

PENGARUH ART THERAPY KALIGRAFI TERHADAP TINGKAT DEPRESI PADA LANSIA DI PANTI USIA LANJUT AISIYIAH SURAKARTA

Ida Wahyu Yunitaningrum¹, Anik Suwarni², Indriyati³

¹Mahasiswa Program Studi Keperawatan

²Dosen Program Studi Keperawatan

³Dosen Program Studi Pendidikan Ners

Universitas Sahid Surakarta

Korespondensi Penulis: xinyichan096@gmail.com

Abstrak

Lansia yang tinggal di panti sering merasa kesepian, kurang aktivitas, dan mengalami stres hingga depresi. Oleh karena itu, diperlukan intervensi yang tepat bagi lansia untuk menurunkan depresi yang dialami dengan memberikan kegiatan yang positif, menarik dan bersifat menyenangkan salah satunya dengan *art therapy* kaligrafi. Tujuan penelitian mengetahui pengaruh *Art therapy* kaligrafi terhadap tingkat depresi lansia di Panti Usia Lanjut Aisyiyah Surakarta. Metode penelitian kuantitatif dengan metode *quasy experiment* dan pendekatan *One Group Pretest-Posttest without control design*. Sampel sebanyak 30 lansia yang diambil secara *total sampling*. Teknik pengumpulan data menggunakan kuesioner GDS untuk mengukur tingkat depresi lansia dan SOP *art therapy* kaligrafi dengan 7 asmaul husna dilakukan selama 7 hari dimana dalam satu sesi dilakukan selama ± 1 jam. Teknik analisis data menggunakan analisis *paired t test*. Hasil Penelitian diketahui bahwa semua lansia berjenis kelamin perempuan (100%), berusia 60-74 tahun (53,3%), berpendidikan SD (50%) dan telah tinggal di panti selama 1-5 tahun (53,3%). Sebelum dilakukan *art therapy* kaligrafi mayoritas lansia mengalami depresi berat (66,7%) dan sesudah dilakukan *art therapy* kaligrafi mayoritas lansia mengalami depresi ringan (63,3%). Hasil analisis bivariat dilakukan membandingkan skor *pretest-posttest* dari *Geriatric Depression Scale* (GDS) diperoleh nilai signifikansi $0,000 < 0,05$ artinya pemberian *Art therapy* kaligrafi mampu menurunkan tingkat depresi lansia. Hasilnya juga menunjukkan perubahan perilaku mereka seperti meningkatkan interaksi sosial. Simpulan dari penelitian ini adalah terdapat pengaruh *Art therapy* kaligrafi terhadap tingkat depresi lansia di Panti Usia Lanjut Aisyiyah Surakarta.

Kata Kunci: *Art therapy* kaligrafi, lansia, depresi

Abstract

Background: Elderly in nursing homes often feel lonely due to a lack of activity and experience stress, leading to depression. Appropriate intervention for the elderly is needed to reduce depression by providing positive, exciting and fun activities such as calligraphy art therapy. **Objectives:** To determine the effect of calligraphy art therapy on the level of depression in the elderly at Aisyiyah Surakarta nursing home. **Method:** This research is quantitative with a quasi-experimental method and the One Group Pretest-Posttest approach without Control Design. A sample of 30 elderly is taken by total sampling. Data collection techniques used the GDS questionnaire to measure the level of depression in the elderly and calligraphy art therapy SOP with 7 Asmaul Husna were carried out for 7 days, in which one session was carried out for ± 1 hour. The data analysis technique used paired t test analysis. **Results:** The results of the analysis show that all the elderly are female (100%), aged 60- 74 years (53.3%), have elementary school education (50%) and have lived in the nursing home for 1-5 years (53.3%). The majority of the elderly experienced severe depression (66.7%) before calligraphy art therapy. The majority of the elderly experienced mild depression (63.3%) after calligraphy art therapy. The bivariate analysis results are carried out by comparing the pretest-posttest scores of the Geriatric Depression Scale (GDS) with a significance value of $0.000 < 0.05$. It means that the provision of calligraphy art therapy can reduce the level of depression in the elderly. The results also show the changing behaviour, such as increasing social interaction. **Conclusion:** There is an effect of calligraphy art therapy on the level of depression in the elderly at the Aisyiyah Surakarta nursing home

Keyword: Calligraphy Art Therapy, Elderly, Depression.

