



## TERAPI AKTIVITAS KELOMPOK BERMAIN ESTAFET BOLA

Siti Robeatul Adawiyah<sup>1</sup>, Mohamad Nanda Saputra Junaedi<sup>2</sup>, Lilis Rusfitasari<sup>3</sup>, Sumiatun<sup>4</sup>, Lingling Rahmawati<sup>5</sup>, Siti Homalia<sup>6</sup>, Arum Arofiyah Wiharti<sup>7</sup>, Esti Widiyawati<sup>8</sup>, Nadilah Rahmawati<sup>9</sup>, Rahmah Nurazizah<sup>10</sup>, Andini<sup>11</sup>, Ahmad Fujiyanto<sup>12</sup>

Mahasiswa Program Studi Profesi Ners, Universitas Yatsi Madani Tangerang  
Jl. Aria Santika No.40A Bugel, Margasari, Karawaci Kota Tangerang  
Email : [lilirusfitasari@gmail.com](mailto:lilirusfitasari@gmail.com)

**Abstrak.**Lansia adalah seseorang yang berusia lebih dari 65 tahun dan lansia juga adalah kelompok beresiko yang semakin meningkat populasinya. Lansia bukan suatu penyakit, namun merupakan tahap lanjut dari suatu proses kehidupan yang ditandai dengan penurunan kemampuan tubuh untuk beradaptasi dengan stress lingkungan. Tujuan dilakukannya terapi aktivitas kelompok stimulasi persepsi adalah klien dapat mengurangi depresi yang dialaminya dan mengikuti program pengobatan secara optimal. Penyuluhan kesehatan dilaksanakan pada hari Rabu, 7 Juni 2023. Populasi dalam penyuluhan ini adalah petugas dan lansia di Ruang Wisma Durian Panti Sosial Tresna Werdha Budi Mulia 2. Setelah dilaksanakan terapi aktivitas kelompok bermain “estafet bola didapatkan hasil (100%) para petugas dan lansia memahami, mengerti serta dapat mencontohkan bagaimana cara bermain estafet bola.

**Kata kunci :** Terapi aktifitas bermain, estafet bola, Lansia.

**Abstract.**Elderly is someone who is over 65 years old and the elderly are also a risk group whose population is increasing. Elderly is not a disease, but an advanced stage of a life process which is marked by a decrease in the body's ability to adapt to environmental stress. The purpose of doing perceptual stimulation group activity therapy is that the client can reduce the depression he is experiencing and follow the treatment program optimally. Health counseling was held on Wednesday, June 7 2023. The population in this counseling were officers and the elderly in the Wisma Durian Room Tresna Werdha Budi Mulia 2 Social Institution. After carrying out group activity therapy "ball relay" the results (100%) were officers and the elderly understand, understand and be able to exemplify how to play the ball relay.

**Keywords:** Play activity therapy, ball relay, elderly.

### PENDAHULUAN

Lansia adalah seseorang yang berusia lebih dari 65 tahun dan lansia juga adalah kelompok beresiko yang semakin meningkat populasinya. Lansia bukan suatu penyakit, namun merupakan tahap

lanjut dari suatu proses kehidupan yang ditandai dengan penurunan kemampuan tubuh untuk beradaptasi dengan stress lingkungan. Lansia adalah keadaan yang ditandai oleh kegagalan seseorang untuk mempertahankan keseimbangan terhadap kondisi stress fisiologis. Lansia adalah keadaan yang ditandai oleh kegagalan seseorang untuk mempertahankan keseimbangan terhadap kondisi stress fisiologis (Pany, 2020).

Populasi lansia di dunia berkembang dengan sangat cepat akibat dari meningkatnya angka harapan hidup dan menurunnya fertilitas. Populasi dunia yang berumur 60 tahun ke atas kini berkembang pada angka kira-kira 3% per tahunnya (United Nation, 2019). Secara global, jumlah lansia berumur 65 tahun ke atas pada tahun 2019 berjumlah 703 juta orang dengan kawasan Asia Timur dan Asia Tenggara menjadi kawasan dengan jumlah populasi lansia terbesar di dunia yaitu sebanyak 260 juta dan diikuti dengan Eropa dan Amerika Utara yaitu lebih dari 200 juta orang.

