

**ART THERAPY DAN TERAPI AKTIFITAS KELOMPOK DALAM MENGURANGI
TINGKAT DEPRESI PADA LANSIA DI PANTI WREDHA GARUT**Nina Sumarni^{1*}, Udin Rosidin²¹⁻²Universitas Padjadjaran

Email Korespondensi: n.sumarni@unpad.ac.id

Disubmit: 01 Desember 2025

Diterima: 07 Januari 2026

Diterbitkan: 01 Februari 2026

Doi: <https://doi.org/10.33024/jkpm.v9i2.23719>**ABSTRAK**

Depresi pada lansia, khususnya yang tinggal di panti, sering dipicu oleh kesepian, keterbatasan fisik, dan rendahnya dukungan sosial. Intervensi berbasis seni, seperti Art Therapy dan Terapi Aktivitas Kelompok (TAK), berpotensi menurunkan gejala depresi. Skrining menggunakan Geriatric Depression Scale (GDS) pada 63 lansia di Griya Lansia Garut menunjukkan 61,9% tidak depresi, 28,6% depresi ringan, 7,9% sedang, dan 1,6% berat, yang mengindikasikan perlunya intervensi psikososial. Program manajemen kesehatan dilaksanakan secara partisipatif melalui TAK melukis dengan musik, terapi musik, edukasi bagi 16 pegawai panti, serta rujukan lansia dengan depresi sedang-berat ke layanan kejiwaan. Hasil pretest-posttest GDS menunjukkan perbaikan kondisi mental, ditandai dengan meningkatnya jumlah lansia tanpa depresi (23 menjadi 34 orang) dan menurunnya depresi ringan (14 menjadi 8 orang), serta peningkatan skor pengetahuan pegawai (90 menjadi 98). Lansia menunjukkan respons emosional positif, peningkatan interaksi sosial, dan relaksasi. Intervensi ini efektif menurunkan gejala depresi dan meningkatkan kesejahteraan emosional lansia, serta berpotensi menjadi program berkelanjutan. Panti disarankan meningkatkan frekuensi dan variasi terapi, menyediakan fasilitas seni-musik, serta melatih pegawai dalam intervensi psikososial. Dukungan lintas sektor diperlukan melalui kebijakan, pendanaan, skrining depresi rutin, dan pelatihan tenaga kesehatan, dengan keterlibatan keluarga dan masyarakat. Penelitian selanjutnya disarankan menggunakan desain longitudinal dan uji acak terkontrol berbasis komunitas untuk memperkuat generalisasi temuan.

Kata Kunci: Depresi Lansia, Terapi Aktivitas Kelompok, Art Therapy, Terapi Musik, Griya Lansia Garut.

ABSTRACT

Depression among older adults, particularly those residing in nursing homes, is often triggered by loneliness, physical limitations, and low levels of social support. Art-based interventions, such as Art Therapy and Group Activity Therapy (Terapi Aktivitas Kelompok/TAK), have the potential to reduce depressive symptoms. Screening using the Geriatric Depression Scale (GDS) among 63 older adults at Griya Lansia Garut showed that 61.9% were not depressed, 28.6% had mild depression, 7.9% moderate depression, and 1.6% severe depression, indicating a need for psychosocial interventions.

participatory health management program was implemented through group painting with music, music therapy, education for 16 nursing home staff members, and referrals of older adults with moderate to severe depression to mental health services. Pretest-posttest GDS results demonstrated improvements in mental health, reflected by an increase in the number of non-depressed participants (from 23 to 34) and a decrease in mild depression (from 14 to 8), along with improved staff knowledge scores (from 90 to 98). Older adults showed positive emotional responses, enhanced social interaction, and relaxation. This intervention was effective in reducing depressive symptoms and improving emotional well-being among older adults, with potential for development as a sustainable program. Nursing homes are encouraged to increase the frequency and variety of therapeutic activities, provide art and music facilities, and train staff in psychosocial interventions. Cross-sectoral support is needed through policies, funding, routine depression screening, and health worker training, with the involvement of families and communities. Future research is recommended to employ longitudinal designs and community-based randomized controlled trials to strengthen the generalizability of the findings.

