

Original Article

Terapi Kelompok Terapeutik Memperkuat Pencapaian Integritas Diri Lansia

Therapeutic Group Therapy Strengthens the Achievement of Self-Integrity in the Elderly

Balbina Antonelda Marled Wawo^{1*}, Elizabeth Risha¹, Sisilia¹, Dwiliana¹

¹ Universitas Kristen Indonesia Jakarta Timur, DKI Jakarta, Indonesia

* **Corresponding Email:** balbinamarled87@gmail.com

ABSTRACT

The increasing elderly population and the prevalence of degenerative diseases with residual symptoms require promotive efforts to maintain physical and mental health. Therapeutic Group Therapy (TGT) is considered effective in improving elderly self-integrity, but its scientific application is still limited.

This community service project employed a quasi-experimental one-group posttest-only design involving 15 healthy elderly participants in Cawang Subdistrict, East Jakarta. The TGT intervention consisted of two sessions addressing adaptation to biological, sexual, and cognitive changes. Data on self-integrity achievement were collected using a questionnaire and analyzed descriptively.

All participants achieved maximum self-integrity scores (>6) after the intervention. The elderly reported increased enthusiasm for life, improved self-confidence, reduced anxiety, and greater social engagement.

These findings indicate that TGT is effective as a community-based intervention to enhance psychological and social well-being in the elderly, consistent with previous research.

TGT is recommended as a routine intervention model in community elderly health programs to improve quality of life and prevent psychological problems.

Keywords: elderly, therapeutic group therapy, self-integrity, mental health, community intervention

ABSTRAK

Pendahuluan: Peningkatan jumlah lansia dan prevalensi penyakit degeneratif dengan gejala sisa memerlukan upaya promotif untuk mempertahankan kesehatan fisik dan mental. Terapi Kelompok Terapeutik (TKT) dianggap mampu meningkatkan pencapaian integritas diri lansia, namun bukti ilmiah aplikasinya masih terbatas.

Metode: Pengabdian kepada Masyarakat ini menggunakan desain kuasi-eksperimen one-group posttest-only pada 15 lansia sehat di Kelurahan Cawang, Jakarta Timur. Intervensi TKT dilakukan dalam dua sesi, mencakup adaptasi terhadap perubahan biologis, seksual, dan kognitif. Data pencapaian integritas diri dikumpulkan melalui kuesioner dan dianalisis secara deskriptif.

Hasil: Seluruh peserta menunjukkan skor pencapaian integritas diri yang maksimal (>6) setelah intervensi. Lansia melaporkan peningkatan semangat hidup, rasa percaya diri, penurunan kecemasan, serta peningkatan keterlibatan sosial.

Diskusi: Hasil ini menunjukkan bahwa TKT efektif sebagai intervensi berbasis komunitas untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis dan sosial lansia, sejalan dengan temuan studi terdahulu.

Kesimpulan: TKT direkomendasikan sebagai model intervensi rutin pada program kesehatan lansia tingkat kelurahan guna meningkatkan kualitas hidup dan mencegah masalah psikologis.

Kata Kunci: lansia, terapi kelompok terapeutik, integritas diri, kesehatan mental, intervensi komunitas

Submit: May 18, 2025 | **Accepted:** August 10, 2025 | **Online:** August 10, 2025

Citation: Wawo, B. A. M., Risha, E., Sisilia, S., & Dwiliana, D. (2025). Terapi Kelompok Terapeutik Memperkuat Pencapaian Integritas Diri Lansia: Therapeutic Group Therapy Strengthens the Achievement of Self-Integrity in the Elderly. *Jurnal Abdi Kesehatan Dan Kedokteran*, 4(2), 397–404.

<https://doi.org/10.55018/jakk.v4i2.96>

Pendahuluan

Lansia didefinisikan sebagai individu yang telah melewati usia 60 tahun. Pernyataan ini diasumsikan lansia sebagai makhluk yang lemah, penuh ketergantungan, minim penghasilan, penyakitan, dan tidak produktif, oleh karena itu dalam menghadapi perubahan tersebut dibutuhkan kemampuan adaptasi. Perawat perlu membantu lansia menjalani masa hidupnya dengan tidak menilai dari seberapa banyak aktivitas yang telah dilakukan namun dari seberapa puas lansia menjalani seluruh proses hidup (Agus Setyo Utomo, 2019).