PENDAHULUAN

Lansia adalah seseorang yang telah mencapai usia lebih dari 60 tahun. Lansia dikatakan sebagai tahap akhir perkembangan pada daur kehidupan manusia. Menurut WHO, di kawasan Asia Tenggara populasi Lansia sebesar 8% atau sekitar 142 juta jiwa. Pada tahun 2050 diperkirakan populasi Lansia meningkat 3 kali lipat dari tahun ini. Pada tahun 2000 jumlah Lansia sekitar 5,300,000 (7,4%) dari total populasi, sedangkan pada tahun 2010 jumlah Lansia 24,000,000 (9,77%) dari total populasi, dan tahun 2020 diperkirakan jumlah Lansia mencapai 28,800,000 (11,34%) dari total populasi (U.S. National Institute on Aging (NIA), 2016).

Berdasarkan Pusat data dan informasi Kemenkes Republik Indonesia tahun 2020 jumlah angka lansia baik di dunia maupun di Indonesia semakin bertambah. Pada tahun 2025 jumlah populasi lanjut usia di dunia diperkirakan sebesar 1,2 miliar dan sebanyak 840 juta terdapat di negara berkembang. Nampak adanya kecenderungan peningkatan persentase kelompok lansia dibandingkan kelompok usia lainnya yang cukup pesat (Infodatin, 2020).

Secara biologis lansia akan mengalami berbagai macam perubahan pada dirinya baik secara fisik dan mental, seiring bertambahnya usia lansia akan mengalami berbagai macam penurunan fungsi tubuh pada dirinya dan berbagai masalah mulai dari kehilangan mata pencarian yang biasa dilakukan, teman bercengkrama, bahkan mudah terserang berbagai macam penyakit, terisolasi dari lingkungan, bahkan kesepian di masa tuanya. Hal tersebut dapat memicu berbagai macam gangguan mental salah satunya yang paling sering terjadi pada lansia ialah depresi (Sirojudin dan Pratiwi, 2020).

Depresi pada lanjut usia diakibatkan karena adanya perasaan kehilangan perhatian dan dukungan dari lingkungan sosial, terutama keluarga (Suardiman, 2016). Hal yang demikian membuat pihak keluarga memutuskan untuk membawa lansia ke sebuah panti, padahal hal tersebut dapat memperburuk keadaan lansia terutama yang sedang mengalami depresi karena akan mempengaruhi fungsi kognitifnya (Wreksoatmodjo, 2016).

Oleh karena itu, diperlukan intervensi yang tepat bagi lansia untuk menurunkan depresi yang dialami dengan memberikan kegiatan yang positif, menarik dan bersifat

menyenangkan salah satunya dengan *art therapy*. Menurut *American Art Therapy Association*, *art therapy* dengan menggunakan media seni dan proses kreatif dapat membantu mengekspresikan diri, meningkatkan keterampilan coping individu, mengelola stress, dan memperkuat rasa percaya diri (Sirojudin dan Pratiwi, 2020).

Kaligrafi merupakan salah satu *art therapy* yang dapat diterapkan pada lansia di saat senggang untuk mengurangi tingkat depresi. Terapi kaligrafi termasuk dalam *Art psychotherapy* mengintegrasikan bidang pengembangan manusia, seni visual (gambar, lukisan, patung, dan bentuk-bentuk seni lainnya), dan proses kreatif dengan model konseling dan psikoterapi (Saputra dkk, 2018).

Hal ini seperti yang diungkapkan Gunawan dan Yahya (2016) dalam penelitiannya diperoleh hasil penerapan pelatihan kaligrafi mampu menurunkan tingkat stress para narapidana. Hasil penelitian lainnya yaitu yang dilakukan Oktavia dkk (2019) menunjukkan hasil bahwa ada pengaruh *Art therapy* kaligrafi terhadap tingkat depresi pada lansia secara signifikan yang dapat diartikan bahwa penerapan *Art therapy* kaligrafi terbukti mampu menurunkan tingkat depresi pada lansia.

Tujuan umum penelitian untuk mengetahui pengaruh *Art therapy* kaligrafi terhadap tingkat depresi lansia di Panti Usia Lanjut Aisyiyah Surakarta.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif. Metode penelitian yang digunakan adalah *quasy experiment* (penelitian eksperimen semu) dengan desain penelitian *One Group Pretest-Posttest Without Control Design*. Penelitian dilakukan di Panti Usia Lanjut Aisyiyah Surakarta mulai tanggal 7 - 13 Februari 2022.

