

1527281688302977064_JURNAL_PUBLISH_JIKKA_N ADYA

by The Contributor Groupy

Submission date: 16-Jul-2026 06:54PM (UTC+0700)

Submission ID: 2982386898

File name: 1527281688302977064_JURNAL_PUBLISH_JIKKA_NADYA.docx (30.55K)

Word count: 2110

Character count: 13631

PENGARUH TERAPI MENGGAMBAR (*ART THERAPY*) TERHADAP TINGKAT ANSIETAS PADA LANSIA DENGAN DEMENSIA

Nadya Malichatul Inayah¹, Anie Yuliasuti², Ratna Kurniawati³

¹²³Program Studi D-III Akademi Keperawatan Alkautsar Temanggung

Email korespondensi : nadyainayah2@gmail.com

ABSTRAK

Latar Belakang : Lansia dengan demensia merupakan gangguan kognitif yang bisa meningkatkan kecemasan dan mempengaruhi kualitas hidup. *Art Therapy* merupakan salah satu intervensi non farmakologis untuk membantu mengekspresikan emosi serta menstimulasi fungsi kognitif. **Tujuan :** Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh *art therapy* menggambar terhadap penurunan tingkat ansietas pada lansia dengan demensia. **Metode :** Penelitian menggunakan studi kasus dengan dua responden lansia. Pengukuran tingkat ansietas dilakukan menggunakan *Hamilton Anxiety Rating Scale* (HARS) dan fungsi kognitif menggunakan *Mini Mental State Examination* (MMSE) sebelum dan sesudah intervensi. Intervensi dilakukan sebanyak 3 kali dalam rentang waktu 8 hari. **Hasil :** Penelitian menunjukkan bahwa peningkatan fungsi kognitif dengan skor MMSE pada Ny. S meningkat dari 20 menjadi 24 dan Ny. M dari 13 menjadi 15. Selain itu terjadi penurunan tingkat ansietas pada Ny. S dengan skor HARS menurun dari 26 menjadi 18 dan Ny. M dari 25 menjadi 19. **Kesimpulan :** *Art therapy* menggambar efektif dalam menurunkan tingkat ansietas dan meningkatkan fungsi kognitif pada lansia dengan demensia. **Kata kunci:** Ansietas, Demensia, Terapi Menggambar

ABSTRACT

Background: Older adults with dementia experience cognitive impairment that may increase anxiety and negatively affect their quality of life. *Art therapy* is one of the non-pharmacological interventions that can help individuals express emotions and stimulate cognitive function. **Objective:** This study aimed to determine the effect of drawing *art therapy* on reducing anxiety levels in older adults with dementia. **Methods:** This study employed a case study design involving two older adult respondents. Anxiety levels were measured using the *Hamilton Anxiety Rating Scale* (HARS), while cognitive function was assessed using the *Mini Mental State Examination* (MMSE) before and after the intervention. The intervention was conducted three times over a period of eight days. **Results:** The findings showed an improvement in cognitive function, as indicated by MMSE scores, with Ny. S increasing from 20 to 24 and Ny. M from 13 to 15. In addition, anxiety levels decreased, as shown by HARS scores, with Ny. S decreasing from 26 to 18 and Ny. M from 25 to 19. **Conclusion:** Drawing *art therapy* was effective in reducing anxiety levels and improving cognitive function in older adults with dementia.

Keywords: Anxiety, Dementia, Drawing Therapy

PENDAHULUAN

Pertumbuhan populasi lanjut usia di Indonesia terus mengalami peningkatan seiring dengan membaiknya angka harapan hidup masyarakat. Berdasarkan Badan Pusat Statistik (BPS), proporsi lansia diproyeksikan mencapai 20,31% dari total penduduk pada tahun 2045 (BPS, 2025). Fenomena ini menandakan bahwa Indonesia tengah memasuki era aging population, yang diikuti dengan meningkatnya berbagai permasalahan kesehatan pada lansia, baik yang bersifat fisik maupun psikologis.