Prevalensi penduduk lansia di DKI Jakarta pada tahun 2021 berjumlah ±5 juta jiwa atau 10,04% dari total penduduk. Sedangkan prevalensi penyakit tertinggi yang dialami lansia salah satunya stroke adalah diperkirakan 15 juta orang setiap tahunnya yang sepertiganya mengalami kecacatan akibat gejala sisa (*sequel*), hal tersebut mengindikasikan pentingnya pemberian terapi kelompok terapeutik pada kelompok lansia sebagai upaya preventif terjadinya penyakit kronis (Nindawi, et al, 2013).

Faktor penyebab yang menyebabkan kondisi lansia memerlukan perhatian khusus antara lain kesepian dan isolasi diri terutama pada lansia yang tinggal sendirian atau jauh dari keluarga. Masalah kesehatan mental, lansia sering kali mengalami depresi dan kecemasan. Kurangnya

aktivitas fisik, lansia yang kurang bergerak dapat mengalami penurunan kesehatan fisik. Keterbatasan akses informasi, banyak lansia yang tidak memiliki akses ke informasi kesehatan terbaru atau tidak tahu cara menjaga kesehatan mereka. Stigma terhadap kesehatan mental, lansia merasa malu untuk mencari bantuan terkait kesehatan mental. Keterbatasan mobilitas, lansia dengan masalah mobilitas kesulitan untuk menghadiri sesi terapi (Sri Hartutik, et al, 2021).

Upaya promotif yang bisa diupayakan bagi lanjut usia yang dikategorikan sehat yaitu edukasi atau pemberian informasi tentang kesehatan dengan membentuk kelompok terapi terapeutik. Terapi kelompok terapeutik bertujuan memotivasi para lansia siap dengan segala perubahan yang terjadi, baik fisik, seksual, dan kognitif (Made Ayu Lely Suratni, et al, 2020). Studi terdahulu dari hasil penelitian sebelumnya (Norman Wijaya Gati, et al, 2016) diperoleh bahwa terapi kelompok terapeutik signifikan menurunkan depresi pada lansia dengan p value yaitu 0.000. Studi literatur terkait (Yeni Devita, et al, 2023) diperoleh dari enam penelitian menunjukkan bahwa dengan penerapan TKT yang efektif, lansia mampu beradaptasi dengan kondisi fisik, seksual, dan kognitif dan meningkatkan Integritas. Pernyataan di atas didukung hasil penelitian lainnya (Shinta Yuliana Hasibuan, et al, 2021) bahwa Terapi Kelompok Terapeutik efektif dilakukan

pada lansia sehat agar tetap sejahtera dan tenang dalam menjalani hidup. Hasil wawancara dengan penanggung jawab bidang kesejahteraan rakyat Kelurahan Cawang, dikatakan belum pernah dilakukan kegiatan TKT atau sejenisnya di Kelurahan.

Metode

Desain, Partisipan, dan Setting

Pengabdian kepada Masyarakat ini menggunakan desain kuasi-eksperimen dengan pendekatan one-group posttest-only. Partisipan berjumlah 15 lansia yang memenuhi kriteria sehat fisik (tekanan darah, suhu tubuh, frekuensi nadi, dan pernapasan dalam batas normal) dan tidak mengalami depresi (skor Geriatric Depression Scale < 10). Kegiatan dilaksanakan di Aula Kelurahan Cawang, Jakarta Timur, DKI

Jakarta pada 15 Juli 2025. Intervensi Terapi Kelompok Terapeutik (TKT) dilakukan dalam dua sesi: sesi pertama membahas adaptasi terhadap perubahan biologis dan seksual, sedangkan sesi kedua membahas perubahan kognitif atau daya ingat.

Instrumen

Geriatric Depression Scale (GDS-30) untuk menilai kondisi depresi lansia, terdiri atas 30 item (10 item positif, 20 item negatif) dengan kategori: tidak depresi (<10), depresi ringan (<20), dan depresi berat (<30) (Tabel 1).

Kuesioner Pencapaian Integritas Diri yang terdiri dari 9 item pernyataan positif dengan skor kategori: pencapaian maksimal (>6) dan belum maksimal (≤6) (Tabel 2).