Keywords: *Depression in Older Adults, Group Activity Therapy, Art Therapy, Music Therapy, Griya Lansia Garut.*

1. PENDAHULUAN

Menjadi lanjut usia merupakan fase alami yang pasti dialami setiap manusia. Proses penuaan berlangsung sepanjang hidup, dimulai sejak awal kehidupan. Menjadi tua adalah proses alami yang menunjukkan bahwa seseorang telah melewati tiga fase kehidupan yaitu masa kanak-kanak, dewasa, dan lanjut usia yang masing-masing memiliki perbedaan biologis dan psikologis. Individu lanjut usia (lansia) umumnya kemunduran fisik, seperti gigi tanggal, kulit mengendur, pendengaran dan penglihatan melemah, serta perubahan postur tubuh (Nasrullah, 2016).

Secara global, populasi lansia diperkirakan meningkat sekitar 9% pada tahun 2020, dan jumlah penduduk berusia di atas 65 tahun diprediksi tumbuh hingga sekitar 16% pada tahun 2050 (United Nations, 2019). Di Indonesia, proporsi penduduk lanjut usia dengan persentase 11,75% di tahun 2023, meningkat 1,27% dari tahun sebelumnya 2022 yaitu sebesar 10,48%. Adapun di Provinsi Jawa Barat, persentase penduduk lanjut usia mencapai 11,21% (Elisabeth, 2025).

Lansia menghadapi berbagai masalah kesehatan dalam proses penuaan, seperti ketidakmampuan fisik, penyakit kronis, penyakit degeneratif serta persoalan psikologis dan sosial ekonomi (Safira et al., 2024). Kemunduran fisik yang terjadi dapat memicu timbulnya stres pada lansia. Stres ini dipengaruhi oleh faktor internal maupun eksternal. Berbagai perubahan dalam kehidupan, seperti memasuki masa pensiun, kehilangan pasangan, tuntutan untuk merawat pasangan, serta timbulnya penyakit atau keterbatasan fisik, dapat menambah beban dan tekanan psikologis (Livana et al., 2018). Tingginya stresor dan berbagai peristiwa hidup yang tidak menyenangkan dapat menyebabkan gangguan mental dan psikososial pada lansia, seperti penurunan daya ingat (short-term memory), frustrasi, ansietas, kesepian, hingga depresi.

Dalam aspek mental atau psikologis, lansia sering mengalami perubahan perilaku, seperti menjadi lebih egosentris, mudah curiga, serta lebih berhati-hati atau enggan melepas apa yang dimilikinya. Selain itu, terdapat kecenderungan yang umumnya muncul pada sebagian besar lansia, seperti keinginan untuk berusia panjang, menghemat energi, tetap berperan dalam masyarakat, mempertahankan hak dan harta, serta menjaga wibawa. Bahkan menjelang akhir hayat, mereka berharap dapat meninggal dengan terhormat dan masuk surga (Nasrullah, 2016).

Mayoritas lansia mendambakan kehidupan yang tenang dan damai, menikmati masa pensiun bersama anak serta cucu dengan penuh kasih sayang. Namun, tidak semua orang lanjut usia dapat merasakan kondisi ideal tersebut (Rohmah et al., 2012). Lansia yang tinggal di panti sering kali merasakan kesepian akibat jarang adanya kunjungan keluarga, sehingga mereka merasa tidak lagi dibutuhkan. Rasa kesepian pada lansia dipandang sebagai kondisi penting karena dapat berdampak luas terhadap kesehatan mereka (Rahmi, 2015). Kesepian ini berdampak signifikan pada kesehatan fisik dan mental, dapat memicu depresi, gangguan tidur, stres, keinginan bunuh diri, serta melemahkan sistem imun (Damayanti & Sukmono, 2015). Lansia yang mengalaminya juga cenderung merasa terasing, kurang mendapat kasih sayang, dan tidak memiliki tempat untuk berbagi kekhawatiran. Sebagian lansia merasakan kesepian meskipun berada dekat dengan keluarga atau orang-orang terdekat, karena dirasa tidak semua kehadiran sosial memberikan rasa kedekatan emosional. Perasaan sedih yang berlangsung lama serta mood yang buruk dapat mengakibatkan hilangnya minat beraktivitas dan ketidakmampuan merasakan kebahagiaan, yang merupakan tanda dan gejala depresi. Depresi pada lansia dapat berdampak serius pada kondisi sosial dan fisik, menurunkan kualitas hidup, serta membuat mereka semakin bergantung pada orang lain (Rohmah et al., 2012).

