

**TERAPI KELOMPOK TERAPEUTIK LANSIA EFEKTIF MENINGKATKAN
KEMAMPUAN ADAPTASI DAN PERKEMBANGAN INTEGRITAS DIRI LANSIA**Sri Laela^{1*}, Suryani Hartati²¹⁻²Akademi Keperawatan Hermina Manggala Husada Jakarta

Email Korespondensi : srilaela13@gmail.com

Disubmit: 08 September 2023 Diterima: 09 Oktober 2023 Diterbitkan: 01 November 2023
Doi: <https://doi.org/10.33024/mnj.v5i11.12095>**ABSTRACT**

The elderly are at risk of experiencing disturbance of self-integrity, the changes that occur in the elderly include physiological, biological, psychological, social and spiritual. Therefore, the elderly are expected to be able to adapt to change. Support is needed to help the elderly adapt through a nursing approach. The purpose of this study was to see the effectiveness of the Therapeutic Group Therapy for the elderly on the adaptability and self-integrity development of the elderly. The method used in this study was a pre-post test design without a control group, with a total sample of 27 elderly people in the Rawa Bunga Village area, East Jakarta. The research took place from January to June 2023, the questionnaire used was a sheet measuring the development of self-integrity, a sheet measuring adaptive abilities and a sheet measuring family support used by (Guslinda, 2011). The results showed that there was a significant increase in the adaptability and self-integrity development of the elderly after participating in the elderly therapeutic group therapy. TKT elderly is recommended to improve adaptability and self-integrity development in the elderly.

Keywords: *Elderly Adaptation, Self-Integrity, Therapeutic Group Therapy***ABSTRAK**

Lansia beresiko mengalami gangguan integritas diri, perubahan yang terjadi pada lansia meliputi fisiologis, biologis, psikologis, sosial dan spiritual. Oleh karena itu lansia diharapkan mampu beradaptasi dengan perubahan. Diperlukan dukungan untuk membantu lansia beradaptasi melalui pendekatan keperawatan. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk melihat keefektifan Terapi Kelompok Terapeutik (TKT) lansia terhadap kemampuan adaptasi dan perkembangan integritas diri lansia. Metode yang digunakan pada penelitian ini adalah *pre -post test design without control group*, dengan jumlah *sample* sebanyak 27 lansia yang berada di wilayah Kelurahan Rawa Bunga, Jakarta Timur. Penelitian berlangsung sejak Januari - Juni 2023, kuesioner yang digunakan berupa lembar pengukuran perkembangan integritas diri, lembar pengukuran kemampuan adaptasi dan lembar pengukuran dukungan keluarga yang digunakan oleh (Guslinda, 2011). Hasil penelitian menunjukkan terjadi peningkatan signifikan pada kemampuan adaptasi dan perkembangan integritas diri lansia setelah mengikuti terapi kelompok terapeutik lansia. TKT lansia direkomendasikan untuk meningkatkan kemampuan adaptasi dan perkembangan integritas diri pada lansia.

Kata Kunci : *Adaptasi Lansia, Integritas Diri, Terapi Kelompok Terapeutik*

PENDAHULUAN

Individu dalam setiap tahapan usia memiliki tugas dan perkembangan yang berbeda, begitu juga dengan usia lansia. Lansia memiliki tugas perkembangan untuk mencapai integritas diri yang utuh. Menurut teori perkembangan psikososial Erikson, Lansia yang mampu menyesuaikan diri terhadap keberhasilan dan kegagalan dalam hidupnya akan mencapai perkembangan integrity, sebaliknya lansia yang gagal akan mengalami despair ((Halter, 2018). (Potter & Perry, 2014) menyebutkan bahwa perkembangan lansia adalah menyesuaikan terhadap perubahan fisik, psikologis, sosial ekonomi, menjaga kepuasan hidup, dan mencari cara untuk mempertahankan kualitas hidup.

Dalam mencapai kualitas hidup lansia diperlukan kemampuan lansia dalam beradaptasi terhadap kondisi fisik, psikologis, tingkat kemandirian dan hubungan dengan lingkungan (Yuliati et al., 2014). Mengingat hal tersebut lansia membutuhkan dukungan untuk menyesuaikan dengan perkembangan dalam hidupnya untuk mencapai integritas diri yang utuh. Integritas diri yang tercapai pada lansia akan meningkatkan kualitas hidup lansia.

Keluhan kesehatan tidak hanya satu hal yang dialami oleh lansia secara umum. Keluhan lain meliputi perubahan psikologis juga dirasakan oleh lansia. Gangguan psikologis yang dialami lansia disebabkan karena lansia mengalami perubahan dalam hidupnya. Perubahan yang dialami lansia meliputi penurunan sosial ekonomi, pensiun, keterbatasan kemampuan fisik, sakit kronis atau keluhan lain yang membutuhkan perawatan dari orang lain. Faktor pendukung lain, seperti kehilangan pasangan, teman dan dukungan sosial lain yang akan meningkatkan resiko lansia untuk

mengalami distres psikologis, meliputi dimensia dan depresi (WHO, 2016).