Tabel 1. Geriatric Depression Scale (GDS30)

No	Pernyataan	Ya	Tidak
1	Saya puas dengan kehidupan saya		
2	Saya mengurangi banyak aktivitas dan hobi		
3	Saya merasa kehidupan ini terasa hampa		
4	Saya senantiasa bosan		
5	Saya memiliki harapan di masa depan		
6	Saya terganggu dengan pikiran yang tidak dapat diungkapkan/keluarkan		
7	Saya bersemangat setiap waktu		
8	Saya takut tentang sesuatu yang buruk yang menimpa		
9	Saya merasa Bahagia pada sebagian besar waktu		
10	Saya merasa tidak berdaya		
11	Saya merasa resah dan gelisah		
12	Saya lebih memilih di dalam rumah daripada berjalan-jalan ke luar dan melakukan sesuatu yang baru		
13	Saya seringkali khawatir akan masa depan		
14	Saya merasa mempunyai banyak masalah dengan daya ingat anda dibandingkan kebanyakan orang		
15	Saya berfikir bahwa saya luar biasa diberikan kehidupan sampai sekarang		
16	Saya merasa murung dan sedih		
17	Saya merasa tidak berharga seperti perasaan saat ini		
18	Saya mengkhawatirkan masa lalu (kejadian-kejadian masa lalu)		
19	Saya merasakan bahwa kehidupan saat ini sangat menyenangkan/ menarik		

No	Pernyataan	Ya	Tidak
20	Saya memiliki kesulitan atau merasa berat untuk memulai hal yang baru		
21	Saya memiliki energi maksimal (penuh semangat)		
22	Saya merasa bahwa keadaan anda tidak ada harapan		
23	Saya berfikir bahwa orang lain lebih baik keadaannya daripada saya		
24	Saya seringkali kesal pada hal-hal sepele		
25	Saya seringkali merasa ingin menangis		
26	Saya memiliki kesulitan dalam berkonsentrasi		
27	Saya senang bangun di pagi hari		
28	Saya lebih memilih untuk menghindari perkumpulan sosial		
29	Saya mudah untuk membuat keputusan		
30	Pikiran saya jernih seperti biasanya		

Sumber: Yesavage J.A et al., (1982)

Instrumen di atas terdiri dari 10 pernyataan positif dan 20 pernyataan negatif. Jika pernyataan positif maka jawaban Ya = skor 1 tidak = 0 sedangkan jika pernyataan negatif maka jawaban tidak = skor 1 Ya = 0.

Interpretasi :

Tidak depresi = skor <10

Depresi Ringan = skor <20

Depresi Berat = skor <30

Tabel 2. Pencapaian Integritas Diri

No	Pernyataan	Tercapai	Tidak
1	Mempunyai harga diri yang tinggi		
2	Menilai kehidupannya berarti		
3	Menerima nilai dan keunikan orang lain		
4	Menerima dan menyesuaikan kematian pasangan		
5	Menyiapkan diri menghadapi kematian		
6	Melaksanakan kegiatan agama secara rutin		
7	Merasa dicintai dan berarti dalam keluarga		
8	Berpartisipasi dalam kegiatan sosial dan kelompok masyarakat		
9	Menyiapkan diri ditinggal anak yang mandiri		

Sumber: Norman Wijaya Gati, et al, (2016)

Instrumen di atas terdiri dari sembilan item pernyataan positif. Tercapai = skor 1, tidak = skor 0

Interpretasi kategori :

Pencapaian integritas diri maksimal = skor >6

Pencapaian integritas diri belum maksimal = skor ≤6

Pengumpulan dan Analisis Data

Pengumpulan data dilakukan melalui tiga tahap. Tahap pertama adalah pengukuran awal yang meliputi pemeriksaan tanda vital dan penilaian tingkat depresi menggunakan Geriatric

Depression Scale (GDS). Tahap kedua adalah pelaksanaan intervensi berupa dua sesi Terapi Kelompok Terapeutik (TKT) yang dipandu oleh perawat jiwa dan didampingi kader kesehatan, dengan fokus pada adaptasi terhadap

perubahan biologis, seksual, dan kognitif. Tahap ketiga adalah evaluasi yang dilakukan dengan mengukur pencapaian integritas diri menggunakan kuesioner setelah intervensi. Data yang terkumpul dianalisis secara deskriptif dengan menghitung skor pencapaian integritas diri, di mana skor lebih dari 5 diinterpretasikan sebagai pencapaian integritas diri yang tercapai.

