



Terapi Aktivitas Kelompok (TAK) Melalui Terapi Okupasi Kolase Biji-Bijian pada Lansia di Wisma Pisang PSTW Budi Mulia 2 Cengkareng Jakarta Barat

Alfika Safitri¹, Ridha Auliasyfa Nabillah², Rangga Yudistira³,
Nur Aulia Fadilah⁴, Nisa Noviana⁵, Munirah⁶

¹Profesi Keperawatan Gerontik, Universitas Yatsi Madani
^{2,3,4,5,6}Program Studi Profesi Ners, Universitas Yatsi Madani

¹alfika@uym.ac.id, ²ridhaauliasyfanabillah@gmail.com, ³ranggayudistiraal78@gmail.com,
⁴nurauliafadilah8@gmail.com, ⁵nisanoviiana16@gmail.com, ⁶munirahhh2312@gmail.com.

Abstract

Elderly individuals experience a decline in physical, cognitive, and social functions which leads to decreased activity, creativity, and social interaction. this condition may cause boredom and loneliness if appropriate stimulation is not provided. this activity aimed to improve activity, creativity, and social interaction among the elderly through group activity therapy using an occupational therapy approach with seed collage activities. the method involved implementing group activity therapy for 12 elderly participants at Wisma Pisang PSTW Budi Mulia 2 Cengkareng, West Jakarta, through orientation, working, and termination stages for 30–45 minutes using drawing paper, glue, and seeds such as mung beans and corn. the results showed that most participants were able to follow the activity well, indicated by increased participation, ability to paste seeds according to patterns, and interaction among participants. the activity also had positive effects on improving fine motor skills, concentration, creativity, and psychosocial well-being. obstacles such as motor limitations and difficulty understanding instructions were managed through guidance and motivation from facilitators. in conclusion, group activity therapy through occupational therapy using seed collage activities is effective as a non-pharmacological intervention to improve the quality of life of the elderly.

Keywords: group activity therapy, occupational therapy, seed collage, elderly, social interaction

Abstrak

Lanjut usia merupakan kelompok yang mengalami penurunan fungsi fisik, kognitif, dan sosial yang berdampak pada menurunnya aktivitas, kreativitas, dan interaksi sosial. kondisi ini dapat menimbulkan rasa bosan dan kesepian apabila tidak diberikan stimulasi yang tepat. kegiatan ini bertujuan meningkatkan aktivitas, kreativitas, dan interaksi sosial lansia melalui terapi aktivitas kelompok dengan pendekatan terapi okupasi berupa kegiatan kolase biji-bijian. metode yang digunakan adalah pelaksanaan terapi aktivitas kelompok pada 12 lansia di Wisma Pisang PSTW Budi Mulia 2 Cengkareng Jakarta Barat melalui tahap orientasi, kerja, dan terminasi selama 30–45 menit menggunakan media kertas gambar, lem, serta biji-bijian seperti kacang hijau dan jagung. hasil menunjukkan sebagian besar lansia mampu mengikuti kegiatan dengan baik, ditandai dengan meningkatnya partisipasi, kemampuan menempel biji sesuai pola, serta adanya interaksi antar peserta. kegiatan ini juga berdampak positif terhadap peningkatan motorik halus, konsentrasi, kreativitas, dan kesejahteraan psikososial lansia. hambatan berupa keterbatasan motorik dan pemahaman instruksi dapat diatasi melalui pendampingan dan motivasi fasilitator. disimpulkan bahwa terapi aktivitas kelompok melalui terapi okupasi dengan kegiatan kolase biji-bijian efektif sebagai intervensi nonfarmakologis untuk meningkatkan kualitas hidup lansia.

