

EFEKTIVITAS ACCEPTANCE AND COMMITMENT THERAPY TERHADAP KECEMASAN PADA LANSIA DI DESA GUBUG KABUPATEN TABANAN

Ratih Indrayani*, IGAA Sherlyna Prihandhani, A.A Kompiang Ngurah Darmawan

Ilmu Keperawatan, STIKES Bina Usaha Bali, Indonesia, Indonesia

*corresponding author: ratihindrayani3005@gmail.com 

Informasi Artikel	Abstrak
Submit: 07/11/2023 Revisi: 04/02/2024 Accepted: 29/06/2024 Kata kunci: Acceptance and Commitment Therapy; lansia; kecemasan	<p>Lansia memiliki beragam permasalahan salah satunya adalah kecemasan, masalah kecemasan dapat timbul karena dipengaruhi oleh adanya faktor perubahan pada lansia. Lansia memiliki permasalahan kesehatan akibat dari penuaan seperti salah satunya kecemasan yang dapat berdampak pada kehidupan lansia, sehingga akan berpengaruh pada penurunan kesehatan dan mempengaruhi produktifitas lansia. Tujuan penelitian: menganalisis efektivitas ACT terhadap kecemasan pada lansia di Desa Gubug, Kabupaten Tabanan tanpa mengidap penyakit kronis. Penelitian ini menggunakan desain penelitian pre eksperimental dengan one group pre test – post test design. Sampel penelitian ini sebanyak 40 responden dengan kriteria inklusi lansia berusia 60-74 tahun, lansia mengalami kecemasan, lansia yang kooperatif dan mampu berkomunikasi dengan baik, dapat membaca dan menulis, sesi ACT yang diberikan dalam penelitian ini adalah selama 4 hari. Jeda pemberian pretest dan posttest adalah 3 hari dengan menggunakan alat ukur GAI (Geriatric Anxiety Inventory) yang telah reliabel dengan nilai r Alpha = $0,967 > 0,6$. Berdasarkan hasil penelitian didapatkan rata-rata usia responden 67 tahun, jenis kelamin responden terbanyak adalah laki-laki sebanyak 24 responden, uji statistik Wilcoxon pretest dan posttest diperoleh nilai P value $0,001 p < 0,1$ dimana setelah dilakukan penelitian kecemasan dapat menurun 62,5%. ACT efektif dilakukan untuk penurunan kecemasan pada lansia. Pelayanan kesehatan seperti puskesmas dapat menerapkan ACT kepada lansia dalam program posyandu untuk menurunkan kecemasan.</p>
Keywords: Acceptance and Commitment Therapy; elderly; anxiety.	<p>Abstract</p> <p>Elderly people have various problems, one of which is anxiety, anxiety problems can arise because they are influenced by the presence of changing factors in the elderly. Elderly people have health problems due to aging, such as anxiety which can have an impact on the lives of the elderly, so that it will affect the decline in health and affect the productivity of the elderly. The purpose of the study: to analyze the effectiveness of ACT on anxiety in the elderly in Gubug Village, Tabanan Regency without chronic diseases. This study used a pre-experimental research design with one group pre-test - post-test design. The sample of this study was 40 respondents with the inclusion criteria of the elderly aged 60-74 years, the elderly experiencing anxiety, the elderly who are cooperative and able to communicate well, can read and write, the ACT session given in this study was for 4 days. The interval between giving the pretest and posttest was 3 days using the GAI (Geriatric Anxiety Inventory) measuring instrument which has been reliable with an r Alpha value = $0.967 > 0.6$. Based on the results of the study, the average age of respondents was 67 years, the gender of the respondents was mostly male with 24 respondents, the Wilcoxon pretest and posttest statistical tests obtained a P value of $0.001 p < 0.1$ where after the study anxiety could decrease by 62.5%. ACT is effective in reducing anxiety in the elderly. Health services such as community health centers can apply ACT to the elderly in the integrated health post program to reduce anxiety.</p>

PENDAHULUAN

Pada tahun 2019, populasi global berusia 60 tahun ke atas berjumlah lebih dari 1 miliar orang dan diproyeksikan mencapai 2,1 miliar pada tahun 2050