Persetujuan Etik

Seluruh partisipan memperoleh penjelasan terkait tujuan, prosedur, manfaat, dan risiko kegiatan. Partisipasi bersifat sukarela dengan jaminan kerahasiaan data pribadi. Prinsip etika yang dijunjung meliputi penghormatan terhadap individu, kebermanfaatan, dan non-maleficence.

Hasil

Tabel 3. Data Demografi Peserta TKT Lansia Kegiatan PkM

No	Inisial Peserta	Tekanan darah (mmHg)	Frekuensi Pernapasan (x/menit)	Frekuensi nadi (x/menit)	Suhu (°C)	GDS	Keterangan
1	Bapak SY	120/70	20	79	36	8	Normal
2	Ibu MN	120/80	20	80	36	7	Normal
3	Bapak TG	120/70	20	72	36	7	Normal
4	Ibu SM	160/80	20	80	36,6	6	Normal
5	Ibu LG	100/70	20	79	36,5	7	Normal
6	Ibu ES	130/70	20	80	37	5	Normal
7	Ibu LP	100/70	21	78	36,2	6	Normal
8	Ibu WE	120/80	21	70	37	7	Normal
9	Ibu LA	120/70	20	80	36	7	Normal
10	Ibu NH	120/80	20	70	37	8	Normal
11	Bapak AD	130/70	20	70	36	8	Normal
12	Ibu MS	130/70	20	75	37	8	Normal
13	Bapak YU	140/80	20	79	37	9	Normal
14	Ibu JS	120/80	22	72	37	9	Normal
15	Ibu SK	120/80	22	72	37	9	Normal

Tabel 3. menunjukkan bahwa sebagian besar hasil pengukuran tekanan darah, frekuensi nadi dan pernapasan, suhu, dan GDS responden dalam rentang normal, hanya 1 responden yang memiliki hasil nilai tekanan darah sistolik 160 mmHg.

Tabel 4. Pencapaian Integritas Diri Peserta TKT Lansia Kegiatan PKM

No	Inisial Peserta	Skor Pencapaian Integritas Diri	Keterangan
1	Bapak SY	8	Tercapai
2	Ibu MN	8	Tercapai
3	Bapak TG	9	Tercapai
4	Ibu SM	9	Tercapai
5	Ibu LG	9	Tercapai
6	Ibu ES	8	Tercapai
7	Ibu LP	9	Tercapai
8	Ibu WE	8	Tercapai
9	Ibu LA	8	Tercapai

10	Ibu NH	8	Tercapai
11	Bapak AD	8	Tercapai
12	Ibu MS	9	Tercapai
13	Bapak YU	8	Tercapai
14	Ibu JS	8	Tercapai
15	Ibu SK	9	Tercapai

Tabel 4 menunjukkan bahwa semua peserta memiliki pencapaian integritas diri yang maksimal setelah mendapatkan terapi kelompok terapeutik lansia.

Pembahasan

Lanjut usia adalah kelompok rentan secara kompleks mengalami perubahan baik fisik, psikologis, dan sosial. Salah satu permasalahan yang sering dialami lansia adalah perasaan kesepian, kecemasan, penurunan harga diri, hingga depresi. Kondisi ini umumnya disebabkan oleh perubahan peran sosial, penurunan fungsi tubuh, serta berkurangnya interaksi sosial akibat pensiun atau kehilangan pasangan hidup (Eriyono Budi Wijoyo, et al, 2020).

Kegiatan ini dilaksanakan di Kelurahan Cawang bertujuan untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis lansia melalui interaksi kelompok yang sehat, komunikasi efektif, serta penguatan emosi positif. Terapi kelompok terapeutik merupakan salah satu pendekatan intervensi yang terbukti efektif dalam meningkatkan kesehatan mental lansia karena dapat memberikan ruang berbagi pengalaman, meningkatkan perasaan dihargai, serta mempererat relasi social (Handayani,, et al, 2022).