¹² Salah satu masalah kesehatan yang banyak dijumpai pada kelompok lanjut usia adalah demensia, yaitu gangguan fungsi kognitif yang ditandai dengan penurunan kemampuan mengingat, berpikir, serta perubahan perilaku yang dapat memengaruhi kemampuan dalam menjalankan aktivitas sehari-hari. (Kustianah & Waliyanti, 2023). Data global menunjukkan bahwa jumlah penderita demensia mencapai sekitar ² 50 juta orang, dengan insiden sekitar 10 juta kasus baru yang terjadi setiap tahun. (Alzheimer Disease International, 2017). Di Indonesia, jumlah penderita demensia diperkirakan mencapai 1,2 juta orang dan terus meningkat seiring bertambahnya usia harapan hidup (Alzheimer Indonesia, 2019).

Selain gangguan kognitif, lansia dengan demensia juga sering mengalami gangguan psikologis, salah satunya adalah ansietas. Ansietas merupakan kondisi emosional berupa perasaan cemas, takut, dan khawatir yang muncul akibat adanya ancaman yang tidak jelas (Lidiana et al., 2022). Data Riskesdas menunjukkan bahwa prevalensi gangguan ansietas di Indonesia mencapai 3,7% dari total populasi, dengan angka yang cenderung meningkat pada kelompok lansia (Prastyaningrum et al., 2024). Kondisi ansietas yang tidak ditangani dengan baik dapat memperburuk fungsi kognitif, meningkatkan ketergantungan, serta menurunkan kualitas hidup lansia.

Penatalaksanaan ansietas pada lansia dengan demensia tidak hanya dilakukan melalui terapi farmakologis, tetapi juga dapat menggunakan terapi nonfarmakologis. Salah satu intervensi yang dapat diterapkan adalah art therapy atau terapi seni, terutama melalui aktivitas menggambar. Terapi ini memanfaatkan kegiatan seni sebagai sarana untuk mengekspresikan emosi, menurunkan tingkat stres, serta memberikan stimulasi terhadap fungsi kognitif. (Safrudin et al., 2025). Aktivitas menggambar dinilai efektif karena mudah dilakukan, tidak membutuhkan kemampuan khusus, serta

dapat memberikan efek relaksasi pada lansia.

Beberapa penelitian menunjukkan bahwa *art therapy* memiliki pengaruh positif terhadap penurunan tingkat kecemasan pada lansia. Penelitian yang dilakukan oleh (Permadani et al., 2024) menunjukkan adanya penurunan skor kecemasan setelah diberikan intervensi *art therapy* menggambar. Hasil serupa juga ditemukan oleh (Prasela et al., 2022) yang menyatakan bahwa terdapat perbedaan signifikan tingkat kecemasan sebelum dan sesudah terapi menggambar ($p < 0,05$). Selain itu, penelitian (Riyanti et al., 2023) menunjukkan bahwa terapi seni mampu menurunkan skor kecemasan secara signifikan dengan nilai $p = 0,003$. Temuan

METODE

Penelitian ini menerapkan desain deskriptif dengan pendekatan studi kasus untuk mengetahui pengaruh *art therapy* menggambar terhadap tingkat ansietas pada lansia yang mengalami demensia. Subjek penelitian terdiri dari dua lansia yang dipilih secara purposive berdasarkan kriteria inklusi, yaitu berusia ≥ 60 tahun, mengalami demensia ringan–sedang, memiliki gejala ansietas, mampu berkomunikasi, dan bersedia menjadi responden. Pengukuran tingkat ansietas menggunakan Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS) dan fungsi kognitif

ini diperkuat oleh penelitian (Muliani et al., 2025) yang menunjukkan bahwa kelompok yang mendapatkan terapi seni mengalami penurunan kecemasan yang lebih besar dibandingkan kelompok kontrol.