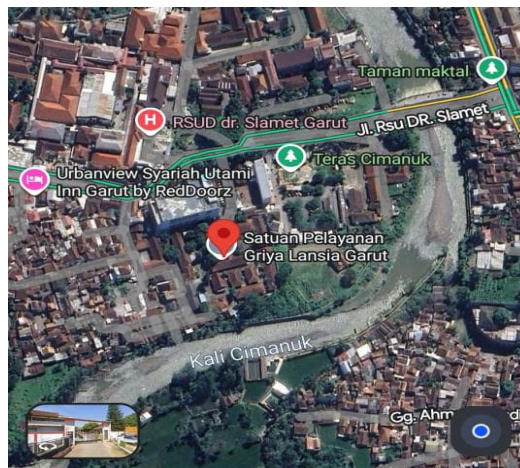
Mengingat bahwa sebagian lansia dapat tetap merasa terhubung melalui aktivitas sosial meskipun hidup sendiri, sementara yang lain tetap merasakan kesepian meskipun dikelilingi keluarga, maka diperlukan upaya yang mampu memperkuat rasa kebersamaan dan makna dalam kehidupan mereka. Aktivitas yang terstruktur seperti kegiatan sosial, rekreasi, serta aktivitas fisik yang menyenangkan yang dapat membantu mengurangi kesepian dan menurunkan risiko depresi. Berdasarkan kondisi tersebut, penelitian ini bertujuan untuk merancang dan menilai efektivitas program aktivitas bagi lansia di Griya Lansia Garut sebagai langkah untuk meningkatkan keterlibatan sosial, memperbaiki kesejahteraan emosional, serta mendukung kualitas hidup mereka.

2. MASALAH DAN RUMUSAN PERTANYAAN

Kesepian menjadi masalah umum pada lansia, terutama mereka yang tinggal di panti akibat minimnya kunjungan keluarga, sehingga muncul perasaan tidak dibutuhkan. Kondisi ini berdampak luas pada kesehatan, memicu depresi, gangguan tidur, stres, keinginan bunuh diri, serta melemahnya sistem imun. Bahkan, sebagian lansia tetap merasa kesepian meskipun berada di sekitar keluarga karena kurangnya kedekatan emosional. Perasaan sedih berkepanjangan dan hilangnya minat beraktivitas menjadi tanda depresi yang kemudian menurunkan kualitas hidup dan meningkatkan ketergantungan (Rohmah et al., 2012). Untuk mengatasi

masalah tersebut, diperlukan aktivitas yang mampu meningkatkan kesejahteraan emosional, seperti Art Therapy melalui seni melukis dan terapi musik, serta edukasi mengenai depresi melalui poster dan leaflet di pojok baca.

Tim pengabdian kepada masyarakat menetapkan Panti Wredha Garut sebagai lokasi kegiatan karena banyak lansia di sana yang masih memiliki pengetahuan terbatas mengenai perubahan psikologis akibat penuaan, termasuk munculnya kesepian dan depresi. Melalui kegiatan ini, intervensi yang berfokus pada peningkatan kesejahteraan emosional dalam bentuk *Art therapy* yang meliputi kegiatan Terapi Aktivitas Kelompok (TAK), terapi seni, terapi musik, serta edukasi mengenai depresi melalui media poster dan leaflet yang diharapkan mampu membantu lansia merasa lebih terhubung, dihargai, dan tidak terisolasi. Dengan demikian, program ini diarahkan untuk mengurangi gejala depresi, meningkatkan kesejahteraan emosional lansia, meningkatkan kemandirian emosional para lansia, serta memperkuat kapasitas pegawai dalam mendukung kesehatan mental lansia di Panti Wredha Garut. Bagaimana pelaksanaan program Terapi Aktivitas Kelompok dapat meningkatkan kesejahteraan emosional dan menurunkan tingkat depresi pada lansia di Panti Wredha Garut?



Gambar 1. Peta Griya Lansia Garut

3. KAJIAN PUSTAKA

Depresi adalah gangguan suasana hati yang ditandai oleh perasaan sedih, kehilangan minat, dan perubahan fisik maupun kognitif yang mengganggu fungsi sehari-hari. DSM-5 mengelompokkan depresi ke dalam beberapa jenis, termasuk depresi mayor, distimia, dan gangguan depresi akibat kondisi medis tertentu, yang semuanya memiliki ciri umum seperti kehampaan dan mudah tersinggung. Depresi dapat muncul sebagai respons terhadap pengalaman hidup negatif maupun sebagai dampak perubahan sosial dan perkembangan teknologi yang cepat, terutama ketika seseorang tidak memiliki ketahanan diri yang memadai. Meskipun kesedihan merupakan reaksi normal, depresi berada pada spektrum yang dapat berkembang menjadi kondisi klinis sehingga memerlukan evaluasi dan penanganan yang tepat melalui kolaborasi tim interprofesional untuk meningkatkan hasil perawatan (Ramadani et al., 2024).