Kata Kunci: terapi aktivitas kelompok, terapi okupasi, kolase biji-bijian, lansia, interaksi sosial

1. Pendahuluan

Lanjut usia (lansia) merupakan kelompok usia yang mengalami proses penuaan yang ditandai dengan berbagai perubahan baik secara fisik, psikologis, maupun sosial [1]. Secara global, jumlah populasi lansia terus mengalami peningkatan dari tahun ke tahun. *World Health Organization* melaporkan bahwa jumlah penduduk dunia berusia 60 tahun ke atas mencapai sekitar 830 juta jiwa pada tahun 2024 dan diperkirakan akan meningkat hingga 1,4 miliar jiwa pada tahun 2030. Peningkatan jumlah lansia ini menunjukkan bahwa dunia sedang mengalami fenomena *aging population*, yaitu meningkatnya proporsi penduduk lanjut usia dalam struktur demografi suatu negara [2].

Di Indonesia, fenomena penuaan penduduk juga semakin terlihat. Data Badan Pusat Statistik menunjukkan bahwa pada tahun 2023 persentase penduduk lansia di Indonesia mencapai 11,75% dari total populasi, yang berarti lebih dari satu dari sepuluh penduduk merupakan lansia. Selain itu, jumlah lansia di Indonesia pada tahun 2024 diperkirakan mencapai sekitar 32,57 juta jiwa atau 11,49% dari total penduduk nasional. Kondisi ini menunjukkan bahwa Indonesia telah memasuki fase *aging population*, yaitu ketika proporsi penduduk lansia melebihi 10% dari total populasi [3].

Seiring bertambahnya usia, lansia sering mengalami berbagai perubahan yang dapat memengaruhi kualitas hidupnya, seperti penurunan fungsi motorik, kognitif, serta berkurangnya aktivitas sosial. Kondisi tersebut dapat menyebabkan lansia mudah merasa bosan, kesepian, bahkan mengalami stres apabila tidak diberikan aktivitas yang bermakna dan sesuai dengan kemampuannya. Oleh karena itu, diperlukan upaya untuk meningkatkan aktivitas dan keterlibatan lansia melalui kegiatan yang bersifat terapeutik dan produktif agar lansia tetap aktif, mandiri, dan memiliki kualitas hidup yang baik [1].

Salah satu intervensi nonfarmakologis yang dapat diberikan kepada lansia adalah terapi okupasi. Terapi okupasi merupakan suatu bentuk terapi yang memanfaatkan aktivitas atau pekerjaan tertentu sebagai media untuk mempertahankan, meningkatkan, dan mengembangkan kemampuan fisik, mental, serta sosial individu [4]. Pada lansia, terapi okupasi dapat membantu meningkatkan kemandirian, mengurangi stres, serta memberikan kesempatan bagi lansia untuk mengekspresikan diri melalui aktivitas yang kreatif dan bermakna [5].

Pelaksanaan terapi okupasi pada lansia dapat dikombinasikan dengan terapi aktivitas kelompok (TAK). Terapi aktivitas kelompok merupakan

kegiatan yang dilakukan secara bersama-sama dalam kelompok dengan tujuan meningkatkan kemampuan interaksi sosial, stimulasi kognitif, serta kemampuan motorik lansia. Berbagai kegiatan kreatif seperti kerajinan tangan, menggambar, atau membuat kolase dapat digunakan sebagai media dalam terapi okupasi karena mampu melatih koordinasi motorik halus, meningkatkan konsentrasi, serta menumbuhkan rasa percaya diri pada lansia [6].

Salah satu kegiatan yang dapat diterapkan dalam terapi aktivitas kelompok berbasis terapi okupasi adalah pembuatan kolase menggunakan biji-bijian. Kegiatan kolase merupakan aktivitas seni yang melibatkan proses menyusun dan menempelkan berbagai bahan sehingga membentuk suatu gambar atau pola tertentu. Aktivitas ini tidak hanya melatih keterampilan motorik halus, tetapi juga dapat meningkatkan kreativitas, konsentrasi, serta memberikan rasa senang dan kepuasan bagi lansia ketika berhasil menyelesaikan karya yang dibuat. Selain itu, kegiatan kolase yang dilakukan secara berkelompok juga dapat meningkatkan interaksi sosial antar lansia sehingga membantu mengurangi rasa kesepian dan meningkatkan kesejahteraan psikologis mereka [7].