Peningkatan usia harapan hidup mengindikasikan bahwa jumlah penduduk lansia dari tahun ke tahun akan semakin meningkat. Jumlah lansia di Indonesia mengalami peningkatan sekitar 18.957.189 (8,42%) jiwa dari jumlah penduduk di Indonesia (Kemenkes RI, 2018). Berdasarkan kondisi tersebut dengan bertambahnya usia harapan hidup, maka jumlah lansia juga akan bertambah pada tahun 2025, yaitu sekitar 28.882.879 (11,34%) jiwa dari total penduduk Indonesia (Menkokesra RI, 2013). Peningkatan usia harapan hidup lansia berdampak pada permasalahan kesehatan.

Perubahan yang terjadi pada lansia akan memberikan pengaruh pada seluruh aspek kehidupan, termasuk kesehatan. Perubahan tersebut terjadi pada tahap akhir tumbuh kembang Individu. Erikson dalam theory of psychosocial development (teori perkembangan psikososial), mengatakan lanjut usia itu merupakan tahap ke delapan perkembangan psikososial yang terjadi pada usia sekitar 60 atau 65 ke atas dimana dalam usia itu terjadi konflik antara Integritas versus Keputusasaan (integrity versus despair). Setiap individu mengalami delapan tingkatan perkembangan dalam hidupnya dan setiap tahapan mempunyai tugas perkembangan yang harus dicapai.

Tugas perkembangan lansia menurut Havighurst, dalam (Stanley & Beare, 2017) adalah; menyesuaikan diri terhadap penurunan kekuatan fisik dan psikis, menyesuaikan diri terhadap masa pensiun dan penurunan pendapatan, menyesuaikan diri terhadap kematian pasangan dan orang penting lainnya, membentuk

gabungan eksplisit dengan kelompok yang seusia dengannya, memenuhi kewajiban-kewajiban sosial, menemukan kepuasan dalam hidup berkeluarga dan membentuk kepuasan pengaturan kehidupan fisik.

Terapi yang dapat diberikan pada lansia sehat, resiko maupun gangguan adalah terapi relaksasi progresive, terapi life review, suportif terapi, psikoedukasi terapi, logo terapi, reminiscence terapi, self help group terapi, dan terapi kelompok terapeutik (Stuart & Keliat, 2016).

Terapi kelompok terapeutik adalah terapi yang diberikan kepada sekumpulan orang yang memiliki hubungan satu sama lain, saling bergantung, dan memiliki norma-norma umum (M. Townsend, 2015). Tujuan terapi kelompok terapeutik adalah untuk mempertahankan homeostasis berfokus pada disfungsi perasaan, pikiran dan perilaku, membantu mengatasi stress emosi, penyakit fisik, krisis tumbuh kembang atau penyesuaian sosial. Secara garis besar tujuan dari terapi kelompok terapeutik adalah mengantisipasi dan mengatasi masalah dengan mengembangkan potensi yang dimiliki oleh anggota kelompok itu sendiri (Keliat, 2019).

Hasil penelitian (Gati et al., 2016) menyebutkan bahwa pemberian TKT dapat membantu lansia beradaptasi dan mencapai integritas diri. (Hasibuan & Daulima, 2021b) mengemukakan bahwa penerapan TKT efektif membuat lansia mampu beradaptasi dengan perubahan dan mengembangkan tahapan Integritas Ego.

Hasil observasi peneliti saat melakukan bimbingan praktik klinik keperawatan di Wilayah Puskesmas Kelurahan Rawa Bunga, Jakarta Timur didapatkan data dari 4 lansia yang saat itu sedang berada di Puskesmas Rawa Bunga, ditemukan

adanya tanda - tanda gangguan integritas diri, seperti : merasa minder bila berdekatan dengan yang lebih muda dan lebih senang menyendiri daripada ngobrol dengan orang lain.

Berdasarkan data tersebut peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang Efektifitas terapi kelompok terapeutik lansia terhadap kemampuan adaptasi dan perkembangan diri lansia di Kelurahan Rawabunga Jakarta Timur.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektifitas Terapi Kelompok Terapeutik (TKT) Lansia terhadap kemampuan adaptasi dan perkembangan integritas diri lansia.

Adapun pertanyaan penelitian yang muncul adalah bagaimana kemampuan adaptasi dan perkembangan integritas diri lansia di Wilayah Kelurahan Rawabunga, Jakarta Timur ? dan Apakah TKT Lansia efektif meningkatkan kemampuan adaptasi dan perkembangan integritas diri lansia di Wilayah Kelurahan Rawabunga, Jakarta Timur ?