Berdasarkan Undang-Undang No 13 Tahun 1998 tentang kesejahteraan lansia, ditetapkan bahwa batasan umur lansia di Indonesia adalah 60 tahun ke atas. Jumlah penduduk lansia di Indonesia pada tahun 2006 sebesar kurang lebih 19 juta jiwa, kemudian meningkat menjadi 23,9 juta (9,77%) pada tahun 2010. Badan Pusat Statistik (BPS) memperkirakan jumlah lansia pada tahun 2020 akan mencapai 28,8 juta jiwa atau 11,34% dari jumlah penduduk Indonesia (Aryawangsa & Putu Ariastuti, 2016).

Prevalensi depresi di DKI Jakarta pada lansia tinggi sekali, sekitar 12-36% lanjut usia yang menjalani rawat jalan mengalami depresi. Angka ini meningkat menjadi 30-50% pada lanjut usia dengan penyakit kronis dan perawatan lama yang mengalami depresi, kira-kira 25% komunitas lanjut usia dan pasien rumah perawatan ditemukan adanya gejala depresi pada lanjut usia (Sulistyo & Wahyuningsih, 2020).

Depresi merupakan gangguan perasaan (afek) yang dapat terjadi secara berulang ditandai dengan kesedihan, kehilangan gairah, terganggunya nafsu makan, merasa mudah lelah, dan biasanya pasien memiliki konsentrasi yang buruk sehingga aktivitas pasien akan terganggu ketika telah mengalami tanda dan gejala depresi (Nurohmah, 2018).

Lebih dari 20% orang berusia 60 tahun ke atas menderita gangguan mental atau neurologis dengan kasus yang paling umum pada kelompok usia ini adalah demensia dan depresi. Prevalensi kasus depresi pada lansia sekitar 7% dari jumlah populasi lansia di dunia (World Health Organisation, 2017). Prevalensi permasalahan psikologi pada lansia di Indonesia yang ditemukan yaitu 31,72% mengalami depresi (Nurohmah, 2018).

## **METODE**

Metode yang digunakan yaitu metode terapi serta langkah-langkah dalam terapi aktivitas kelompok bermain. Terapi aktivitas kelompok bermain bertujuan untuk dapat mengekspresikan keinginan, perasaan dan fantasi, dapat mengembangkan kreativitas melalui pengalaman bermain yang tepat agar pasien dapat beradaptasi lebih efektif terhadap stress karena sakit serta melatih konsentrasi dan koordinasi antara mata dan tangan.. Dalam kegiatan ini jumlah peserta sebanyak 10 lansia. Terapi aktivitas kelompok bermain dilakukan pada Rabu, 07 Juni 2023 tepat pada pukul 12.00 WIB dan dilaksanakan di Ruang Wisma Durian Panti Sosial Tresna Werdha Budi Mulia 2. Sasaran terapi aktivitas kelompok bermain adalah petugas dan lansia. Terapi bermain adalah metode terapi yang menyenangkan bagi pasien yang dilakukan setiap hari secara sukarela untuk memperoleh kepuasan dan merupakan media yang baik bagi pasien untuk belajar komunikasi, mengenal lingkungan, dan untuk meningkatkan kesejahteraan mental dan sosial. Sebagian besar responden yang dilakukan pendidikan kesehatan memiliki tingkat pendidikan yaitu pada tingkat SD sampai SMA. Dengan harapan dengan adanya pesan tersebut, maka masyarakat, kelompok atau individu dapat memperoleh terapi aktivitas kelompok bermain yang bertujuan untuk dapat mengekspresikan keinginan, perasaan dan fantasi, dapat mengembangkan kreativitas melalui pengalaman bermain yang tepat agar pasien dapat beradaptasi lebih efektif terhadap stress karena sakit. Dan pada akhirnya pengetahuan tersebut diharapkan dapat berpengaruh terhadap perilaku individu dan kelompok. Dimana tujuan dari pendidikan kesehatan ini adalah agar masyarakat, kelompok atau individu dapat berperilaku sesuai dengan pengetahuan.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Terapi aktivitas kelompok bermain “estafet bola” pada klien di Ruang Wisma Durian Panti Sosial Tresna Werdha Budi Mulia 2 dilaksanakan dengan metode terapi menggunakan bola. Kegiatan yang dilakukan pada hari Rabu, 07 Juni 2023 berjalan dengan lancar. Didapatkan hasil Permainan estafet bola dapat meningkatkan kemampuan fisik motorik meliputi pengendalian gerakan tubuh melalui kegiatan saraf pusat, urat syaraf, dan otot yang terkoordinasi. Keterampilan motorik juga berhubungan dengan gerak lokomotor dan gerak koordinasi yang mencakup meningkatkan ketahanan, kecepatan, kelenturan, ketangkasan, keseimbangan, serta kekuatan. Permainan estafet bola juga bermanfaat melatih konsentrasi serta koordinasi antara mata dan tangan.