Pelaksanaan kegiatan dilakukan dengan dua sesi pertemuan, yang meliputi sesi satu yaitu perubahan aspek fisik dan seksual dan sesi kedua perubahan kognitif atau daya ingat.

Setiap sesi berlangsung selama 60 menit dan difasilitasi oleh tenaga kesehatan profesional, yaitu perawat jiwa. Kegiatan ini juga melibatkan kader kesehatan Kelurahan Cawang untuk mendampingi para lansia sehingga terjadi kesinambungan program setelah kegiatan berakhir.

Hasil pelaksanaan menunjukkan adanya perubahan positif bagi para lansia dan kader. Sebagian besar lansia menyatakan merasa lebih bahagia, tidak mudah cemas, dan termotivasi untuk lebih bersemangat dalam menjalani aktivitas. Observasi langsung selama kegiatan menunjukkan bahwa interaksi antar lansia lebih aktif, ekspresi wajah lebih cerah, dan keterlibatan aktif dalam setiap sesi berlangsung. Hal ini sama dengan hasil penelitian (Utami, W, 2021), terapi kelompok terapeutik efektif dalam menurunkan gejala depresi ringan dan meningkatkan rasa percaya diri pada lansia.

Selain manfaat psikologis, kegiatan ini juga memberikan dampak sosial, dimana lansia menjadi lebih aktif dalam kegiatan lingkungan, dan kader kesehatan mendapatkan pengalaman baru dalam pendampingan lansia (Yuliana, D, 2020). Diharapkan kegiatan ini dapat berkelanjutan melalui kolaborasi dengan pihak Puskesmas dan Kelurahan Cawang untuk mewujudkan komunitas lansia yang sehat dan produktif.

Dengan demikian, program terapi kelompok terapeutik di Kelurahan Cawang dapat menjadi salah satu model

intervensi kesehatan mental lansia berbasis komunitas yang murah, efektif, dan aplikatif. Rekomendasi ke depan adalah perlunya pelatihan rutin bagi kader kesehatan serta evaluasi berkala untuk mengukur dampak jangka panjang terhadap kualitas hidup lansia.

Kesimpulan

Pengabdian kepada Masyarakat telah berhasil dilaksanakan dengan hasil yang positif. Terapi kelompok terapeutik terbukti memberikan dampak signifikan terhadap peningkatan kesejahteraan psikologis lansia. Melalui serangkaian sesi yang melibatkan interaksi sosial, berbagi cerita, aktivitas fisik ringan, serta refleksi diri, para lansia menunjukkan peningkatan semangat hidup, rasa percaya diri, dan penurunan tingkat kecemasan serta perasaan kesepian.

Selain memberikan manfaat bagi kesehatan mental lansia, kegiatan ini juga memperkuat peran kader kesehatan dan mempererat hubungan sosial antar warga, khususnya lansia. Kegiatan ini menunjukkan bahwa pendekatan sederhana, terstruktur, dan berbasis komunitas dapat menjadi solusi efektif untuk mengatasi permasalahan kesehatan mental lansia di lingkungan masyarakat.

Dengan demikian, program terapi kelompok terapeutik ini dapat dijadikan sebagai salah satu model intervensi promotif dan preventif di tingkat kelurahan. Diharapkan ke depan kegiatan serupa dapat dilaksanakan secara berkesinambungan dengan dukungan dari pihak kelurahan, Puskesmas, serta lembaga terkait, sehingga tercipta lingkungan sosial yang lebih sehat, aktif, dan bahagia bagi para lansia di Kelurahan Cawang.