KAJIAN PUSTAKA

Konsep Lansia

Lanjut usia (lansia) merupakan periode penutup dalam rentang kehidupan seseorang, yaitu suatu periode dimana seseorang telah beranjak jauh dari periode terdahulu (Papalia et al., 2017). Lanjut usia merupakan tahap perkembangan psikososial yang terakhir (kedelapan) dalam teori Erikson. Pada tahap ini lansia dikatakan berada pada tahap integritas ego *versus* keputusasaan (*integrity versus despair*) (Videback, 2020). Berdasarkan pengertian diatas lansia dalam penelitian ini adalah lansia yang berada pada tahap perkembangan integritas diri *versus despair*.

Perkembangan Lansia Perkembangan Integritas Diri

Menurut Erikson dalam *theory of psychosocial development* (Teori Perkembangan Psikososial), lanjut usia itu terletak pada tahap kedelapan perkembangan psikososial yang terjadi pada usia sekitar 60 atau 65 ke atas dimana dalam usia itu terjadi konflik antara Integritas vs Keputusan (integrity vs despair).

Setiap individu mengalami delapan tingkatan perkembangan dalam hidupnya dan setiap tahapan mempunyai tugas perkembangan yang harus dicapai. Tugas perkembangan lansia menurut Havighurst, dalam (Stanley & Beare, 2017) adalah; 1) menyesuaikan diri terhadap penurunan kekuatan fisik dan psikis, 2) menyesuaikan diri terhadap masa pensiun dan penurunan pendapatan, 3) menyesuaikan diri terhadap kematian pasangan dan orang penting lainnya, 4) membentuk gabungan eksplisit dengan kelompok yang seusia dengannya, 5) memenuhi kewajiban-kewajiban sosial, 6) menemukan kepuasan dalam hidup berkeluarga, membentuk kepuasan pengaturan kehidupan fisik.

Proses Perkembangan Lansia

Aspek yang berkaitan dengan fenomena kemunduran tumbuh kembang yang disebut dengan proses menua (Stuart & Keliat, 2016), mengatakan ada 4 aspek perubahan alamiah atau normal yang terjadi pada proses menua, yaitu : Perubahan aspek biologi (*biological aspect of aging*), aspek Psikologi (*psychological aspect of aging*), aspek sosial (*social aspect of aging*), aspek seksualitas (*sexual aspect of aging*) dan aspek spiritual (*spiritual aspect of aging*).

Terapi Kelompok Terapeutik Lansia

Terapi kelompok terapeutik adalah kumpulan orang yang mempunyai hubungan dengan orang lain, interdependen dan mempunyai norma yang sama (Stuart & Keliat, 2016).

Terapi kelompok terapeutik lansia merupakan salah satu jenis dari terapi kelompok yang memberikan kesempatan kepada lansia untuk saling berbagi pengalaman, saling membantu satu dengan yang lain untuk menemukan cara menyelesaikan masalah dan mengantisipasi masalah yang akan dihadapi dengan mengajarkan cara yang efektif untuk mengendalikan stress. Kelompok terapeutik lebih berfokus pada hubungan di dalam kelompok dan mempertimbangkan isu yang selektif (Townsend, 2014).

METODOLOGI PENELITIAN

Pada Penelitian ini peneliti menggunakan jenis penelitian quasi experiment dengan rancangan pre and post test design without control group yaitu observasi dilakukan sebelum perlakuan dan sesudah perlakuan tanpa menggunakan kelompok kontrol. Pendekatan jenis ini digunakan untuk melihat kemampuan adaptasi dan integritas diri lansia sebelum dan sesudah terapi kelompok terapeutik. Pengambilan sampel dilakukan pada lansia di Kelurahan Rawabunga, Jakarta Timur, sebanyak 27 orang. Penelitian dilakukan pada bulan Januari sampai Juni 2023.

Peneliti menggunakan instrument pengukuran kemampuan adaptasi dan integritas diri yang pernah digunakan pada penelitian (Guslinda, 2011).

HASIL PENELITIAN

Karakteristik usia lansia rata - rata berusia 64 tahun dengan usia termuda 58 tahun dan usia tertua 69 tahun, mayoritas berjenis kelamin perempuan (59,3%), Pendidikan SMP (37%), riwayat pekerjaan : PNS/ASN (44,4%), mayoritas lansia memiliki penghasilan (74%) dan memiliki dukungan keluarga (81,5%).

Kemampuan adaptasi dan perkembangan integritas diri lansia sebelum dilakukan TKT Lansia dapat dilihat pada tabel 1.

Berdasarkan tabel 1 diketahui bahwa rata - rata kemampuan adaptasi lansia pada seluruh aspek

perubahan sebesar 22,3 dan rata - rata perkembangan integritas diri lansia sebesar 18,85.

Perubahan kemampuan adaptasi dan perkembangan integritas diri lansia sebelum dan sesudah dilakukan TKT lansia dapat dilihat pada tabel 2.