Berdasarkan uraian tersebut, *art therapy* melalui kegiatan menggambar berpotensi menjadi salah satu intervensi nonfarmakologis yang efektif dalam mengurangi tingkat ansietas pada lansia dengan demensia. Namun, penerapan intervensi ini dalam praktik keperawatan masih memerlukan kajian lebih lanjut, khususnya melalui pendekatan studi kasus. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh *art therapy* menggambar terhadap tingkat ansietas pada lansia dengan demensia

menggunakan Mini Mental State Examination (MMSE), yang dilakukan sebelum dan sesudah intervensi. Intervensi berupa *art therapy* menggambar dilaksanakan sebanyak tiga kali dalam 8 hari, dengan durasi ± 20 –30 menit setiap sesi. Data dikumpulkan melalui observasi, wawancara dan pengukuran skala, kemudian dianalisis secara deskriptif dengan membandingkan skor sebelum dan sesudah intervensi.

HASIL

Penelitian ini melibatkan dua responden lansia dengan demensia yang mengalami ansietas. Intervensi yang

diberikan berupa *art therapy* menggambar selama 3 kali pertemuan dalam rentang waktu 8 hari. Pengukuran dilakukan sebelum dan sesudah intervensi menggunakan *Hamilton Anxiety Rating Scale* (HARS) dan *Mini Mental State Examination* (MMSE)

Tabel 1. Perbandingan HARS dan MMSE

Responden	Ny. S		Ny. M	
	Pre	Post	Pre	Post
HARS	26	18	25	19
MMSE	20	24	13	15

Tabel 2. Luaran Hasil Tingkat Ansietas

Kriteria hasil	Ny. S		Ny. M	
	Pre	Post	Pre	Post
Verbalisasi kebingungan	2	4	2	4
Verbalisasi khawatir akibat kondisi yang dihadapi	2	4	2	3
Perilaku gelisah	2	4	2	4
Perilaku tegang	2	4	2	4
Tremor	2	4	2	4
Pola tidur	2	4	2	3

Berdasarkan tabel di atas, kedua responden menunjukkan penurunan skor ansietas setelah diberikan intervensi. Pada Ny. S, skor HARS menurun dari 26 menjadi 18, sedangkan pada Ny. M menurun dari 25 menjadi 19. Selain itu, terjadi peningkatan fungsi kognitif yang ditunjukkan oleh skor MMSE, yaitu pada Ny. S meningkat dari 20 menjadi 24 dan Ny. M dari 13 menjadi 15.

Hasil observasi selama intervensi menunjukkan bahwa responden tampak

lebih rileks, mampu mengikuti instruksi dengan lebih baik, serta lebih terbuka dalam mengekspresikan perasaan melalui kegiatan menggambar.

PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa penerapan *art therapy* melalui aktivitas menggambar bermanfaat terhadap penurunan tingkat ansietas pada lansia dengan demensia. Hal ini ditunjukkan oleh adanya penurunan skor *Hamilton Anxiety Rating Scale* (HARS) pada kedua responden setelah intervensi. Selain itu, selama pelaksanaan terapi, responden tampak lebih tenang, kooperatif, dan mampu memusatkan perhatian pada aktivitas menggambar. Setelah intervensi selesai, kedua responden juga memperlihatkan ekspresi wajah yang lebih rileks dibandingkan sebelum pemberian terapi, yang mengindikasikan berkurangnya perasaan cemas, tegang, dan gelisah.

Pada Ny. S, penurunan skor ansietas terlihat lebih besar dibandingkan Ny. M. Perbedaan ini kemungkinan dipengaruhi oleh kondisi kognitif awal, kemampuan memahami instruksi, dan keterlibatan selama sesi terapi. Pada Ny. S menunjukkan respon yang cukup baik, tampak fokus saat menggambar, mampu mengikuti instruksi, serta dapat mengembangkan bentuk-bentuk sederhana menjadi gambar yang lebih bermakna. Ny. S juga mengalami

perubahan pada tingkat ansietas yaitu menurunnya verbalisasi kebingungan dan kekhawatiran terhadap kondisi penyakit yang dialaminya yaitu mengalami diabetes mellitus, serta berkurangnya perilaku gelisah dan tegang.