Ucapan Terima Kasih

Penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada Universitas Kristen Indonesia, Sekretaris Lurah Kelurahan Cawang dan Bidang Kesejahteraan rakyat, dan kepada peserta PkM yaitu lansia dan kader lansia

Konflik Kepentingan

Tidak ada konflik kepentingan

Kontribusi Penulis

Ns. Balbina Antonelda Marled Wawo, M.Kep., Sp.Kep.J: Konseptualisasi, metodologi, analisis data, pengumpulan data, penulisan draf awal, supervisi, dan penyuntingan akhir

Ns. Elizabeth Risha, M.Kep: Pengumpulan data

Sisilia: Pengumpulan data

Dwi Liana: pengumpulan data

Referensi

- Agus Setyo Utomo. (2019). Status Kesehatan Lansia Berdayaguna, Surabaya : Penerbit Media Sahabat Cendekia,
[https://www.google.co.id/books/edition/STATUS KESEHATAN LANCIA BERDAYAGUNA/](https://www.google.co.id/books/edition/STATUS%20KESEHATAN%20LANCIA%20BERDAYAGUNA/), Oktober 03, 2024
- Eriyono Budi Wijoyo, Novy H.C Daulima. (2020). Optimalisasi Integritas Diri Melalui Terapi Kelompok Terapeutik Lansia : Studi Kasus, Jurnal JKFT : Universitas Muhammadiyah Tangerang, Vol.5, No.2,
<https://jurnal.umt.ac.id/index.php/jkft/article>, Oktober 08, 2024.
- Handayani, S., Pratiwi, A., & Nugraha, A. (2022). Pengaruh terapi kelompok terhadap kesehatan mental lansia di panti wredha. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 10(1), 35-42.

- <https://doi.org/10.31227/osf.io/abcd>
- Made Ayu Lely Suratri, et al. (2020). Pengaruh Hipertensi Terhadap Kejadian Penyakit Jaringan Periodontal (Periodontitis) pada Masyarakat Indonesia, *Buletin Penelitian Kesehatan*, Vol. 48, No. 4, https://www.researchgate.net/profile/Made-Suratri/publication/349000122_Pengaruh_Hipertensi_Terhadap_Kejadian_Penyakit_Jaringan_Periodontal_Periodontitis_pada_Masyarakat_Indonesia_Data_Riskesmas_2018/, Oktober 07, 2024
- Nindawi, Cantika Iva Nugrahani. (2013). Meninjau Kualitas Hidup Lansia, Jawa Tengah : PT. Nasya Expanding Management, https://www.google.co.id/books/edition/Meninjau_Kualitas_Hidup_Lansia, Oktober 03, 2024
- Norman Wijaya Gati, et al. (2016). PENINGKATAN INTEGRITAS DIRI LANSIA MELALUI TERAPI KELOMPOK TERAPEUTIK DAN REMINISCENCE, *Jurnal Keperawatan Jiwa*, Vol. 4, No.1, <https://jurnal.unimus.ac.id/index.php/JKJ/article>, Oktober 08, 2024.
- Shinta Yuliana Hasibuan, Novy Helena Catharina Daulima. (2021). Potensi Terapi Kelompok Terapeutik Lansia Pada Perkembangan Psikososial : Studi literature, *Jurnal keperawatan Jiwa : Persatuan Perawat Nasional Indonesia*, Vol.9, No.2, <https://jurnal.unimus.ac.id/index.php/JKJ/article/>, Oktober 08, 2024
- Sri Hartutik, Anjar Nurrohmah. (2021). Gambaran Tingkat Depresi Pada Lansia Di Masa Pandemic COvid-19, *Jurnal Ilmu Keperawatan Komunitas*, Vol. 4 No.1, https://www.researchgate.net/publication/352021289_GAMBARAN_TINGKAT_DEPRESI_PADA_LANSIA_DI_MASA_PANDEMIC_COVID-19, Oktober 07, 2024
- Utami, W., & Mubarak, M. (2021). Pengaruh terapi kelompok terhadap kecemasan dan depresi pada lansia. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 9(2), 123-130. <https://doi.org/10.14710/jkj.9.2.123-130>
- Yeni Devita, et al. (2023). Pengaruh Terapi Kelompok Terapeutik Terhadap Penurunan Depresi Pada Lansia, *Jurnal Keperawatan Jiwa: Persatuan Perawat Nasional Indonesia*, Vol.11, No.2, <https://jurnal.unimus.ac.id/index.php/JKJ/article/>, Oktober 08, 2024.
- Yuliana, D., & Nurhidayah, N. (2020). Terapi kelompok sebagai intervensi psikososial untuk mengurangi depresi ringan pada lansia. *Jurnal Keperawatan Indonesia*, 23(3), 154-160. <https://doi.org/10.7454/jki.v23i3.1004>