(WHO, 2020). Lanjut usia atau lansia dibagi menjadi beberapa kategori yaitu pra lansia adalah seseorang yang usianya dikategorikan (45-59 tahun), lanjut usia (60-69 tahun), dan lanjut usia resiko tinggi >70 tahun atau ≥ 60 tahun dengan masalah

kesehatan (Kementrian Kesehatan Republik Indonesia, 2016). Penduduk lansia tiap tahunnya terus meningkat seiring kemajuan di bidang kesehatan yang ditandai dengan meningkatnya angka harapan hidup dan menurunnya angka kematian (Badan Pusat Statistik, 2019). Usia harapan hidup orang Indonesia telah naik mengikuti tren kenaikan UHH global. Berdasarkan data pada tahun 2020 UHH orang Indonesia telah mencapai 71.47 tahun, dimana UHH perempuan lebih tinggi 3 tahun dibanding laki-laki (perempuan 73,46 tahun, laki-laki 71,34 tahun) (Kementrian Kesehatan Republik Indonesia, 2022). Bersamaan dengan meningkatnya derajat kesehatan dan kesejahteraan penduduk, tentu akan berpengaruh pada peningkatan umur harapan hidup di Indonesia hal ini dipengaruhi oleh status perkawinan, etnis, perokok, peminum, masa hidup actual, serta alasan dari suatu kematian (Badan Pusat Statistik, 2021).

Jumlah penduduk lansia dunia diperkirakan akan terus meningkat, pada tahun 2050 jumlahnya mencapai 2,1 miliar di seluruh dunia yang dikutip dari data Badan Pusat Statistik (Badan Pusat Statistik, 2019). Populasi lansia di Indonesia berdasarkan data proyeksi penduduk pada tahun 2017 berjumlah 23,66 juta jiwa (9,03%) (Kemenkes RI, 2017). Bali mempunyai pertumbuhan lansia rata-rata sebesar 1,8% per tahun, di kutip dari Artana, (2015) pada tahun 2015 jumlah lansia di Bali lebih kurang 432.000 orang (11,4%), Kabupaten Badung jumlah penduduk lansianya mencapai 40.589 orang. Kabupaten Tabanan memiliki jumlah lansia 88.289 jiwa (Saadah et al., 2019).

Jumlah lansia yang meningkat karna berbagai faktor yang dipengaruhi oleh proses penuaan, pergeseran gaya hidup dari usia produktif ke usia tua dan juga berdampak pada munculnya penyakit kronis ini menimbulkan masalah fisik dan psikologis salah satu masalah tersebut adalah kecemasan. Kondisi kecemasan ini merupakan respon psikologis, tingkah laku, dan emosi pada stress yang dialami oleh

individu (Yusli & Rachma, 2019). Prevalensi kecemasan dunia meningkat 2,5% setiap tahunnya, dengan prevalensi kecemasan lansia sebesar 34,92% (Rohmawati et al., 2015). Prevalensi kecemasan di Indonesia pada usia 55-65 tahun sebesar 6,9%, sedangkan usia 65-75 mencapai 9,7% dan usia 75 tahun keatas mencapai 13,4% (Adawiyah et al., 2022). Data Riskesdas (riset kesehatan dasar) 2018 menunjukkan prevalensi gangguan mental emosional yang ditunjukkan dengan gejala-gejala depresi dan kecemasan untuk usia 15 tahun ke atas mencapai sekitar 6,1% dari jumlah penduduk Indonesia atau setara dengan 11 juta orang (Rachmawati, 2020). Prevalensi kecemasan di provinsi Bali sebanyak 4,4% dan daerah Tabanan prevalensinya sebesar 3,2% (Artana et al., 2020).

Dampak kecemasan pada lansia yakni timbul berbagai penyakit fisik, adanya penurunan fungsi psikososial meliputi merasa tidak berharga, depresi, bunuh diri, sehingga terjadi komplikasi (Utami, 2014). Rasa cemas juga menyebabkan hilang konsentrasi akibat kekhawatiran dan rasa sakit yang terjadi terus menerus sehingga berdampak pada kesejahteraan lansia (Sonza et al., 2020).

Penatalaksanaan yang dapat diberikan untuk mengatasi kecemasan yang terjadi pada lansia adalah dengan terapi non farmakologi yaitu Acceptance and Commitment Therapy (ACT). Berdasarkan teori dari Georg H. Eifert, PhD. John P. Forsyth (2006) ACT ialah pendekatan terapi perilaku unik yang tujuannya untuk mengatasi kekhawatiran manusia tentang kecemasan dan ketakutan dengan cara penuh perhatian dan welas asih mendorong orang untuk mengejar nilai yang penting bagi mereka.

Teori tersebut sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Wicaksana et al. (2018) menerangkan proses ACT ialah psikoterapi tingkat lanjut yang sedang dikembangkan dan dapat digunakan untuk mengatasi masalah psikososial terutama kecemasan pada lansia. Hasil penelitian menunjukkan adanya penurunan skor

kecemasan pada kelompok perlakuan setelah diberikan terapi kecemasan generalis seperti pemberian obat dan ACT.