Populasi dalam penelitian ini adalah semua lansia yang tinggal di Panti Usia Lanjut Aisyiyah Surakarta sampai bulan Desember 2021 yaitu sebanyak 30 orang. Sampel diambil secara *total sampling* sehingga sampel diperoleh sebanyak 30 orang lansia.

Instrumen dalam penelitian ini menggunakan kuesioner *Geriatry Depression of Scale* (GDS) terdiri dari 15 item pertanyaan untuk mengukur tingkat depresi lansia dan SOP *Art Therapy* kaligrafi arab. Pelaksanaan *Art therapy* kaligrafi arab kepada lansia yang

dilakukan selama 7 hari, dimana dalam satu sesi dilakukan selama $\pm$ 45-60 menit:

1. Hari pertama Sesi 1 menggambar kaligrafi Al-Jabbar dengan pensil warna.
2. Hari kedua sesi 2 menggambar kaligrafi Al-Ghaffar' dengan crayon.
3. Hari ke tiga sesi 3 menggambar kaligrafi Al – Qahhar dengan spidol.
4. Hari ke empat sesi 4 menggambar kaligrafi Al - Adl dengan pensil warna.
5. Hari ke lima sesi 5 menggambar kaligrafi Al – Aliim dengan spidol.
6. Hari ke enam sesi 6 menggambar kaligrafi Ar- Haqq dengan spidol.
7. Hari ke tujuh sesi 7 menggambar Al-Wahid dengan pensil crayon.

Analisis data menggunakan uji *paired sample t-test*.

HASIL PENELITIAN

Karakteristik Responden

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden

Karakteristik	Jumlah (n = 30)	Persentase (%)
Jenis Kelamin		
Perempuan	30	100,0
Usia		
60-74 tahun	16	53,3
75-90 tahun	14	46,7
Pendidikan		
SD	15	50,0
SMP	8	26,7
SMA	7	23,3
Lama Tinggal diPanti		
1-5 tahun	16	53,3
6-10 tahun	9	30,0
11-15 tahun	1	3,3
>15 tahun	4	13,3

Tabel 1 menunjukkan bahwa semua responden berjenis kelamin perempuan (100%). Berdasarkan usia diketahui mayoritas menurut pengkategorian WHO termasuk usia lanjut usia (*elderly*) yaitu berusia 60-74 tahun (53,3%). Berdasarkan pendidikan diketahui bahwa mayoritas responden berpendidikan SD (50%). Berdasarkan lama tinggal di panti diketahui mayoritas responden telah tinggal di Panti selama 1-5 tahun (53,3%).

Tingkat Depresi Lansia Sebelum dilakukan Art Therapy Kaligrafi

Hasil distribusi tingkat depresi lansia sebelum dilakukan art therapy kaligrafi disajikan pada tabel 2 berikut

Tabel 2 Distribusi Frekuensi dan Statistik Deskriptif Tingkat Depresi Lansia Sebelum dilakukan *Art Therapy* Kaligrafi

Tingkat Depresi	n	%	Mean	Std dev	Min	Maks
Depresi Berat	20	66,7%	12,20	2,107	7,00	15,00
Depresi Sedang	8	26,7%				
Depresi Ringan	2	6,7%				
Normal	0	0,0%				
Total	30	100,0%				

Tabel 2 menunjukkan bahwa dari 30 responden diketahui mayoritas mengalami depresi berat sebelum diberikan *art therapy* kaligrafi yaitu sebanyak 20 orang (66,7%) dan paling sedikit mengalami depresi ringan sebanyak 2 orang (6,7%). Secara statistik deskriptif diperoleh rata-rata (*mean*) sebesar 12,20 dengan standar deviasi sebesar 2,107 dan skor minimal sebesar 7,0 dan skor maksimal sebesar 15,0.

Tingkat Depresi Lansia Sesudah dilakukan Art Therapy Kaligrafi

Tabel 3. Distribusi Frekuensi dan Statistik Deskriptif Tingkat Depresi Lansia Sesudah dilakukan *Art Therapy* Kaligrafi

Tingkat Depresi	n	%	Mean	Std dev	Min	Maks
Depresi Berat	0	0,0%	6,767	1,995	3,0	11,0
Depresi Sedang	6	20,0%				
Depresi Ringan	19	63,3%				
Normal	5	16,7%				
Total	30	100,0%				

Tabel 3 menunjukkan bahwa dari 30 responden diketahui mayoritas mengalami depresi ringan sesudah diberikan *art therapy* kaligrafi yaitu sebanyak 19 orang (63,3%) dan paling sedikit tidak mengalami depresi (normal) yaitu sebanyak 5 orang (16,7%). Secara statistik deskriptif diperoleh rata-rata (*mean*) mengalami penurunan menjadi sebesar 6,767 dengan standar deviasi sebesar 1,995 dan skor minimal sebesar 3,0 dan skor maksimal sebesar 11,0.