Berdasarkan uraian tersebut, maka diperlukan suatu kegiatan Terapi Aktivitas Kelompok (TAK) melalui terapi okupasi dengan kegiatan kolase biji-bijian pada lansia sebagai salah satu upaya untuk meningkatkan aktivitas, kreativitas, serta interaksi sosial lansia di Wisma Pisang PSTW Budi Mulya 2 Cengkareng, Jakarta Barat.

2. Metode Penelitian

Jenis kegiatan yang dilakukan adalah deskriptif dengan pendekatan praktik keperawatan berbasis Terapi Aktivitas Kelompok (TAK) melalui terapi okupasi. Kegiatan ini dilaksanakan pada hari Rabu, 15 April 2026 pukul 10.00 WIB di Wisma Pisang, PSTW Budi Mulya 2 Cengkareng, Jakarta Barat. Sasaran kegiatan adalah lanjut usia (lansia) berusia ≥ 60 tahun yang tinggal di wisma tersebut. Subjek kegiatan berjumlah 12 lansia yang memenuhi kriteria kooperatif dan bersedia mengikuti kegiatan.

Prosedur pelaksanaan kegiatan terdiri dari tiga tahap, yaitu orientasi, kerja, dan terminasi. Pada tahap orientasi dilakukan pengenalan, penjelasan tujuan, dan kontrak waktu. Tahap kerja meliputi demonstrasi pembuatan kolase biji-bijian, pemberian kesempatan kepada lansia untuk melakukan secara mandiri, serta pendampingan selama proses berlangsung. Tahap terminasi dilakukan evaluasi perasaan lansia dan hasil karya yang telah dibuat.

Data yang dikumpulkan berupa data observasi terkait kemampuan motorik halus, konsentrasi,

partisipasi, dan interaksi sosial lansia selama kegiatan berlangsung. Instrumen yang digunakan adalah lembar observasi, catatan lapangan, serta dokumentasi kegiatan. Teknik pengumpulan data dilakukan melalui observasi langsung, wawancara singkat, dan dokumentasi.

Teknik analisis data dilakukan secara deskriptif kualitatif dengan membandingkan hasil pengamatan selama kegiatan terhadap tujuan yang telah ditetapkan. Hasil dianalisis berdasarkan peningkatan partisipasi, kemampuan motorik, serta interaksi sosial lansia. Kegiatan ini telah mempertimbangkan aspek etik dengan menjaga kerahasiaan identitas peserta, memperoleh persetujuan dari pihak panti, serta memastikan kenyamanan lansia selama kegiatan.

3. Hasil dan Pembahasan

Kegiatan Terapi Aktivitas Kelompok (TAK) melalui terapi okupasi dengan kegiatan kolase biji-bijian telah dilaksanakan di Wisma Pisang PSTW Budi Mulya 2 Cengkareng, Jakarta Barat. Kegiatan ini diikuti oleh 12 orang lansia dan berlangsung selama ±30–45 menit. Secara umum, kegiatan berjalan dengan lancar sesuai dengan rencana yang telah disusun.

Pada tahap orientasi, leader melakukan pengenalan, menjelaskan tujuan kegiatan, serta memberikan penjelasan mengenai langkah-langkah pembuatan kolase biji-bijian. Sebagian besar lansia tampak memperhatikan penjelasan yang diberikan, meskipun terdapat beberapa lansia yang memerlukan pengulangan instruksi untuk memahami kegiatan.

Pada tahap kerja, fasilitator mendemonstrasikan cara membuat kolase menggunakan biji-bijian dan memberikan kesempatan kepada lansia untuk mencoba secara mandiri. Hasil observasi menunjukkan bahwa sebagian besar lansia mampu mengikuti kegiatan dengan baik, seperti mengambil biji-bijian, mengoleskan lem, dan menempelkan biji pada pola gambar. Beberapa lansia yang mengalami keterbatasan motorik halus mendapatkan bantuan dari fasilitator. Selama kegiatan berlangsung, lansia terlihat antusias, aktif, dan terlibat dalam interaksi dengan sesama peserta.