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui Efektivitas Acceptance and Commitment Therapy terhadap Kecemasan pada Lansia di Desa Gubug, Kabupaten Tabanan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penatalaksanaan yang dapat diberikan untuk mengatasi kecemasan yang terjadi pada lansia adalah dengan terapi non farmakologi yaitu Acceptance and Commitment Therapy (ACT), adapun hasil dari analisis tersebut adalah partisipan dalam penelitian adalah sebanyak 40 lansia dengan rata-rata usia yang didapatkan yaitu 67,28 tahun. Usia minimal 60 tahun, usia maksimal 74 tahun, standar deviasinya adalah 4,86. Sebagian besar partisipan dalam penelitian ini adalah laki-laki sebanyak 24 orang, dan perempuan 16 orang.

Tabel 1. Identifikasi Tingkat Kecemasan Sebelum dan Sesudah Intervensi

Kategori	Pre-test	
	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Kecemasan sedang	14	35
Kecemasan berat	20	50
Panik	6	15
Total	40	100

Kategori	Post-test	
	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Kecemasan ringan	25	62,5
Kecemasan sedang	13	32,5
Kecemasan berat	2	5
Panik	0	0
Total	40	100

Hasil penelitian menunjukkan bahwa pemberian Acceptance and Commitment Therapy efektif dilakukan untuk menurunkan

kecemasan pada lansia di Desa Gubug Kabupaten Tabanan.

Dalam pelaksanaannya pada setiap sesinya yaitu, pada sesi 1 responden mampu mengidentifikasi kejadian, pikiran, dan perasaan yang muncul serta dampak perilaku akibat pikiran dan perasaan yang muncul, sesi 2 responden mampu mengidentifikasi nilai berdasarkan pengalaman dan responden mau berbagi cerita yang dialami, sesi 3 responden mampu berlatih menerima kejadian dengan menggunakan nilai yang dipilih artinya adalah responden mampu menentukan nilai cara yang telah dipilih untuk mengatasi kecemasan yang dimiliki, sesi 4 responden mampu untuk berkomitmen untuk mencegah kekambuhan dengan melatih diri secara positif.

Penelitian yang dilakukan di Desa Gubug Kabupaten Tabanan yang menjadi hal menariknya adalah para lansia cukup antusias untuk mengikuti intervensi yang dilakukan, dengan berbagai sudut pandang yang tercipta mengenai kehidupan lansia menjadikan suasana pemberian intervensi menjadi lebih hidup dengan tetap mengedepankan kearifan lokal Tabanan dan masyarakat Bali yakni menyama beraya yang merupakan konsep ideal hidup bermasyarakat di Bali sebagai filosofi dari karma marga yang bersumber dari sistem nilai budaya dan adat istiadat masyarakat Bali untuk dapat hidup rukun.

Kecemasan lansia sebelum dan sesudah pemberian ACT dan Efektivitas Acceptance and Commitment Therapy terhadap kecemasan lansia di Desa Gubug Kabupaten Tabanan. Hasil pembahasan menjadi dasar untuk merencanakan intervensi yang tepat untuk mengatasi kecemasan pada lansia di Desa Gubug. Seluruh responden, telah mendapatkan informed consent dan memberikan persetujuan untuk menjadi responden dalam penelitian ini. Peneliti tidak melakukan pemaksaan, dan menjamin kerahasiaan identitas maupun jawaban kuesioner responden.

Pada hasil penelitian ini menunjukkan bahwa pemberian Acceptance and Commitment Therapy untuk menurunkan kecemasan lansia di Desa Gubug Kabupaten Tabanan efektif dengan dibuktikan pada hasil penelitian sebesar (62,5%) dengan kecemasan ringan. Penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi pengaruh dari pemberian ACT terhadap kecemasan pada lansia.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Wicaksana et al., 2018) ACT dapat digunakan untuk memecahkan

masalah psikososial terutama kecemasan pada lansia, dengan terapi yang menggabungkan antara metafora, keterampilan mindfulness yang bertujuan untuk menghasilkan kehidupan yang bermakna dan mampu menghadapi stressor yang terjadi dalam hidup.

Penurunan kecemasan responden setelah diberikan Acceptance and Commitment Therapy juga dipengaruhi oleh faktor jenis kelamin. Mayoritas responden dalam penelitian ini berjenis kelamin laki-laki, sehingga kecemasan laki-laki setelah diberikan intervensi tingkat kecemasannya cenderung lebih rendah, sehingga terdapat penurunan kecemasan pada responden

SIMPULAN DAN SARAN

Acceptance and Commitment Therapy dapat bermanfaat bagi lansia yakni untuk mengelola pikiran dan perasaannya sehingga mampu menerima dan berkomitmen terhadap perubahan perilaku yang sehat. Penerapan yang teratur dan berkelanjutan dapat memberikan pengaruh yang signifikan dalam menurunkan kecemasan lansia. Penelitian ini juga memiliki kekurangan yakni belum terdapat data pekerjaan yang spesifik yang dapat menilai tingkat kecemasan dari responden, peneliti selanjutnya dapat mempertimbangkan untuk menambahkan data pekerjaan yang dimiliki oleh tiap responden.