Analisis Pengaruh *Art Therapy* Kaligrafi Terhadap Tingkat Depresi Lansia di Panti Usia Lanjut Aisyiyah Surakarta

Hasil pengujian normalitas menunjukkan bahwa kedua sebaran data terdistribusi normal maka untuk pengujian hipotesis menggunakan uji parametrik *Paired t-test*.

Tabel 4. Hasil Uji Perbedaan Tingkat Depresi Lansia Sebelum dan Sesudah Diberikan *Art Therapy* Kaligrafi Pada Lansia di Panti Usia Lanjut Aisyiyah Surakarta (n=30)

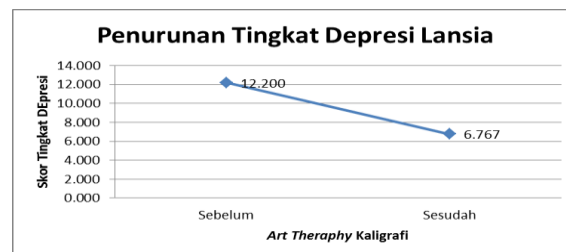
Variabel	Tingkat Depresi				Mean	Min-maks	p value	Keputusan
	Normal	Ringan	Sedang	Berat				
Pre	0 (0,0%)	2 (6,7%)	8 (26,7%)	20 (66,7%)	12,20	7,0-15,0	0,000	Ho ditolak
Post	5 (16,7%)	19 (63,3%)	6 (20%)	0 (0,0%)	6,767	3,0-11,0		

Tabel 4 hasil uji hipotesis menggunakan uji parametrik *Paired t-test* diperoleh nilai signifikansi sebesar $0,000 > 0,05$. Hal ini berarti H_0 ditolak dan H_a diterima sehingga dapat diartikan ada pengaruh *art therapy* kaligrafi terhadap tingkat depresi lansia di Panti Usia Lanjut Aisyiyah Surakarta. Dari hasil pengukuran tingkat depresi lansia antara sebelum dan sesudah diberikan *art therapy* kaligrafi maka dapat disajikan pada tabel 5. sebagai berikut

Tabel 5. Distribusi Tingkat Depresi Lansia Sebelum dan Sesudah Diberikan *Art Therapy* Kaligrafi Pada Lansia di Panti Usia Lanjut Aisyiyah Surakarta (n = 30)

Variabel	Mean	Min-maks	Rata-rata	
			Penurunan	Prosentase Penurunan
Pre	12,20	7,0-15,0	5,433	44,53%
Post	6,767	3,0-11,0		

Tabel 5. di atas diketahui rata-rata sebelum dilakukan intervensi *art therapy* kaligrafi diperoleh rata-rata tingkat depresi lansia dengan skor sebesar 12,20 dan sesudah diperoleh skor sebesar 6,767 sehingga rata-rata mengalami skor penurunan sebesar 5,433 atau sebesar 44,53%. Untuk menggambarkan penurunan rata-rata tingkat depresi lansia sesudah dilakukan intervensi *art therapy* kaligrafi maka dapat dilihat pada grafik penurunan tingkat depresi lansia seperti disajikan pada gambar 4.1 sebagai berikut.



Gambar 1. Grafik Penurunan Skor Tingkat Depresi Lansia

PEMBAHASAN

Jenis Kelamin Lansia

Menurut jenis kelamin diketahui seluruh responden sebanyak 30 orang berjenis kelamin perempuan (100%). Menurut Hariyono (2021) kondisi kesehatan mental pada lanjut usia yang tinggal di komunitas menunjukkan adanya keterbatasan dalam aktivitas kehidupan sehari-hari (ADL) dan aktivitas instrumental kehidupan sehari-hari (IADL) dan tingkat prevalensi terjadi pada lansia yang berada di panti werdha. Karena itu, lanjut usia memiliki permasalahan yang kompleks dimana mengalami masalah kesehatan mental yang dikombinasikan dengan beban penyakit kronis dan cacat atau gangguan fungsional. Secara umum perkembangan filosofis agama yang lebih matang sering dapat membantu lansia untuk menghadapi kenyataan, berperan aktif dalam kehidupan dan merasa berharga serta lebih dapat menerima kematian sebagai sesuatu yang tidak dapat ditolak atau dihindarkan.