Proses penuaan merupakan tahapan alami yang ditandai dengan penurunan bertahap pada kemampuan fisik dan fungsi tubuh (Munawwarah & Rahmani, 2015). Secara global, jumlah penduduk lanjut usia terus meningkat pesat. Menurut laporan *World Population Ageing 2015* dari Perserikatan Bangsa-Bangsa, populasi lansia dunia mencapai sekitar 12% atau 901 juta orang pada tahun 2015 dan diperkirakan meningkat menjadi 22% atau sekitar 2,1 miliar orang pada tahun 2050 (United Nations, 2015). Pada masa lanjut usia, seseorang akan mengalami berbagai perubahan dalam aspek fisik, kognitif, dan kehidupan psikososialnya, seiring dengan meningkatnya jumlah populasi lansia yang menjadikan perubahan tersebut semakin nyata dan umum terjadi. Kemunduran fisik yang terjadi dapat memicu timbulnya stres pada lansia. Stres ini dipengaruhi oleh faktor internal maupun eksternal. Berbagai perubahan dalam kehidupan, seperti memasuki masa pensiun, kehilangan pasangan, tuntutan untuk merawat pasangan, serta timbulnya penyakit atau keterbatasan fisik, dapat menambah beban dan tekanan psikologis (Livana et al., 2018).

Depresi adalah gangguan kesehatan mental yang sering terjadi, yang dicirikan oleh perasaan sedih atau suasana hati negatif yang berkepanjangan, hilangnya minat atau kesenangan, menurunnya konsentrasi, serta perubahan pada pola tidur maupun nafsu makan (Zielińska et al., 2023). Depresi merupakan masalah kesehatan masyarakat yang cukup serius. World Health Organization (WHO) melaporkan bahwa kondisi ini menempati peringkat keempat sebagai penyakit dengan beban terbesar di dunia dan diprediksi akan menjadi salah satu isu kesehatan utama di masa mendatang. Secara global, depresi memengaruhi sekitar 61,6% populasi lansia (World Health Organization, 2017), sementara di Indonesia prevalensinya mencapai 6,1% dari total penduduk (Kementerian Kesehatan RI, 2018). Karena prevalensinya yang tinggi, besarnya beban ekonomi, serta tingginya angka bunuh diri yang berkaitan dengan depresi, kondisi ini telah berkembang menjadi masalah kesehatan masyarakat yang sangat serius (Ferrari et al., 2024).

Depresi diketahui berkontribusi terhadap peningkatan morbiditas, penurunan kualitas hidup, meningkatnya risiko kematian akibat bunuh diri, serta tingginya angka kematian akibat penyebab lain, misalnya melalui peningkatan risiko kematian karena penyakit kardiovaskular (Remes et al., 2021). Depresi pada lansia merupakan kondisi yang cukup sering dijumpai dan dipicu oleh beragam faktor seperti keterbatasan lansia dalam memenuhi kebutuhan sehari-hari serta kurangnya dukungan dari lingkungan sekitar, padahal pada tahap kehidupan ini mereka sangat membutuhkan perhatian, dukungan emosional, dan bantuan dari orang-orang terdekat (ABDUL AZIZ AZARI & SURURI, 2021).

Untuk membantu menurunkan tingkat depresi pada lansia, diperlukan intervensi yang tepat melalui kegiatan yang positif, menarik, dan menyenangkan. Salah satu pendekatan yang efektif adalah *art therapy*. Terapi ini memanfaatkan media seni dan proses kreatif sebagai sarana untuk mengekspresikan diri, meningkatkan kemampuan coping, mengelola stres, serta memperkuat rasa percaya diri. *Art therapy* dapat dilakukan oleh siapa saja, baik mereka yang memiliki kemampuan seni maupun yang tidak, karena tujuan utamanya adalah memenuhi kebutuhan psikologis dan emosional. Melalui proses berkarya, lansia dapat menyalurkan perasaan dan pengalaman batin mereka secara lebih bebas dengan melibatkan berbagai

aspek dalam dirinya (Malchiodi, 2012). Dengan demikian, *art therapy* diharapkan dapat menjadi salah satu pendekatan penting dalam upaya mendukung kesehatan mental lansia, karena dapat membantu menurunkan tingkat depresi sekaligus meningkatkan kesejahteraan dan kualitas hidup mereka di lingkungan panti.