Berdasarkan tabel 2 menunjukkan ada peningkatan rata - rata yang signifikan pada kemampuan adaptasi lansia dari 22,3 menjadi 27,4 skor meningkat 5,1 poin dan peningkatan rata - rata integritas diri dari 18,85 menjadi 21, skor meningkat 2,15 poin setelah dilakukan TKT lansia.

Tabel 1. Kemampuan adaptasi dan perkembangan integritas diri lansia sebelum dilakukan terapi kelompok terapeutik lansia di Kelurahan Rawabunga (n=27)

Variabel	N	Mean	SD	Min	Max
Aspek biologi	27	14,42	4,512	5	16
Aspek seksual	27	1,05	0,329	1	2
Aspek kognitif	27	1,05	0,329	1	2
Aspek emosional	27	1,15	0,360	1	2
Aspek sosial	27	1,38	0,432	2	3
Aspek spiritual	27	3,25	1,018	2	3
Kemampuan adaptasi	27	22,3	6,428	12	28
Perkembangan Integritas diri	27	18,85	4,285	15	21

Tabel 2. Perubahan kemampuan adaptasi dan perkembangan integritas diri lansia sebelum dan sesudah dilakukan terapi kelompok terapeutik lansia di Kelurahan Rawabunga (n=27)

Variabel	N	Mean Sebelum	Mean Sesudah	Mean Selisih	SD	P.Valu e
Kemampuan adaptasi	27	22,3	27,4	+5,1	4,150	0,051
Perkembangan Integritas diri	27	18,85	21	+2,15	1,885	0,007

PEMBAHASAN

Diketahui bahwa rata-rata lansia 64 tahun dengan usia termuda 58 tahun dan usia tertua 69 tahun. Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) menetapkan batasan lanjut usia, meliputi usia pertengahan (*middle age*) yaitu kelompok usia 45 - 59 tahun; lanjut usia (*elderly*) yakni usia 60 - 74 tahun; lanjut usia tua (*old*) yaitu usia 75 - 90 tahun; dan usia sangat tua (*very old*) yaitu usia di atas 90 tahun (Nugroho, 2017). (UU RI No 13, 1998) dan (Peraturan Pemerintah RI No 43, 2004) mencantumkan bahwa lanjut usia adalah seseorang yang mencapai usia 60 (enam puluh) tahun ke atas.

Hal ini menunjukkan bahwa responden berada pada kelompok usia pertengahan (*middle age*) dan lanjut usia (*elderly*). Pada usia ini individu banyak mengalami perubahan baik fisik maupun mental (jiwa), semakin tinggi usia seseorang semakin banyak pengalaman dan semakin siap menghadapi perubahan yang terjadi.

Hasil penelitian ditemukan Jenis kelamin responden dominan perempuan. Perbedaan gender ini menunjukkan antusias perempuan untuk mengikuti kegiatan lebih tinggi dibandingkan laki-laki. Hal ini juga dapat dilihat dari hasil penelitian (Sugeng, 2016) yang menyatakan bahwa lansia perempuan lebih rendah menderita depresi, karena wanita lebih mampu mengontrol emosi, memiliki kepribadian lebih matang dan stabil. Hal ini disebabkan karena faktor hormonal, dua hormon utama yang terdapat dalam tubuh wanita adalah hormon estrogen dan progesteron, jika terdapat ketidakseimbangan pada hormon-hormon ini, maka akan menyebabkan perubahan suasana hati pada wanita, maka wanita akan wanita lebih mudah merasakan perasaan bersalah, cemas, sensitif, penurunan nafsu makan, dan

gangguan tidur karena wanita lebih kecil memiliki kepribadian yang stabil dan matang.

Jadi dapat disimpulkan bahwa wanita lebih siap menghadapi perubahan dibandingkan laki-laki, karena wanita lebih mampu menghadapi perubahan dan mengatasi masalah dari pada kaum laki-laki yang cenderung emosional. (Nancye et al., 2022) menjelaskan bahwa perbedaan gender ini dapat merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi psikologis lansia, sehingga akan berdampak pada bentuk adaptasi yang digunakan.

Hasil penelitian ini ditemukan responden dominan mempunyai pendidikan SMP, pendidikan sangat mempengaruhi perilaku dan sikap seseorang dimana semakin tinggi pendidikan seseorang semakin baik sikap dan prilakunya dalam menghadapi perubahan hidupnya (Hasibuan & Daulima, 2021).

Dapat disimpulkan bahwa pendidikan lansia yang tinggi pada penelitian ini dapat mempengaruhi kemampuan lansia untuk lebih mudah memahami dan mengaplikasikan kegiatan terapi kelompok terapeutik ini dalam kehidupannya sehari-hari.