Menurut peneliti bahwa semua penghuni di Panti Usia Lanjut Aisyiyah Surakarta adalah lansia berjenis kelamin perempuan. Kondisi ini sesuai dengan ketentuan dan peraturan dari Panti Usia Lanjut Aisyiyah Surakarta, dimana hanya menerima lansia yang berjenis kelamin perempuan saja dan harus beragama Islam. Kondisi inilah yang membuat lansia perempuan akan memiliki kecenderungan mengalami tingkat depresi yang lebih tinggi dibandingkan lansia laki-laki. Hal ini kemungkinan disebabkan adanya perasaan lebih khawatir dan sensitif yang semakin memicu depresi.

Usia Lansia

Menurut usia diketahui mayoritas responden termasuk *elderly* yaitu berusia 60-74 tahun (53,3%). Hal ini sesuai pendapat Muharrom & Damaiyanti (2020) bahwa usia ialah salah satu faktor dari banyaknya resiko terjadinya depresi, semakin tua usia lansi maka resiko terjadinya depresi juga akan menjadi dua kali lipat lebih berat. Begitu juga sesuai dengan pendapat Rahim (2019) dimana hasil analisis tingkat depresi berdasarkan usia didapatkan

lansia yang banyak mengalami depresi adalah lansia yang berasal dari kategori usia lansia (60–74 tahun). Semakin tua umur maka semakin berisiko terkena penyakit. Setiap lansia pastinya mengalami perubahan secara biologis, psikososial, sosiokultural, dan konsekuensi fungsional. Kondisi inilah yang dapat memicu semakin tinggi depresi lansia.

Menurut peneliti mayoritas lansia yang tinggal di Panti Usia Lanjut Aisyiyah Surakarta berusia *elderly* yang berusia 60-74 tahun ini dapat diartikan semakin tua usia lansia maka semakin mengalami penurunan fungsi organ. Sehingga hal tersebut dapat memungkinkan lansia semakin mengalami depresi. Selain itu faktor pendukung lainnya munculnya depresi pada lansia adalah mereka tinggal di Panti yang jauh dengan keluarga terlebih lagi jika lansia menderita penyakit komplikasi yang kronis dan sangat bergantung kepada perawat panti. Lansia akan merasa kesepian sehingga meningkatkan tingkat depresi pada lansia.

Pendidikan Lansia

Menurut pendidikan diketahui mayoritas responden berpendidikan rendah yaitu hanya lulusan SD (50%). Hasil penelitian ini mendukung penelitian Novayanti dkk (2020) dimana mayoritas lansia yang tinggal di Panti berpendidikan SD (37%). Jadi proporsi depresi pada lansia yang berpendidikan rendah lebih besar dibandingkan proporsi depresi pada lansia berpendidikan sedang atau menengah dan tinggi.

Menurut peneliti kondisi pendidikan lansia yang rendah ini akan semakin mendukung terjadinya depresi pada lansia. Hal ini dikarenakan pendidikan dapat mempengaruhi perilaku seseorang. Semakin tinggi pendidikan seseorang, maka akan semakin mudah menerima informasi sehingga semakin banyak pula pengetahuan yang dimiliki. disamping itu, pendidikan juga merupakan modal awal dalam perkembangan kognitif, dimana kognitif tersebut dapat menjadi mediator antara suatu kejadian dan *mood*, sehingga kurangnya pendidikan dapat menjadi faktor risiko lansia menderita depresi.

Lama Tinggal Lansia

Menurut lama tinggal di Panti diketahui mayoritas responden telah tinggal di Panti selama 1-5 tahun (53,3%). Hasil penelitian ini mendukung hasil penelitian Ilannoor dkk (2021) dimana mayoritas lansia telah tinggal di Panti selama 1-5 tahun mengalami depresi (66,7%). Begitu juga mendukung hasil penelitian Herawati & Deharnita (2019) dimana

mayoritas responden telah tinggal di Panti <4 tahun dan mengalami depresi lebih banyak (64,2%). Kondisi ini disebabkan karena lansia merasa kesepian dan jauh dari anggota keluarganya. Semakin besar dukungan sosial semakin kecil risiko depresi pada lansia. Urbanisasi telah mengikis kemauan keluarga untuk peduli terhadap lansia dan menurunkan *co-residence* anak terhadap lansia. Kondisi ini semakin memicu terjadinya depresi pada lansia.