Gambar 1 Proses Pembuatan Kolase

Pada tahap terminasi, lansia diminta untuk menunjukkan hasil kolase yang telah dibuat. Hasil karya yang dihasilkan menunjukkan variasi bentuk dan tingkat kreativitas yang berbeda. Fasilitator memberikan apresiasi kepada lansia sebagai bentuk penguatan positif. Secara keseluruhan, kegiatan ini mampu meningkatkan partisipasi lansia dalam aktivitas kelompok.



Gambar 2 Hasil Karya Kolase

Hasil pelaksanaan kegiatan menunjukkan bahwa terapi aktivitas kelompok melalui terapi okupasi dengan kegiatan kolase biji-bijian memberikan dampak positif terhadap lansia, terutama dalam aspek motorik, kognitif, dan psikososial. Terapi okupasi merupakan intervensi yang menggunakan aktivitas bermakna untuk meningkatkan atau mempertahankan kemampuan individu dalam menjalankan fungsi sehari-hari [5].

Dari aspek fisik, kegiatan kolase terbukti mampu menstimulasi kemampuan motorik halus lansia. Aktivitas menempel biji-bijian memerlukan koordinasi antara mata dan tangan serta keterampilan jari, sehingga dapat membantu mempertahankan fungsi motorik lansia. Hal ini sejalan dengan penelitian yang menyatakan bahwa terapi aktivitas kelompok dengan pendekatan terapi okupasi dapat meningkatkan kemampuan motorik dan aktivitas lansia [6].

Dari aspek kognitif, kegiatan kolase juga dapat meningkatkan konsentrasi dan kreativitas lansia. Proses menyusun dan menempel biji-bijian membutuhkan perhatian dan ketelitian, sehingga dapat merangsang fungsi kognitif lansia. Aktivitas kreatif seperti kolase diketahui mampu meningkatkan daya pikir serta memberikan stimulasi mental yang positif pada lansia [8].

Selain itu, dari aspek psikososial, kegiatan ini memberikan dampak positif terhadap interaksi sosial lansia. Pelaksanaan kegiatan secara berkelompok memungkinkan lansia untuk berkomunikasi, bekerja sama, dan saling memberikan dukungan. Hal ini dapat membantu mengurangi rasa kesepian dan

meningkatkan kesejahteraan psikologis lansia. Penelitian menunjukkan bahwa terapi okupasi berbasis aktivitas kelompok dapat meningkatkan kesejahteraan psikososial serta mengurangi stres pada lansia [7]. Meskipun kegiatan berjalan dengan baik, terdapat beberapa hambatan dalam pelaksanaan, seperti adanya lansia yang mengalami kesulitan dalam memahami instruksi serta keterbatasan kemampuan motorik pada beberapa peserta. Namun, hambatan tersebut dapat diatasi dengan memberikan pendampingan, penjelasan ulang, serta motivasi kepada lansia selama kegiatan berlangsung [9].

Dengan demikian, kegiatan Terapi Aktivitas Kelompok (TAK) melalui terapi okupasi dengan kegiatan kolase biji-bijian dapat menjadi salah satu intervensi yang efektif dalam meningkatkan aktivitas, kreativitas, serta interaksi sosial lansia di lingkungan panti sosial.

4. Kesimpulan

Berdasarkan hasil pelaksanaan kegiatan, dapat disimpulkan bahwa Terapi Aktivitas Kelompok (TAK) melalui terapi okupasi dengan kegiatan kolase biji-bijian memberikan dampak positif bagi lansia di Wisma Pisang PSTW Budi Mulia 2 Cengkareng, Jakarta Barat. Kegiatan ini terbukti mampu meningkatkan partisipasi lansia dalam aktivitas kelompok serta mendorong keterlibatan aktif selama proses berlangsung.

Selain itu, dari aspek fisik, kegiatan kolase mampu menstimulasi kemampuan motorik halus melalui aktivitas koordinasi tangan dan mata. Dari aspek kognitif, kegiatan ini dapat meningkatkan konsentrasi, ketelitian, dan kreativitas lansia. Sementara itu, dari aspek psikososial, pelaksanaan kegiatan secara berkelompok memberikan kesempatan bagi lansia untuk berinteraksi, sehingga dapat mengurangi rasa kesepian dan meningkatkan kesejahteraan psikologis.