Pada hasil penelitian pekerjaan lansia dominan pernah bekerja dan memperoleh pensiunan, kebanyakan responden pada penelitian ini pensiunan Pegawai Negeri Sipil / ASN/karyawan swasta/wiraswasta. Pekerjaan merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi kemampuan adaptasi lansia terhadap perubahan, pekerjaan dapat menjadi pemicu stres bagi lansia. Penurunan kondisi fisik dan psikis berpengaruh pada turunnya produktifitas para lansia (Adi et al., 2020). Hal ini sejalan dengan penelitian (Karundeng, 2020) bahwa di Indonesia 62,3% dari lansia masih berpenghasilan dari

pekerjaannya sendiri dan 59,4% diperoleh dari pensiunan. Artinya lansia yang menjadi responden adalah lansia yang produktif.

Hasil penelitian menunjukkan mayoritas lansia memiliki penghasilan. Sumber keuangan meningkatkan pilihan koping seseorang dalam setiap kondisi yang menyebabkan ansietas (Stuart & Keliat, 2016). Orang dengan status ekonomi yang kuat akan jauh lebih sukar mengalami stress dibanding mereka yang status ekonominya lemah (Sadock, 2020).

Dilihat dari hasil penelitian ini, lansia memiliki dukungan dari keluarganya. Dalam hal ini keluarga merupakan support system utama bagi lansia dalam mempertahankan kesehatannya baik fisik maupun mental (Khasanah, 2016). Bagi lansia, keluarga adalah kelompok sosial yang paling penting di mana mereka biasanya terikat oleh ikatan emosional yang kuat dan saling bertukar manfaat (Lase & Souisa, 2021).

Hal yang utama dan penting adalah keluarga diharapkan untuk mendukung lansia ketika mereka berada dalam situasi kehidupan yang buruk sekaligus menjadi penyedia perawatan bagi mereka. Hal ini sangat menguntungkan untuk perkembangan integritas diri lansia tersebut. Hasil penelitian (Cheristina et al., 2019) lansia yang tinggal bersama keluarganya memiliki kualitas hidup yang lebih baik dibandingkan lansia yang tinggal di panti jompo.

Kemampuan adaptasi lansia sebelum dilakukan terapi kelompok terapeutik

Kemampuan adaptasi biologi

Hasil penelitian menunjukkan bahwa kemampuan adaptasi biologi lansia sebelum dilakukan terapi kelompok terapeutik lansia mendapatkan nilai rata-rata 14,42, artinya kemampuan adaptasi biologi

pada lansia mencapai 65% dari kemampuan maksimal. Hal ini disebabkan lansia belum mengetahui cara beradaptasi terhadap perubahan biologi yang dialami, seperti adaptasi terhadap perubahan kulit, lansia tidak peduli dengan perawatan kulitnya.

Kemampuan adaptasi biologi lain yang juga belum dimiliki lansia seperti adaptasi terhadap perubahan pada sensori penciuman. Menurut (Stanley & Beare, 2017) bahwa daya penciuman pada lansia menjadi kurang tajam sebagian karena pertumbuhan sel dalam hidung berhenti dan sebagian lagi karena semakin lebatnya bulu rambut dalam hidung.

Agar lansia beradaptasi dengan penurunan fungsi penciuman ini perlu latihan dengan cara mencium aroma makanan sebelum menyantapnya dan mencoba untuk mengingat bagaimana aromanya untuk memfasilitasi bagaimana mencium aroma tertentu. Perubahan dalam sensasi penciuman dapat menimbulkan suatu efek pada persepsi dari beberapa kegembiraan dan terhadap suatu tanda peringatan bahaya, untuk itu lansia membutuhkan adaptasi terhadap perubahan tersebut, melalui terapi kelompok terapeutik lansia ini, lansia dapat mendapatkan cara melatih diri untuk beradaptasi dengan perubahan biologi yang dialaminya.

Kemampuan adaptasi seksual

Hasil penelitian menunjukkan kemampuan adaptasi seksual lansia rata-rata 1,05 artinya kemampuan adaptasi seksual pada lansia mencapai 26% dari kemampuan maksimal. Hal ini disebabkan lansia tidak peduli dengan kebutuhan seksual dan menganggap seksual bukan kebutuhan lagi bagi lansia. Hal ini sejalan dengan yang disampaikan oleh (Maryam, 2018) bahwa produksi testoteran dan sperma menurun,

pada wanita karena jumlah ovum dan folikel yang sangat rendah maka kadar esterogen akan menurun setelah menopause. Hal ini menyebabkan dinding rahim menipis, selaput lendir mulut rahim dan saluran kemih mulai kering. Akibatnya infeksi saluran kemih sering terjadi pada wanita lansia. Kondisi ini akan mengakibatkan infeksi saluran kemih pada wanita yang dapat menghambat aktifitas seksual pada wanita.