4. METODE

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan di Satuan Pelayanan Griya Lansia Garut dengan melibatkan lansia, tenaga keperawatan, pramuwerdha, mahasiswa dan pembimbing lapangan serta staf pendukung lainnya, melalui tahapan persiapan, pelaksanaan, dan evaluasi. Pada tahap persiapan, tim bersama mahasiswa berkoordinasi dengan pihak panti untuk menyusun jadwal serta menyiapkan sarana dan prasarana yang diperlukan. Tahap pelaksanaan mencakup pemberian intervensi utama dalam kegiatan ini mencakup pelaksanaan Terapi Aktivitas Kelompok melalui seni melukis, pemberian terapi musik di ruang rawat khusus, serta penyusunan SOP terapi musik untuk diterapkan di asrama lansia. Kegiatan ini juga diperkuat dengan sosialisasi, penempelan poster, dan pembagian leaflet edukasi mengenai depresi di pojok baca sebagai upaya promotif dan preventif. Seluruh rangkaian intervensi diakhiri dengan evaluasi tingkat depresi pasca-program.



Gambar 2. Pelaksanaan kegiatan seminar awal

5. HASIL DAN PEMBAHASAN

a. Hasil

Kegiatan ini bertujuan untuk menurunkan gejala depresi pada lansia melalui penerapan *Art therapy* dalam bentuk Terapi Aktivitas Kelompok, terapi seni, terapi musik, dan edukasi kesehatan, sebagai bagian dari upaya meningkatkan kesejahteraan emosional lansia, menurunkan gejala depresi, serta memperkuat kapasitas pegawai dalam mendukung kesehatan mental lansia di panti.

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Interpretasi Hasil Pengkajian pada Lansia di Griya Lansia Garut

Pengkajian	Jenis Kelamin			
	Laki Laki		Perempuan	
	Frekuensi (f)	Presentase (%)	Frekuensi (f)	Presentase (%)
Gejala Depresi (n=63)				
Tidak ada depresi signifikan	23	60,5	16	64
Depresi ringan (<i>Mild Depression</i>)	14	36,8	4	16
Depresi sedang (<i>Moderate Depression</i>)	1	2,6	4	16
Depresi berat (<i>Severe Depression</i>)	0	0	1	4

Berdasarkan hasil skrining Gejala Depresi Lansia (GDS), skrining pada 63 lansia di Griya Lansia Garut, menunjukkan 39 lansia (61,9%) tidak mengalami depresi, 18 orang (28,6%) mengalami depresi ringan, 5 orang (7,9%) depresi sedang, dan 1 orang (1,6%) depresi berat. Dengan demikian, meskipun mayoritas lansia tidak mengalami depresi, masih terdapat kelompok dengan gejala depresi ringan hingga berat yang membutuhkan perhatian khusus, pemantauan kesehatan mental, dan dukungan psikososial.

Sebagai tindak lanjut dari hasil tersebut, dilakukan kegiatan manajemen kesehatan untuk mengatasi depresi lansia di Griya Lansia Garut dilaksanakan melalui pendekatan partisipatif, kreatif, dan suportif, meliputi beberapa intervensi. Lansia diajak mengekspresikan emosi dan perasaan melalui terapi melukis, menyelesaikan karya sederhana, dan berpartisipasi aktif dalam aktivitas kelompok, yang menghasilkan peningkatan relaksasi serta aktualisasi diri.

Gambar 3. Pelaksanaan Kegiatan *Art Therapy* Serta Edukasi Pegawai Panti

Kegiatan manajemen kesehatan untuk lansia dengan depresi di Griya Lansia Garut pada 19-25 Agustus 2025 dilakukan melalui empat aktivitas utama: Terapi Aktivitas Kelompok (TAK) melukis dengan dukungan musik dan fasilitator mahasiswa, terapi musik di ruang khusus dengan pendampingan dan observasi respons emosional, edukasi pegawai panti tentang depresi beserta pemasangan poster dan distribusi leaflet, serta mekanisme rujukan bagi lansia dengan depresi sedang-berat ke poli kejiwaan. Lansia terlibat aktif, menunjukkan respons positif, dan mampu mengekspresikan perasaan secara verbal maupun nonverbal.