Meskipun terdapat beberapa hambatan seperti keterbatasan kemampuan motorik dan pemahaman instruksi pada sebagian lansia, kegiatan ini tetap dapat berjalan dengan baik melalui pendampingan dan pemberian motivasi oleh fasilitator.

Dengan demikian, Terapi Aktivitas Kelompok (TAK) melalui terapi okupasi dengan kegiatan kolase biji-bijian dapat dijadikan sebagai salah satu intervensi nonfarmakologis yang efektif untuk meningkatkan aktivitas, kreativitas, serta interaksi sosial lansia di lingkungan panti sosial.

Ucapan Terimakasih

Kami mengucapkan puji dan syukur kepada Tuhan Yang Maha Esa atas terselesainya kegiatan Terapi Aktivitas Kelompok (TAK) ini dengan baik. Ucapan terima kasih kami sampaikan kepada pihak Wisma Pisang PSTW Budi Mulia 2 Cengkareng, Jakarta

Barat yang telah memberikan kesempatan dan dukungan dalam pelaksanaan kegiatan ini.

Terima kasih juga kami sampaikan kepada para lansia yang telah berpartisipasi secara aktif dan kooperatif selama kegiatan berlangsung, sehingga kegiatan ini dapat berjalan dengan lancar dan memberikan hasil yang optimal. Tidak lupa, kami mengucapkan terima kasih kepada dosen pembimbing serta semua pihak yang telah memberikan arahan, bimbingan, dan dukungan baik secara langsung maupun tidak langsung dalam pelaksanaan kegiatan ini.

Semoga kegiatan ini dapat memberikan manfaat bagi lansia serta menjadi pengalaman yang berharga dalam meningkatkan kualitas pelayanan keperawatan di masa yang akan datang.

Daftar Pustaka

- [1] P. Herdianto, A. Khairunisa, and Raihanah, "Studi Literatur: Penerapan Terapi Okupasi Terhadap Tingkat Stres Pada Lansia," *ACEH J. Heal. Inov.*, vol. 1, no. 1, pp. 13–19, 2024.
- [2] WHO, "Penuaan dan kesehatan," World Health Organization.
- [3] BPS, "Persentase Penduduk Lansia di Indonesia 11,75 Persen pada 2023," *Geriatric-id*.
- [4] R. N. Afipah, I. Lisnawati, and N. A. Oktavia, "Pengaruh Terapi Dzikir Terhadap Kecemasan Kematian Pada Lansia di Panti Perlindungan Rehabilitasi Sosial Lanjut Usia Budi Sejahtera," *J. Pustaka Keperawatan*, vol. 4, no. 2, pp. 266–275, 2025.
- [5] D. A. P. Jayanti, D. M. A. D. Jayanti, S. A. K. Candrawati, and S. N. N. Sinar, "Pengaruh Terapi Okupasi Terhadap Peningkatan Kualitas Hidup Pada Lansia Dengan Gangguan Jiwa," *J. Nurs. Res. Publ. Media*, vol. 3, no. 2, pp. 90–98, 2024, doi: 10.55887/nrpm.v3i2.124.
- [6] A. Firdaus, R. A. Deraya, S. Selviana, and D. Retnaningsih, "Terapi Aktivitas Kelompok Melakukan Terapi Okupasi Pada Lansia," *J. Implementasi Pengabd. Masy. Kesehat.*, vol. 7, no. 2, pp. 59–64, 2025.
- [7] D. Setiowati, "Terapi Okupasi Melalui Aktivitas Kelompok Untuk Peningkatan Kesejahteraan Psikososial Lansia," *J. Masy. Mandiri*, vol. 10, no. 1, pp. 1–2, 2026.
- [8] Ruriyanty, M. Basit, A. Andi, H. E. Nadya, and T. Teddyansyah, "Terapi aktivitas kelompok terapan: terapi seni mewarnai pada lansia," *J. Suaka Insa. Mengabd.*, vol. 5, no. 2, pp. 18–24, 2023.
- [9] L. S. Yan, D. Octavia, and I. Fandini, "Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kemandirian Lansia," vol. 1, no. 1, pp. 8–13, 2022.