Menurut peneliti diketahui bahwa mayoritas lansia belum lama tinggal di Panti. Kondisi inilah yang semakin memicu tingginya tingkat depresi pada lansia karena harus mulai beradaptasi dengan kondisi lingkungan sekitar dan teman-teman lansia lainnya yang juga tinggal di Panti. Jika lansia tidak memiliki manajemen emosional yang baik maka muncullah depresi pada lansia.

Tingkat Depresi Lansia Sebelum Dilakukan Art therapy Kaligrafi

Hasil analisis statistic deskriptif menunjukkan bahwa nilai rata-rata skor GDS sebelum diberikan perlakuan *Art therapy* Kaligrafi termasuk ke dalam tingkat depresi termasuk berat. Secara distribusi frekuensi mayoritas lansia yang tinggal di Panti Usia Lanjut Aisyiyah Surakarta sebelum dilakukan *Art therapy* Kaligrafi mengalami depresi berat (66,7%).

Hasil penelitian ini didukung penelitian Utami dkk (2018) dimana lansia yang tinggal di dalam dan di luar panti werdha sama-sama mengalami depresi yang sama hanya saja di bedakan terhadap tingkatan depresi ringan sampai depresi tingkat berat. Lansia yang tinggal di Panti semua rutinitas yang dilakukan sesuai jadwal dan terbatas sehingga terkadang merasa bosan dan menginginkan kebebasan. Berbeda dengan lansia yang tinggal di luar panti dimana aktivitas lansia bisa terbilang aktivitas yang lebih berat dari pada lansia yang berada di panti yangb terkadang dapat menjadi hiburan bagi para lansia sehingga kecenderungan tingkat depresi menjadi semakin ringan.

Menurut peneliti lansia yang tinggal di panti akan mengalami kecenderungan mengalami depresi yang lebih berat dibandingkan lansia yang tinggal bersama dengan keluarga. Terlebih lagi lansia tersebut menderita komplikasi penyakit kronis karena penurunan fungsi organ. Kondisi depresi berat pada mayoritas lansia yang tinggal di panti tersebut jika tidak dilakukan perawatan khusus untuk menurunkan tingkat depresi maka dapat

berakibat fatal seperti diantaranya adalah adanya tindakan bunuh diri. Oleh karena itu diperlukan dukungan keluarga dan masyarakat sekitar untuk memberikan kasih sayang dan perhatiannya kepada lansia sehingga lansia tidak mengalami peningkatan depresi ke arah yang lebih buruk.

Tingkat Depresi Lansia Sesudah Dilakukan *Art therapy* Kaligrafi

Hasil analisis statistik deskriptif menunjukkan bahwa nilai rata-rata skor GDS sesudah diberikan perlakuan *Art therapy* Kaligrafi memiliki tingkat depresi termasuk ringan. Secara distribusi frekuensi mayoritas lansia yang tinggal di Panti Usia Lanjut Aisyiyah Surakarta sesudah dilakukan *Art therapy* Kaligrafi mengalami depresi ringan (63,3%). Hasil ini mendukung hasil penelitian Sirojudin & Pratiwi (2020) dimana *Art therapy* yang dilakukan sangat efektif untuk menurunkan tingkat depresi lansia terlihat dari penurunan depresi lansia, dilakukan di panti yang berbeda-beda di Indonesia untuk di luar negeri dilakukan di masyarakat dan di panti jompo, dengan lama waktu pemberian terapi yang berbeda namun semua memberikan pengaruh efektif untuk menurunkan tingkat depresi. Jadi terdapat penurunan tingkat depresi lansia setelah pemberian *art therapy*, semakin lama waktu pemberian terapi akan lebih efektif dalam menurunkan tingkat depresi lansia. Depresi pada lansia di pengaruhi berbagai macam faktor dan *social support* sangat mempengaruhi tingkat depresi yang dialami lansia.

Menurut peneliti *art therapy* kaligrafi terbukti mampu menurunkan tingkat depresi lansia yang tinggal di Panti Usia Lanjut Aisyiyah Surakarta. Melalui *art therapy* kaligrafi akan merangsang fungsi visual dan kinestetik pada otak. Fungsi visual dan kinestetik diperoleh dengan metode tulisan kaligrafi sehingga, nantinya hubungan antara fungsi kinestetik dengan kemampuan otak akan terjadi melalui kontraksi otot yang ditimbulkan dan akan memberikan pengaruh pada sistem limbik yaitu amygdala dan hippocampus melalui jaringan *muscle spindle*. Rangsangan yang terjadi akan diteruskan ke *central nervous system* yang akan diproses dan diintegrasikan pada semua tingkat sistem saraf sehingga fungsi kinestetik bekerja yang dapat menurunkan tingkat depresi lansia.