Seluruh kegiatan yang dilakukan dirancang dengan pendekatan partisipatif, melibatkan lansia, pengurus panti, mahasiswa, dan pembimbing, mulai dari persiapan media seni dan musik, pelaksanaan terapi, hingga evaluasi respons emosional dan sosial lansia.

b. Pembahasan

Selama kegiatan edukasi kesehatan, dihadiri 16 pegawai dengan tiga peserta mengajukan pertanyaan terkait tanda, gejala, dan skrining depresi, serta terjadi peningkatan rata-rata nilai post-test dari 90 menjadi 98. Dalam terapi menggambar, lansia tampak senang, dengan hasil pretest menunjukkan 23 lansia tidak depresi, 14 depresi ringan, 3 depresi sedang, dan 2 depresi berat, sedangkan post-test menunjukkan 34 lansia tidak depresi dan 8 depresi ringan. Pada terapi ekspresif, seluruh lansia mampu mengekspresikan harapannya, 100% merasa senang dan antusias, 80% memahami manfaat mengekspresikan perasaan, dan 70% mengetahui cara mengungkapkan perasaan dengan baik. Selama TAK, lansia menunjukkan respons positif secara verbal maupun nonverbal, melaporkan perasaan senang atau puas, serta meningkatkan keterlibatan sosial. Pegawai sosial menyatakan minat melanjutkan terapi musik secara berkala, SOP terapi musik diterapkan dengan baik, poster edukasi terpasang di area strategis, dan enam lansia dengan depresi sedang-berat menunjukkan perbaikan skor GDS. Rekomendasi tindak lanjut mencakup pengembangan variasi aktivitas seni, jadwal rutin terapi musik, pemasangan media edukasi tambahan, serta pemantauan progres rujukan untuk keberlanjutan intervensi.

Hasil kegiatan menunjukkan bahwa intervensi memberikan dampak positif, terutama melalui terapi musik dan TAK yang menstimulasi respons emosional langsung, meningkatkan interaksi sosial, serta menurunkan gejala depresi. Dengan demikian, kegiatan ini berpotensi menjadi intervensi berkelanjutan yang efektif, membantu lansia mengekspresikan diri, meningkatkan kesejahteraan psikologis, serta mendukung kualitas hidup secara keseluruhan di lingkungan panti. Peneliti berasumsi bahwa partisipasi aktif lansia dan dukungan dari pegawai panti sangat diperlukan agar kegiatan terapi dan edukasi dapat berlangsung secara rutin. Asumsi ini didasarkan pada observasi bahwa lansia dengan motivasi intrinsik cenderung menunjukkan respons emosional lebih kuat selama sesi terapi, seperti peningkatan interaksi sukarela dan pengulangan aktivitas mandiri pasca-intervensi. Dukungan pegawai panti, termasuk pelatihan dasar terapi dan pengawasan harian, memastikan konsistensi jadwal, mengurangi risiko dropout, serta memantau kemajuan individu untuk penyesuaian intervensi. Tanpa elemen ini, efektivitas jangka panjang menurun, sebagaimana terlihat

pada studi serupa di mana kurangnya fasilitasi eksternal menyebabkan penurunan partisipasi hingga 40% setelah 4 minggu (Ching-Teng et al., 2019). Asumsi ini diperkuat oleh temuan bahwa intervensi berkelanjutan dengan dukungan institusional dapat mempertahankan penurunan depresi hingga 6 bulan, menjadikannya model skalabel untuk panti jompo (Noor Rochmah Ida Ayu Trisno Putri & Etika Dewi Cahyaningrum, 2025).

Art therapy melibatkan aktivitas kreatif seperti menggambar dan melukis untuk mengekspresikan emosi lansia yang sulit diungkapkan secara verbal, sehingga menurunkan depresi dan meningkatkan harga diri di panti jompo. Penelitian menunjukkan penurunan skor depresi signifikan setelah sesi art therapy, dengan efek lebih kuat pada durasi intervensi yang lebih panjang. (Putri et al., 2025) menyebutkan, art therapy dapat menurunkan stres, memperkuat mekanisme coping, dan memberikan rasa tenang pada lansia. Dengan mengikuti kegiatan tersebut secara teratur, lansia dapat merasakan manfaat psikologis yang signifikan, seperti peningkatan suasana hati, relaksasi, pengurangan stres, serta pemulihan kesejahteraan emosional secara keseluruhan.