Pada Ny. M penurunan skor ansietas juga terjadi setelah intervensi, namun besar penurunannya tidak sebesar Ny. S. Selama sesi terapi, Ny. M menunjukkan keterlibatan dalam kegiatan menggambar yang cenderung lambat. Meskipun demikian, *art therapy* menggambar tetap memberikan perubahan positif pada Ny. M Hal ini dapat dikaitkan dengan kondisi demensia yang lebih memengaruhi kemampuan konsentrasi, daya ingat, serta keterlibatan aktif selama proses terapi sehingga respons terhadap intervensi menjadi lebih lambat.

Perubahan juga tampak pada beberapa gejala ansietas yang diamati selama pengkajian dan evaluasi. Sebelum intervensi, kedua responden menunjukkan tanda-tanda kecemasan seperti tegang, sulit tidur, mudah khawatir, serta perilaku mengerutkan dahi saat wawancara. Setelah intervensi, perilaku mengerutkan dahi tidak lagi tampak pada kedua responden dan ekspresi wajah terlihat lebih rileks. Pada aspek pola tidur, responden juga melaporkan tidur terasa lebih nyaman dan frekuensi terbangun pada malam hari mulai

berkurang meskipun belum sepenuhnya optimal.

Temuan penelitian ini sejalan dengan penelitian (Permadani et al., 2024) yang menunjukkan bahwa *art therapy* dapat menurunkan tingkat kecemasan pada lansia dengan demensia, dengan skor kecemasan pada kedua subjek menurun secara bermakna setelah intervensi. Penelitian lain oleh (Prasela et al., 2022) menyatakan bahwa *art drawing therapy* berpengaruh signifikan terhadap penurunan kecemasan lansia melalui tiga sesi menggambar bertema pengalaman masa lalu, kondisi saat ini, dan harapan masa depan. Selain itu, (Riyanti et al., 2023) yang menunjukkan bahwa terapi seni berupa menggambar dan mewarnai mampu menurunkan kecemasan lansia setelah enam minggu intervensi. Kesamaan hasil ini memperkuat bahwa terapi seni merupakan intervensi nonfarmakologis yang relevan untuk membantu mengatasi masalah psikologis pada lansia, terutama ansietas.

Secara teoritis, *art therapy* menggambar dapat membantu mengekspresikan emosi dan pikiran yang sulit diungkapkan secara verbal dan terbukti mampu menurunkan tingkat cemas, meningkatkan kesejahteraan emosional, serta kapasitas kognitif termasuk pada lansia dengan demensia (Dewa Gede Agung Agus Setiana, Cristin Wiyani, 2017). Pendekatan seperti ini

menjadi penting karena terapi tidak hanya menargetkan gejala ansietas, tetapi juga mendukung fungsi sosial, komunikasi, dan kualitas hidup secara lebih menyeluruh.

Secara keseluruhan, pembahasan ini menunjukkan bahwa *art therapy* menggambar merupakan intervensi nonfarmakologis yang berpotensi efektif untuk menurunkan ansietas pada lansia dengan demensia. Intervensi ini mudah dilakukan, relatif aman, tidak membutuhkan alat yang kompleks, serta dapat diterapkan di rumah maupun layanan kesehatan komunitas. Dengan demikian, *art therapy* menggambar dapat dipertimbangkan sebagai salah satu bentuk intervensi keperawatan gerontik yang mendukung pendekatan holistik pada lansia dengan demensia.

