurangi risiko demensia pada lansia. *Jurnal Ilmu Psikologi*, 14(1), 55–70.
- Nurhidayati, T., Rahayu, D. A., Hidayati, E., Mubin, M. F., Soesanto, E., Nugroho, H. A., & Pawestri, P. (2022). Sehat bersama lanjut usia (SeMaLa) dengan pendidikan kesehatan dan terapi aktivitas kelompok di Rumah Pelayanan Sosial Lansia Pucang Gading Semarang. *SALUTA: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2(2). <https://doi.org/10.26714/sjpkm.v2i2.9832>
- Rahayu, S., & Wulandari, T. (2022). Aktivitas sosial dan dampaknya terhadap kesehatan mental lansia. *Jurnal Penelitian Sosial*, 9(3), 88–102.
- Rohaedi, S., & Putri, S. T. (2016). Tingkat kemandirian lansia dalam activities daily living di Panti Sosial Tresna Werdha Senja Rawi. *Przeegląd Lekarski*, 68(4), 231–238.
- Santoso, B., & Rini, M. (2023). Hubungan antara pola makan dan risiko demensia pada lansia. *Jurnal Gizi dan Kesehatan*, 8(1), 23–37.
- Syahrul, A., & Wijayanti, P. (2021). Terapi okupasi untuk meningkatkan kemandirian lansia. *Jurnal Rehabilitasi Medik*, 6(2), 99–112.