DAFTAR PUSTAKA

- Adawiyah, S. R., Anwar, S., & Nurhayati. (2022). Tingkat Kecemasan pada Lansia yang Dilakukan Terapi Teknik Relaksasi Otot Progresif dan Terapi Reminiscence. *Jurnal Kesehatan*, 13(1), 150–155. <https://doi.org/10.26630/jk.v13i1.2871>
- Artana, I. W. (2015). Pengaruh Budaya Bali Kidung Warga Sari Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia Di Banjar Celuk Desa Dalung Badung. *Jurnal Dunia Kesehatan*, 5(2), 40–44.
- Artana, I. W., Widiyani, Y., & Dewi, S. P. A. A. P. (2020). Musik Tradisional Gamelan Selonding Bali Mengurangi Kecemasan Lansia. *Dunia Keperawatan: Jurnal Keperawatan Dan Kesehatan*, 8(2), 253. <https://doi.org/10.20527/dk.v8i2.8504>
- Badan Pusat Statistik. (2019). Statistik Penduduk Lanjut Usia 2019. In Badan Pusat Statistik.
- Badan Pusat Statistik. (2021). Statistik Penduduk Lanjut Usia 2021. In Badan Pusat Statistik.
- Georg H. Eifert, PhD. John P. Forsyth, P. (2006). Acceptance & Commitment Therapy for Anxiety Disorders. In New Harbinger Publications, Inc. (Vol. 1999, Issue December).
- Kemenkes RI. (2017). Analisis Lansia di Indonesia. In Pusat data dan informasi Kementerian Kesehatan RI.
- Kementrian Kesehatan Republik Indonesia. (2016). Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia No. 25 Tahun 2016 Tentang Rencana Aksi Nasional Kesehatan Lanjut Usia Tahun 2016-2019. In Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Kementrian Kesehatan Republik Indonesia. (2022). Revisi Rencana Aksi Kegiatan (RAK) Biro Komunikasi dan Pelayanan Publik 2020-2024. www.tcpdf.org
- Rachmawati, A. A. (2020). Darurat Kesehatan Mental bagi Remaja. Egsaugm.
- Rohmawati, N., Asdie, A. H., & Susetyowati, S. (2015). Tingkat kecemasan, asupan makan, dan status gizi pada lansia di Kota Yogyakarta. *Jurnal Gizi Klinik Indonesia*, 12(2), 62–71. <https://doi.org/10.22146/ijcn.23022>
- Saadah, N., Lubis, D. S., & Kurniati, D. Y. (2019). Hubungan Antara Dukungan Keluarga Dengan Keaktifan Peserta Posyandu Lansia Mengikuti Posyandu Lansia Desa Sudimara Dan Desa Gubug Kabupaten Tabanan 2019. *Archive of Community Health*, 6(2), 59–71. <https://doi.org/10.24843/ach.2019.v06.i02.p06>

- Sonza, T., Badri, I. A., & Erda, R. (2020). Hubungan Tingkat Kecemasan Dengan Tingkat Kemandirian Activities of Daily Living Pada Lansia. *Jurnal Human Care*, 5(3), 688–695.
<https://doi.org/10.32883/hcj.v5i3.818>
- Utami, A. P. (2014). Hubungan Dukungan Keluarga Dengan Tingkat Kecemasan Pada Lansia Yang Dilakukan Home Care Di Wilayah Kerja Rumah Sakit Rajawali Citra Banguntapan Bantul. *Angewandte Chemie International Edition*, 6(11), 951–952., 5.
- WHO. (2020). The Global strategy and action plan on ageing and health 2016–2020: towards a world in which everyone can live a long and healthy life. *World Health Assembly*, 73., 20(February), 1–24.
- Wicaksana, I. G. A. T., Wahju S, T., Eko K, R., & Yudara S, P. (2018). the Effect of Acceptance and Commitment Therapy (Act) on Anxiety Levels in Elderly Living At Panti Sosial Tresna Werdha (Pstw) Bali. *Public Health of Indonesia*, 4(2), 83–90.
<https://doi.org/10.36685/phi.v4i2.193>
- Yusli, U. D., & Rachma, N. (2019). Pengaruh Pemberian Terapi Musik Gamelan Jawa Terhadap Tingkat Kecemasan Lansia. *Jurnal Perawat Indonesia*, 3(1), 72–78.
<https://doi.org/10.32584/jpi.v3i1.290>