Kemampuan adaptasi kognitif

Hasil penelitian menunjukkan kemampuan adaptasi kognitif sebelum dilakukan terapi kelompok terapeutik rata-rata 1,05 artinya kemampuan adaptasi kognitif lansia sebelum dilakukan terapi kelompok terapeutik lansia hanya mencapai 35%. Hal ini menunjukkan bahwa lansia sudah mulai mengalami penurunan daya ingat karena kurang melatih diri untuk perubahan tersebut. Hal ini sejalan dengan yang disampaikan oleh (Stanley & Beare, 2017) bahwa orang yang sudah tua berpikir ia tak mungkin lagi bisa belajar dalam menggunakan memorinya sebaik dulu lagi disebabkan oleh kurangnya stimulasi yang diberikan pada memori untuk menjalankan tugas-tugasnya sehingga memori menjadi tidak aktif. Hal ini berarti manusia bisa terus memiliki daya ingat memorinya yang baik bila memorinya itu terus dilatih atau di stimulasi dengan belajar dan membaca.

Kemampuan adaptasi emosional

Hasil penelitian menunjukkan bahwa kemampuan adaptasi emosional lansia rata-rata 1,15 artinya kemampuan emosional lansia baru mencapai 29% dari kemampuan maksimal. Hal ini disebabkan lansia belum mengetahui cara melatih mengontrol emosi seperti relaksasi tarik nafas dalam dan berpikir positif. Perubahan yang terjadi pada aspek emosional adalah respon

lansia terhadap perubahan yang terjadi atau yang berkaitan dengan suasana alam perasaan, sehingga lansia merasa tidak dihargai, merasa sendiri dan tidak diperhatikan, mudah tersinggung dan selalu ingin didengarkan (Amin et al., 2022). Untuk mencapai kemampuan adaptasi emosional yang maksimal lansia membutuhkan latihan cara mengontrol emosi yang diberikan saat kegiatan terapi kelompok terapeutik lansia.

Kemampuan adaptasi sosial lansia

Hasil penelitian menunjukkan kemampuan sosial lansia rata-rata 1,38 artinya kemampuan adaptasi sosial lansia baru mencapai 35% dari kemampuan maksimal. Hal ini disebabkan lansia kebanyakan sibuk dengan anak dan cucu sehingga tidak punya waktu banyak untuk berinteraksi dengan lingkungan sosial. Hal ini sejalan dengan yang disampaikan (Triadara, 2017) dimana keadaan interaksi sosial para lansia mulai menurun akibat perubahan, baik secara kualitas maupun kuantitasnya secara perlahan mengakibatkan terjadinya kehilangan dalam berbagai hal yaitu: kehilangan peran ditengah masyarakat, hambatan kontak fisik dan berkurangnya komitmen. Untuk memperoleh kemampuan adaptasi sosial maksimal lansia membutuhkan latihan kemampuan adaptasi sosial melalui terapi kelompok terapeutik lansia dapat melatih diri kembali kelingkungan sosial.

Kemampuan adaptasi spiritual

Hasil penelitian ini menunjukkan kemampuan adaptasi spiritual lansia rata-rata 3,25 artinya kemampuan spiritual lansia hanya mencapai 65%. Kondisi tingginya kemampuan adaptasi spiritual lansia ini sejalan dengan pendapat (Puspitaningsih & Prasetyo, 2020) bahwa secara fisik lanjut usia pasti mengalami penurunan, tetapi pada aktivitas yang berkaitan dengan

agama justru mengalami peningkatan, artinya perhatian mereka terhadap agama semakin meningkat sejalan dengan bertambahnya usia.

Efektifitas TKT lansia terhadap kemampuan adaptasi lansia

Ada peningkatan rata - rata yang signifikan pada kemampuan adaptasi lansia sebesar 5,1 poin, yaitu dari 22,3 menjadi 27,4 setelah dilakukan Terapi Kelompok Terapeutik Lansia, hal ini menunjukkan TKT lansia efektif meningkatkan kemampuan adaptasi lansia meliputi aspek biologi, seksual, kognitif, emosional, social dan spiritual. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian (Hasibuan & Daulima, 2021a) yang menyebutkan bahwa dengan penerapan TKT lansia yang efektif, para lansia mampu beradaptasi dengan perubahan yang di alaminya. (Adi et al., 2020) juga menyebutkan bahwa seluruh lansia mengalami peningkatan skor kemampuan adaptasi lansia baik pada aspek fisik, kognitif, emosional, sosial dan spiritual setelah mengikuti kegiatan terapi kelompok.