6. KESIMPULAN

Hasil kegiatan menunjukkan bahwa pelaksanaan program Terapi Aktivitas Kelompok (TAK) secara efektif meningkatkan kesejahteraan emosional dan menurunkan tingkat depresi pada lansia di Panti Wredha Garut, terutama melalui edukasi kesehatan, terapi menggambar, terapi ekspresif, serta terapi musik yang menstimulasi respons emosional langsung, sehingga meningkatkan kemampuan lansia mengekspresikan perasaan, mendorong interaksi sosial, dan menurunkan gejala depresi secara signifikan. Program ini berpotensi menjadi intervensi berkelanjutan dengan dukungan partisipasi aktif lansia serta pelatihan pegawai panti, yang memastikan konsistensi sesi rutin dan monitoring kemajuan, sehingga mendukung kualitas hidup secara keseluruhan di lingkungan panti.

SARAN

Pihak panti diharapkan menambah frekuensi dan variasi kegiatan terapi untuk lansia, menyediakan ruang khusus aktivitas seni dan musik, serta memberikan pelatihan bagi pegawai terkait intervensi psikososial. Pemerintah, puskesmas, dan rumah sakit diharapkan mendukung melalui kebijakan, pendanaan berkelanjutan, serta layanan kesehatan terpadu seperti skrining depresi rutin dan pelatihan tenaga kesehatan. Partisipasi keluarga dan masyarakat juga penting melalui dukungan emosional, materi, dan literasi kesehatan. Dengan langkah-langkah tersebut, diharapkan kesejahteraan psikologis lansia meningkat, interaksi sosial bertambah, serta kualitas hidup lansia di Griya Lansia Garut semakin terjaga. Pihak panti diharapkan menambah frekuensi kegiatan terapi, menyediakan ruang seni-musik, dan melatih pegawai intervensi psikososial; sementara pemerintah, puskesmas, serta rumah sakit mendukung via kebijakan, pendanaan, skrining depresi rutin, dan pelatihan tenaga kesehatan. Partisipasi keluarga-masyarakat penting melalui dukungan emosional, materi, dan literasi kesehatan. Untuk penelitian masa depan, direkomendasikan studi longitudinal, studi kualitatif mengenai persepsi art vs music therapy, serta RCT berbasis komunitas yang bisa digeneralisasi di Jawa Barat. Langkah ini

diharapkan dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis, interaksi sosial, dan kualitas hidup lansia di Griya Lansia Garut.

7. DAFTAR PUSTAKA

- Abdul Aziz Azari, & Sururi, M. I. (2021). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Depresi Pada Lansia. *Jurnal Keperawatan Dan Kebidanan*, 6(1), 17-25.
[Http://Jurnal.Stikesalqodiri.Ac.Id/Index.Php/Jurnal_Stikesalqodiri](http://Jurnal.Stikesalqodiri.Ac.Id/Index.Php/Jurnal_Stikesalqodiri)
- Ching-Teng, Y., Ya-Ping, Y., & Yu-Chia, C. (2019). Positive Effects Of Art Therapy On Depression And Self-Esteem Of Older Adults In Nursing Homes. *Social Work In Health Care*, 58(3), 324-338.
[Https://Doi.Org/10.1080/00981389.2018.1564108](https://doi.org/10.1080/00981389.2018.1564108)
- Damayanti, Y., & Sukmono, A. C. (2015). Perbedaan Tingkatkesepian Pada Lansia Yang Tinggal Di Panti Werdha Dan Yang Tinggal Di Rumah Bersama Keluarga. *Jurnal Ners Lentera*, 5(1), 21-32.
[Https://Www.Neliti.Com/Id/Publications/231965/Perbedaan-Tingkat-Depresi-Pada-Lansia-Yang-Tinggal-Di-Panti-Werdha-Dan-Yang-Ting](https://www.neliti.com/id/publications/231965/perbedaan-tingkat-depresi-pada-lansia-yang-tinggal-di-panti-werdha-dan-yang-ting)
- Elisabeth, M. P. (2025). Successful Aging Pada Lansia Di Surabaya Dan Sidoarjo. *Prosiding Konferensi Nasional Psikologi Kesehatan*, 6-15.
[Https://Doi.Org/10.33476/KNPK.V5i1.5158](https://doi.org/10.33476/KNPK.V5i1.5158)
- Ferrari, A. J., Santomauro, D. F., Aali, A., Abate, Y. H., Abbafati, C., Abastabar, H., Elhafeez, S. A., Abdelmasseh, M., Abd-El Salam, S., Abdollahi, A., Abdullahi, A., Abegaz, K. H., Zuñiga, R. A. A., Aboagye, R. G., Abolhassani, H., Abreu, L. G., Abualruz, H., Abu-Gharbieh, E., Abu-Rmeileh, N. M. E., ... Murray, C. J. L. (2024). Global Incidence, Prevalence, Years Lived With Disability (Ylds), Disability-Adjusted Life-Years (Dalys), And Healthy Life Expectancy (Hale) For 371 Diseases And Injuries In 204 Countries And Territories And 811 Subnational Locations, 1990-2021: A Systema. *The Lancet*, 403(10440), 2133-2161.
[Https://Doi.Org/10.1016/S0140-6736\(24\)00757-8](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(24)00757-8)
- Kementerian Kesehatan RI. (2018). Laporan Nasional Riskesdas 2018. In *Riskesdas*.
- Livana, Susanti, Y., Darwati, L. E., & Anggraeni, R. (2018). Gambaran Tingkat Depresi Lansia. *Jurnal Keperawatan Dan Pemikiran Ilmiah*, 80-93.
- Malchiodi, C. A. (2012). Developmental Art Therapy. In *Handbook Of Art Therapy, Second Edition* (Pp. 114-129).
[Https://Doi.Org/10.4324/9781315716015](https://doi.org/10.4324/9781315716015)
- Munawwarah, M., & Rahmani, N. A. (2015). *Perbedaan Four Square Step Exercises Dan Single Leg Stand Balance Exercises Dalam Meningkatkan Keseimbangan Berdiri Pada Lansia 60-74 Tahun*. 15.
- Nasrullah, D. (2016). *Buku Ajar Keperawatan Gerontik Edisi 1*.
[Http://Bppsdmk.Kemkes.Go.Id/Pusdiksdmk/Wp-Content/Uploads/2017/08/Keperawatan-Gerontik-Komprehensif.Pdf](http://bppsdmk.kemkes.go.id/pusdiksdmk/wp-content/uploads/2017/08/Keperawatan-Gerontik-Komprehensif.Pdf)
- Noor Rochmah Ida Ayu Trisno Putri, & Etika Dewi Cahyaningrum. (2025). Terapi Komplementer Berbasis Komunitas: Pemberdayaan Kader Dan Lansia Dalam Penanganan Ansietas Lansia Hipertensi. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Dan Riset Pendidikan*, 3(4), 4557-4561.