KESIMPULAN DAN SARAN

Pemberian *art therapy* menggambar menunjukkan pengaruh positif terhadap penurunan tingkat ansietas pada lansia dengan demensia. Intervensi ini membantu mengurangi gejala kecemasan seperti kebingungan, kekhawatiran, perilaku gelisah, perilaku tegang, serta memperbaiki kenyamanan tidur dan mendukung fungsi kognitif responden. Dengan demikian, *art therapy* menggambar dapat dipertimbangkan sebagai salah satu intervensi nonfarmakologis dalam asuhan keperawatan gerontik bagi lansia dengan

demensia yang mengalami ansietas. Tenaga kesehatan dan keluarga disarankan memanfaatkan kegiatan menggambar sebagai aktivitas terapeutik sederhana yang aman, mudah diterapkan, dan dapat membantu lansia mengekspresikan emosi serta mengurangi kecemasan.

DAFTAR PUSTAKA

- Alzheimer Disease International. (2017). *World Alzheimer Report*.
- Alzheimer Indonesia. (2019). *Data dan informasi demensia di Indonesia*.
- Badan Pusat Statistik. (2025). *Statistik penduduk lanjut usia*.
- Dewa Gede Agung Agus Setiana, Cristin Wiyani, R. E. (2017). Pengaruh Art Therapy (Terapi Menggambar) Terhadap Stres Pada Lansia. *Jurnal Kebidanan Dan Keperawatan*, 13, 192–202.
- Kustianah, T., & Waliyanti, E. (2023). *Terapi menggambar dan senam otak sebagai intervensi terhadap fungsi kognitif pada lansia dengan demensia*. 05(01), 167–172.
- Lidiana, E. H., Hartutik, S., Mustikasari, H., Kesehatan, F. I., & Kesehatan, F. I. (2022). *Upaya Penurunan Ansietas Pada Masyarakat Terhadap Varian Baru Covid-19*. 2(2), 55–61.
- Muliani, N., Lestari, A., & Supriyatno, H. (2025). *Penerapan Terapi Seni (Menggambar Dan Mewarnai) Dalam Mengatasi Kecemasan Di Sekolah Lansia Mutiara Senja Pekon Wates Pringsewu, Lampung*. 7, 3225–3238.
- Permadani, S., Risnasari, N., & Prihananto, D. I. (2024). *Penerapan Art Therapy untuk Menurunkan Tingkat Kecemasan pada Lansia yang Mengalami Ansietas dengan Diagnosa Medis Demensia di Pondok Lansia YPA NU An- Nur Kota Kediri*. 408–413.

- Prasela, A. D., Sari, F. S., & Kartina, I. (2022). *Pengaruh Art Drawing Therapy Terhadap Tingkat Kecemasan Lansia Di Posyandu Fatimah Surakarta*. 41, 1–12.
- Prastyaningrum, F. D., Sulistyowati, D., Adriani, R. B., Wahyu, K., & Tarnoto. (2024). *Mengatasi Kecemasan Dengan Intervensi Senam Tera (Overcoming Anxiety With Tera Exercise Intervention*. 8(2), 127–133.
- Riyanti, E., Pudjiati, P., Hidayat, E., Prayetni, P., & Nurdahlia, N. (2023). Terapi Seni (Mewarnai dan Menggambar) Membantu Lansia Mengatasi Kecemasan. *Jkep*, 8(2), 252–260.
<https://doi.org/10.32668/jkep.v8i2.1349>
- Safrudin, B., Widyastusi, D., Daffa, H., Rizki, F., Ananta, M., Putri, N., Ningtyas, P. C., Yuniar, R., & Arman, N. (2025). *Terapi Menggambar Terhadap Fungsi Kognitif Dan Komunikasi Pada Lansia Dengan Demensia Literature Review*. 0231, 153–168.