Perkembangan integritas diri lansia sebelum dilakukan Terapi Kelompok Terapeutik

Hasil penelitian menunjukkan bahwa perkembangan integritas diri lansia rata-rata 18,5 artinya perkembangan diri lansia hanya sekitar 77%, hal ini menunjukkan bahwa lansia masih membutuhkan stimulasi kemampuan adaptasi yang maksimal agar integritas diri dapat dicapai dengan baik. Menurut Erikson dalam *theory of psychosocial development* (Teori Perkembangan Psikososial), lanjut usia itu terletak pada tahap kedelapan perkembangan psikososial yang terjadi pada usia sekitar 60 atau 65th ke atas dimana dalam usia itu terjadi konflik antara Integritas *versus* Keputusan (*integrity vs*

despair) (Stanley & Beare, 2017).

Lansia yang gagal mencapai integritas diri ini akan mempunyai risiko untuk mengalami masalah psikososial keputusan dengan karakteristik penyimpangan perilaku : tidak memiliki harga diri yang sesuai, mencela / menyesali kehidupan yang telah dilaluinya, merasakan kehilangan, tidak memiliki makna hidup, masih menginginkan berbuat lebih banyak namun merasa ketakutan tidak memiliki waktu yang cukup, menyalahkan diri sendiri, orang lain dan lingkungan, mengisolasi diri, tidak menerima datangnya kematian.

Pengaruh TKT lansia terhadap perkembangan integritas diri

Ada peningkatan rata - rata yang signifikan terhadap peningkatan integritas diri lansia sebesar 2,15 poin, yaitu dari 18,85 menjadi 21 setelah dilakukan Terapi Kelompok Terapeutik Lansia, hal ini menunjukkan TKT lansia efektif mengembangkan integritas diri lansia. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian (Devita et al., 2022) yang menyebutkan bahwa TKT lansia secara efektif dapat meningkatkan integritas diri lansia dan (Gati et al., 2016) yang menjelaskan bahwa Terapi Kelompok Terapeutik lansia dapat membantu lansia mencapai integritas dirinya.

KESIMPULAN

Terdapat pengaruh TKT lansia terhadap kemampuan adaptasi lansia sebesar 64% dan perkembangan integritas diri lansia sebesar 87,5%. Terapi Kelompok Terapeutik Lansia secara bermakna efektif meningkatkan kemampuan adaptasi dan perkembangan integritas diri lansia.

Saran penelitian terhadap aplikasi keperawatan adalah Puskesmas Kelurahan Rawabunga

hendaknya mempunyai SDM S2 Spesialis Keperawatan Jiwa, yang menjadikan TKT Lansia sebagai standar pelaksanaan dalam meningkatkan kemampuan adaptasi dan integritas diri lansia.

Untuk penelitian berikutnya perlu dilakukan penelitian kualitatif agar dapat menggali lebih dalam bagaimana perasaan lansia dalam menghadapi segala perubahan yang terjadi pada masa lansia.

DAFTAR PUSTAKA

- Adi, M., Mawaddah, N., & Nurwidji, N. (2020). Peningkatan Kemampuan Adaptasi Lansia Dengan Terapi Kelompok. *Jurnal Kesehatan Dr. Soebandi*, 8(1), 49-55. <https://doi.org/10.36858/Jkds.V8i1.168>
- Amin, M. K., Keliat, B. A., & Hargiana, G. (2022). Terapi Kelompok Terapeutik Dan Psikoedukasi Keluarga Dalam Pencapaian Integritas Diri Dan Pencegahan Depresi Pada Lansia. *Jurnal Ilmu Keperawatan Jiwa*, 5(2).
- Cheristina, N., Suaib, M., & Dewiyanti, N. (2019). Hubungan Dukungan Keluarga Dengan Konsep Diri Lansia. *Jurnal Fenomena Kesehatan*, 2(1).
- Devita, Y., Malfasari, E., & Herniyanti, R. (2022). Stimulation Of The Development Of Elderly Self Integrity Using Therapeutic Group Therapy. *Journal Of Character Education Society*, 5(1).
- Gati, N. W., Mustikasari, & Putri, Y. S. E. (2016). Peningkatan Integritas Diri Lansia Melalui Terapi Kelompok Terapeutik Lansia Dan Reminisence. *Jurnal Keperawatan Jiwa: Ppni*, 4(1).
- Halter, Margaret. J. (2018). *Varcarolis' Foundations Of Psychiatric-Mental Health Nursing A Clinical Approach Eighth Edition*. <http://repository.poltekkes-kaltim.ac.id/617/1/Varcarolis%20of%20psychiatricMental%20health%20nursing%20a%20clinical%20approach%20by%20margaret%20jordan%20halter%20%28z-lib.org%29.pdf>
- Hasibuan, S. Y., & Daulima, N. H. (2021a). Potensi Terapi Kelompok Terapeutik Lansia Pada Perkembangan Psikososial: Studi Literatur. *Jurnal Keperawatan Jiwa (Jkj) Ppni*, 9(2).
- Hasibuan, S. Y., & Daulima, N. H. C. (2021b). Potensi Terapi Kelompok Terapeutik Lansia Pada Perkembangan Psikososial: Studi Literatur. *Jurnal Keperawatan Jiwa: Ppni*, 9(2).
- Karundeng, Y.-. (2020). Terapi Aktifitas Kelompok Stimulasi Sensori Dalam Upaya Pencegahan Gangguan Psikososial Lanjut Usia. *Jurnal Ilmiah Perawat Manado (Juiperdo)*, 8(01), 159-170. <https://doi.org/10.47718/Jpd.V8i01.1167>
- Keliat, B. A., Dkk. (2019). *Asuhan Keperawatan Jiwa*. Penerbit Buku Kedokteran : Egc.
- Kemenkes Ri. (2018, May). *Jumlah Lansia Sehat Harus Meningkat*. <https://www.kemkes.go.id/article/print/18053000001/jumlah-lansia-sehat-harus-meningkat.html>
- Khasanah, H. M. (2016). *Hubungan Dukungan Keluarga Dengan Perkembangan Integritas Diri Lansia Usia 60-65 Tahun (Di Desa Kedung Rejo Kec. Modo*