<https://doi.org/10.31004/Jerkin.V3i4.1259>

- Putri, N. A., Zakira, I., Listiani, D. A. N., & Muslikah, A. M. (2025). Penggunaan Art Therapy Sebagai Bentuk Pencegahan Stress Pada Lansia Di Panti Jompo. *Socius: Jurnal Penelitian Ilmu-Ilmu Sosial*, 2(9), 134-140.
- Rahmi. (2015). Gambaran Tingkat Kesepian Pada Lansia Di Panti Tresna Werdha Pandaan. *Seminar Psikologi & Kemanusiaan, 1993*, 257-261.
- Ramadani, I. R., Fauziah, T., & Rozzaq, B. K. (2024). Penyebab Dan Gejala Depresi Minat Terus-Menerus . Manual Statistik Diagnostik Gangguan Mental Dari American Psychiatric. *Bersatu: Jurnal Pendidikan Bhinneka Tunggal Ika*, 2(2), 89-99.
- Remes, O., Francisco, J., & Templeton, P. (2021). Biological, Psychological, And Social Determinants Of Depression: A Review Of Recent Literature. *Brain Sciences*, 11(12). [https://doi.org/10.3390/Brainsci11121633](https://doi.org/10.3390/brainsci11121633)
- Rohmah, A. I. N., Purwaningsih, & Bariyah, K. (2012). *Quality Of Life Elderly*. 120-132.
- Safira, D. A., Oktaviyantini, T., & Hastuti, H. (2024). Perbedaan Tingkat Depresi Pada Lansia Yang Melakukan Senam Lansia Dan Tidak Melakukan Senam Lansia. *Plexus Medical Journal*, 3(2), 84-92. <https://doi.org/10.20961/Plexus.V3i2.1260>
- United Nations. (2015). *World Population Ageing*.
- United Nations. (2019). World Population Ageing 2019. In *World Population Ageing 2019: Vol. Highlights*. <http://www.un.org/esa/population/publications/worldageing19502050/pdf/65executivesummaryspanish.pdf>http://link.springer.com/chapter/10.1007/978-94-007-5204-7_6
- World Health Organization. (2017). *Depression And Other Common Mental Disorders: Global Health Estimates*.
- Zielińska, M., Łuszczki, E., & Dereń, K. (2023). Dietary Nutrient Deficiencies And Risk Of Depression (Review Article 2018-2023). *Nutrients*, 15(11). <https://doi.org/10.3390/Nu15112433>