Pengaruh *Art therapy* Kaligrafi terhadap Tingkat Depresi pada Lansia

Hasil uji hipotesis menggunakan uji parametrik *Paired t-test* diperoleh nilai signifikansi sebesar $0,000 > 0,05$. Hal ini berarti H_0 ditolak dan H_a diterima sehingga dapat diartikan ada pengaruh *art therapy* kaligrafi terhadap tingkat depresi lansia di Panti Usia Lanjut Aisyiyah Surakarta

Oktavia dkk (2019) menambahkan bahwa hormon kortisol yang tinggi secara biologis merupakan penyebab deperesi. Melalui *art therapy* sekresi hormon kortisol ditekan dengan meningkatkan hormon endorphen sehingga dapat menurunkan tingkat depresi. Penerapan *art therapy* kaligrafi secara efektif dapat membantu menurunkan depresi.

Hasil penelitian mendukung penelitian Wagner (2018) juga memberikan hasil penelitian serupa dimana tulisan tangan kaligrafi Cina mampu menurunkan gejala depresi. Dimana adanya penurunan tingkat depresi pada lansia setelah dilakukan intervensi *art therapy* kaligrafi. Saat seseorang melakukan kegiatan dengan hati senang dan tenang, memicu tubuh mengeluarkan hormon endorphen yang berefek meningkatkan perasaan nyaman dan tenang sehingga otot-otot tubuh yang awalnya. Stimulasi pada otak akan membuat lansia menjadi senang dan tidak ada beban jika depresi berkurang.

Menurut peneliti *art therapy* kaligrafi mampu efektif memfasilitasi individu untuk mengespresikan emosi-emosinya sehingga dapat membantu untuk merasakan emosi apa yang sedang dirasakan, dan emosi apa yang sedang muncul atau sedang mendominasi diri, sehingga secara otomatis mampu menurunkan tingkat depresi lansia. Pemilihan asmaul husna ini dilakukan sebagai bentuk rasa syukur dan ketegangan jiwa para lansia yang semuanya beragama islam agar dapat lebih dekat dan selalu mengingat Allah SWT sebagai Maha dari segalanya. Pemberian *art therapy* kaligrafi alternatif tindakan keperawatan sebagai domainnya di keperawatan gerontik untuk mengurangi tingkat depresi pada lansia.

SIMPULAN

1. Sebelum dilakukan *Art therapy* Kaligrafi mayoritas lansia yang tinggal di Panti Usia Lanjut Aisyiyah Surakarta mengalami depresi berat (66,7%).
2. Sesudah dilakukan *Art therapy* Kaligrafi mayoritas lansia yang tinggal di Panti Usia

Lanjut Aisyiyah Surakarta mengalami depresi ringan (63,3%).

3. Ada pengaruh *art therapy* kaligrafi terhadap tingkat depresi lansia di Panti Usia Lanjut Aisyiyah Surakarta ($p\text{ value} = 0,000 < 0,05$).

SARAN

1. Bagi Lansia
 - a. Diharapkan dapat menerapkan *art therapy* kaligrafi di sela-sela waktu luang lansia agar kondisi psikososial lansia dapat stabil dan normal serta dapat lebih meningkatkan interaksi sosial dengan sesama penghuni panti ataupun dengan perawat dan pihak pengurus panti. Hal ini dapat menghindarkan diri dari rasa kesepian yang seringkali menjadi pemicu terjadinya depresi pada lansia.
 - b. Lansia dapat lebih meningkatkan interaksi sosialnya dengan para penghuni panti dan dapat lebih terbuka pada dukungan sosial yang diberikan oleh petugas maupun orang lain yang berada di sekitar subyek saat ini.
2. Bagi Panti Usia Lanjut Aisyiyah Surakarta
 - a. Diharapkan dapat memfasilitasi agar para perawat panti mampu menerapkan terapi alternatif *art therapy* kaligrafi untuk diberikan pada lansia untuk mengurangi depresi pada lansia di Panti
 - b. Diharapkan juga dapat menambah kegiatan yang menyenangkan dan diadakan secara rutin bagi para lansia seperti senam lansia, pelatihan ketrampilan atau bermusik untuk menurunkan depresi lansia.
3. Bagi peneliti selanjutnya
 - a. Diharapkan dapat memodifikasi metode penelitian dengan menambahkan metode secara kualitatif dengan menggunakan metode wawancara secara mendalam kepada pihak-pihak terkait untuk semakin memperkuat hasil penelitian.
 - b. Diharapkan peneliti selanjutnya dapat lebih mengontrol perilaku lansia saat di dalam panti dengan selalu berkomunikasi aktif dengan para perawat atau pihak panti.