- Kab. Lamongan).
- Lase, N. P., & Souisa, D. L. R. (2021). Peran Keluarga Bagi Orang Usia Lanjut. *Sundermann: Jurnal Ilmiah Teologi, Pendidikan, Sains, Humaniora Dan Kebudayaan*, 14(2), 87-96. <https://doi.org/10.36588/Sundermann.V14i2.76>
- Maryam, S. (2018). *Mengenal Usia Lanjut Dan Perawatannya*. Salemba Medika.
- Menkokesra Ri. (2013). *Lansia Masa Kini Dan Mendatang*. <http://www.menkokesra.go.id>.
- Nancye, P. M., Husni, A., & Sawitri, D. R. (2022). Peningkatan Integritas Diri Lansia Melalui Life Review. *Jurnal Keperawatan*, 14(1), 163-170. <https://doi.org/10.32583/Keperawatan.V14i1.50>
- Nugroho, W. (2017). *Keperawatan Gerontik* (3rd Ed.). Egc.
- Papalia, D., Olds, S. W., & Fieldman, R. (2017). *Human Development* (9th Ed.). Mc. Grow Hill.
- Peraturan Pemerintah Ri No 43. (2004). *Pelaksanaan Upaya Peningkatan Kesejahteraan Lanjut Usia*.
- Potter, P. A., & Perry, A. G. (2014). *Fundamental Of Nursing* (11th Ed., Vol. 1). Elsevier Inc.
- Puspitaningsih, D. H., & Prasetyo, D. A. (2020). Adaptasi Diri Pada Lansia Di Panti Werdha Mojopahit Mojokerto. *Hospital Majapahit*, 6(2).
- Sadock, B. J. & S. V. A. (2020). *Buku Ajar Psikiatri Klinis Kaplan & Sadock* (2nd Ed.). Egc.
- Stanley, M. B., & Beare, P. G. (2017). *Gerontological Nursing; A Health Promotion/Protection Aproach* (2nd Ed.). F.A. Davis Company.
- Stuart, G. W., & Keliat, B. A. (2016). *Prinsip Dan Praktik Keperawatan Kesehatan Jiwa* (1st Ed.). Elsevier.
- Sugeng, I. L. (2016). Kejadian Depresi Pada Lansia Di Posyandu Lansia Rw I Pagesangan Surabaya. *Jurnal Ners Dan Kebidanan (Journal Of Ners And Midwifery)*, 3(1), 037041. <https://doi.org/10.26699/Jnk.V3i1.Art.P037-041>
- Townsend, M. (2015). *Psychiatric Mental Health Nursing: Concept Of Care In Evidence Based Practice, Eighth Edition*. File:///C:/Users/Lenovo/Downloads/Psychiatric%20Mental%20health%20nursing%20concepts%20of%20care%20in%20evidenceBased%20practice%20by%20mary%20c.%20townsend%20dsn%20%20pmhcns-Bc%20(Z-Lib.Org).Pdf
- Townsend, Mary. C. (2014). *Psychiatric Mental Health Nursing Concep Of Care* (4th Ed.). F.A.Davis Company .
- Triadara, C. (2017). *Adaptasi Lansia Yang Tinggal Bersama Keluarga Anaknya*.
- Uu Ri No 13. (1998). *Kesejahteraan Lanjut Usia*.
- Videback, S. L. (2020). *Psychiatric-Mental Health Nursing* (Eighth). Lippincott Williams.
- Who. (2016). *Proposed Working Definition Of An Older Person In Africa For The Mds Project*. <http://www.who.int/html>.
- Yuliati, A., Baroya, N., & Ririanty, Ury. (2014). Perbedaan Kualitas Hidup Lansia Yang Tinggal Di Komunitas Dengan Di Pelayanan Sosial Lanjut Usia. *Jurnal Pustaka Kesehatan*, 2(1).