ORIGINALITY REPORT

18%

SIMILARITY INDEX

13%

INTERNET SOURCES

17%

PUBLICATIONS

5%

STUDENT PAPERS

PRIMARY SOURCES

1 repository.binausadabali.ac.id

Internet Source

2 Submitted to State Islamic University of Alauddin Makassar

Student Paper

3 Sari Triyulianti, Siti Muawanah, Nova Relida Samosir, Muhammad Haikal Akbar. "EFEKTIVITAS METODE SQUARE STEPPING EXERCISE DALAM MENINGKATKAN FUNGSI KOGNITIF PADA LANSIA DENGAN KONDISI DEMENSIA: CASE STUDY", JURNAL PROFESIONAL FISIOTERAPI, 2026

Publication

4 elibs.unigres.ac.id

Internet Source

5 repository.poltekkesbengkulu.ac.id

Internet Source

6 Noor Rochmah Ida Ayu Trisno Putri, Etika Dewi Cahyaningrum. "Terapi Komplementer Berbasis Komunitas: Pemberdayaan Kader dan Lansia dalam Penanganan Ansietas Lar Hipertensi", Jurnal Pengabdian Masyarakat dan Riset Pendidikan, 2025

Publication

7 pustakagalerimandiri.co.id

Internet Source

8 Dwi Tristiningdyah, Sri Rejeki, Machmudah Machmudah, Edy Soesanto, Yunie Armiyati. "Pengaruh Prana-Beats (Kombinasi Prenatal Gentle Yoga dan Binaural Beats) Terhadap Intensitas Nyeri Punggung dan Kualitas Tidur Pada Ibu Hamil Trimester III : Sistematis Literature Review", Jurnal Ners, 2026

Publication

9 Inda Sulastriningsih, Hamudi Prasestiyo, Sriyati Sriyati. "Hubungan tingkat kecemasan terhadap kualitas hidup pada pasien kanker yang menjalani kemoterapi", JOURNAL OF Qualitative Health Research & Case Studies Reports, 2026

Publication

10 Mira Mira, Izma Daud, Julianto Julianto, Yuhansyah Yuhansyah, Rachmadaniyah Rachmadaniyah. "Penerapan Terapi Dzikir menggunakan Aplikasi Mobile terhadap Tingg Kecemasan Pasien Access Block di Instalasi Gawat Darurat", MAHESA : Malahayati Heal Student Journal, 2025

Publication

11 Nurul Fajrin, Fahni Haris, Purnomo Widiyanto. "PENERAPAN KOMBINASI DEEP BREATHING RELAXATION DAN DZIKIR UNTUK MENURUNKAN KECEMASAN PASIEN HEMODIALISA", Jurnal Kesehatan Tambusai, 2025
Publication

12 garuda.kemdiktisaintek.go.id
Internet Source

13 worldwidescience.org
Internet Source

14 Euis Permata Sari, Riko Sandra Putra. "Pengaruh Hipnoterapi Lima Jari terhadap Kecemasan pada Lansia di Ruang Rawat Inap Paviliun Kusuma Rumah Sakit Pusri Palembang", Jurnal Pengabdian Masyarakat dan Riset Pendidikan, 2025
Publication

15 Submitted to LL DIKTI IX Turnitin Consortium Part III
Student Paper

16 Yeni Eka Apita Sari, Suri Salmiyati, Zubaida Rohmawati. "Pengaruh terapi bermain puzzle terhadap tingkat demensia pada lansia", JOURNAL OF Qualitative Health Research & Case Studies Reports, 2026
Publication

17 Hana Haryani. "The effect of SP6 acupressure technique on reducing dysmenorrhea and anxiety in adolescent girls", Media Penelitian dan Pengembangan Kesehatan, 2026
Publication

18 ejurnalmalahayati.ac.id
Internet Source

19 eresources.thamrin.ac.id
Internet Source

20 journal.uny.ac.id
Internet Source

21 medicare.renactamandiri.org
Internet Source

Exclude quotes

On

Exclude matches

< 10 words

Exclude bibliography

On