Kegiatan ini diawali dengan Leader dengan tugas membacakan tujuan dan peraturan kegiatan terapi aktivitas kelompok sebelum kegiatan dimulai, memberikan motivasi kepada anggota untuk aktif dalam kelompok dan memperkenalkan dirinya, mampu memimpin terapi aktivitas kelompok dengan baik dan tertib, menyalurkan bila ada masalah yang timbul dalam kelompok dan menjelaskan permainan. Dilanjut dengan CO Leader yang bertugas membantu leader mengorganisasi kegiatan apabila terapi aktivitas pasien pasif diambil oleh co leader, menggerakkan anggota kelompok dan membacakan aturan main.

## KESIMPULAN DAN SARAN

Terapi aktivitas kelompok bermain “estafet bola” pada lansia di Ruang Wisma Durian Panti Sosial Tresna Werdha Budi Mulia 2. Permainan estafet bola dapat meningkatkan kemampuan fisik motorik meliputi pengendalian gerakan tubuh melalui kegiatan saraf pusat, urat syaraf, dan otot yang terkoordinasi. Keterampilan motorik juga berhubungan dengan gerak lokomotor dan gerak koordinasi yang mencakup meningkatkan ketahanan, kecepatan, kelenturan, ketangkasan, keseimbangan, serta kekuatan. Permainan estafet bola juga bermanfaat melatih konsentrasi serta koordinasi antara mata dan tangan.

Saran bagi panti Tresna Werdha Budi Mulia 2 diharapkan dapat menjadi wadah dalam meningkatkan kemampuan. Bagi Institusi Pendidikan Institusi pendidikan diharapkan dapat lebih menyediakan literatur terkait keperawatan kesehatan gerontik yang akan digunakan sebagai referensi mahasiswa khususnya dalam pemberian terapi pada lansia.

## DAFTAR PUSTAKA

- Aryawangsa, A. A. N., & Putu Ariastuti, N. L. (2016). Prevalensi Dan Distribusi Faktor Risiko Depresi Pada Lansia Di Wilayah Kerja Puskesmas Tampaksiring I Kabupaten Gianyar Bali 2015. *Intisari Sains Medis*, 7(1), 12–23. <https://doi.org/10.15562/ism.v7i1.7>
- Hurlock. (2019). *Perkembangan Manusia*. Jakarta: Erlangga.
- Lestari, S., & Puspitasari, I. (2022). Aktivitas permainan estafet bola modifikasi untuk meningkatkan keterampilan motorik. *Jurnal Obsesi*, 6(1), 752–760.
- Nengsi, Z. (2022). Permainan estafet bola.
- Nurohmah, P. (2018). Pengaruh autonomy recreation care terhadap tingkat depresi lansia di upgd griya werdha surabaya. *Jurnal Universitas Airlangga*, 1(2), 34–36.
- Pany, M. (2020). Pravelensi nyeri pada lansi. *Jurnal Universitas Muhammadiyah Sumatra Utara*, 6(2), 138–145.
- Sujiono, Sumantri, Aisyah, Tatminingsih, & Amini. (2020). Metode Perkembanagn Fisik. *Jurnal Universitas Terbuka*, 12(11), 14.
- Sulistyo, B., & Wahyuningsih, S. (2020). Hubungan Tingkat Depresi Pada Pasien Lanjut Usia Dengan Hipertensi Primer di RS DR . Esnawan Antariksa Halim Perdanakusuma Jakarta 2019. 4(3), 107–111.