DAFTAR PUSTAKA

Gunawan, Indra dan Yahya. 2016. Pelatihan Kaligrafi Terhadap Tingkat Stress Narapidana. *Jurnal Psikoislamika I* Volume 13 Nomor 1 Tahun 2016: 39-49.

Hariyono, Sasmiyanto, dan Yani Suryaningsih. 2021. Analisis Perbedaan Tingkat Depresi Pada Lansia Yang Berada Di Pantisosial Tresna Werda Kasiyan Jember Dan Lansia Yang Tinggal Dengan Keluarga Di Wilayah Kerja Puskesmas Balung Kabupaten Jember. *Jurnal Ilmiah Program Studi S1 Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jember*

Herawati, Novi & Deharnita. 2019. Hubungan Karakteristik Dengan Kejadian Depresi Pada Lansia. *Jurnal Keperawatan Jiwa* Volume 7 No 2 Hal 183 - 190, Agustus 2019.

Ilanoor, Zheta Bintang, Yuliana Ratna Wati, dan Raden Ganang Ibnusantosa. 2021. Gambaran Karakteristik dan Tingkat Depresi Lansia yang Tinggal di UPTD Panti Sosial dan Rehabilitasi Ciparay Kabupaten Bandung Tahun 2020. *Prosiding Kedokteran* Volume 7, No. 1, Tahun 2021: 668-672.

Infodatin. 2020. *Situasi dan Analisis Lanjut Usia*. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.

Muharrom, M. & Mukhrupah Damaiyanti. 2020. Hubungan Usia, Jenis Kelamin, Aktivitas Fisik terhadap Depresi pada Lansia di Samarinda. *Borneo Student Research* Vol 1, No 3, 2020: 1359-1364.

Oktavia, Brisko Claudia, Ika Subekti Wulandari, dan Irna Kartina. 2019. Pengaruh *Art Therapy* Kaligrafi Terhadap Tingkat Depresi Lansia Panti Wreda Dharma Bhakti Surakarta. *Artikel Ilmiah STIKes Kusuma Husada Surakarta*.

Rahim. Umar Mukhtar Bin Abd. 2019. Hubungan Antara Tingkat Depresi Dengan Kualitas Hidup Pada Lansia Di Panti Jompo Kota Malang. *Tugas Akhir*. Program Studi Kedokteran Fakultas Kedokteran Universitas Brawijaya Malang.

Saputra, Andy, Sandi Kartasasmita, dan Untung Subroto. 2018. Penerapan *Art Therapy* Untuk Mengurangi Gejala Depresi Pada Narapidana. *Jurnal Muara Ilmu Sosial, Humaniora, dan Seni* Vol. 2, No. 1, April 2018: hlm 181-188

Sirojudin dan Ayu Pratiwi. 2020. Efektifitas Terapi Lingkungan (*Art Therapy*) Terhadap Tingkat Depresi Pada Lansia : *A Literatur Review*. *Alauddin Scientific Journal of Nursing*, 2020, 1(1), 32-41.

- Suardiman, S. P. 2016. *Psikologi Usia Lanjut*. Yogyakarta: Gadjah Mada University Press.
- U.S. National Institute on Aging (NIA). 2016. *National Institute on Aging (NIA)*. diakses dari <https://www.nih.gov/about-nih/what-we-do/nih-almanac/national-institute-aging-nia> pada 20 Oktober 2021.
- Utami, Noctalia Anggun, Ronasari Mahaji Putri, dan Ani Sutriningsih. 2018. Perbedaan Tingkat Aktivitas Dan Tingkat Depresi Pada Lansia Yang Tinggal Di Dalam Dan Di Luar Panti Werdha. *Nursing News* Volume 3, Nomor 3, 2018: 540-549.
- Wreksoatmodjo, Budi Riyanto. 2016. Pengaruh Aktivitas Fisik terhadap Fungsi Kognitif Lanjut Usia di Jakarta. *CDK-236/ vol. 43 no. 1, th. 2016*: 7-12.
- Wagner, Stephanie. 2018. Calligraphy Therapy Interventions for Managing Depression in Cancer Patients: A Scoping Study. *Alternative & Integrative Medicine* 2018, 7:1, 1-3.