

Pengaruh Terapi Merajut Terhadap Penurunan Kecemasan Pada Lansia Di Dusun Krajan Desa Karanggeger Kecamatan Pajarakan Kabupaten Probolinggo

Nisaul Karimah¹, Rizka Yunita², Nafolion Nur Rahmat³

^{1,3} Program Studi Sarjana Keperawatan, STIKes Hafshawaty Pesantren Zainul Hasan Probolinggo, Indonesia

² Program Studi Profesi Ners, STIKes Hafshawaty Pesantren Zainul Hasan Probolinggo, Indonesia
Email: nisaulkarima8@gmail.com

Abstrak. Lanjut usia (lansia) merupakan seseorang yang telah memasuki tahapan akhir dari fase kehidupan. Pada siklus ini terlihat dari gejala perubahan fisik, psikologis, dan psikososial. Dari perubahan tersebut akan berakibat terjadinya kecemasan. Kecemasan merupakan perasaan takut yang tidak jelas bahkan tidak diketahui penyebabnya. Salah satu teknik untuk menurunkan kecemasan yaitu terapi merajut. Tujuan penelitian adalah menganalisis pengaruh terapi merajut terhadap penurunan kecemasan pada lansia. Metode penelitian ini menggunakan Pra-Eksperimental dengan pendekatan *one grup pre-post test*. Populasi sebanyak 33 responden dan menggunakan teknik simple random sampling. Sampel penelitian adalah 30 responden. Instrumen yang digunakan adalah lembar kuesioner kecemasan dengan *Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS)* versi bahasa Indonesia, kemudian data dikumpulkan melalui proses *Editing, Coding, Scoring, dan Tabulating*. Data yang diperoleh dianalisis menggunakan uji *paired T-Test*. Hasil penelitian menunjukkan nilai rata-rata kecemasan sebelum dilakukan terapi merajut adalah 16,63 sedangkan setelah dilakukan terapi merajut nilai rata-rata kecemasan menjadi 6,50. Hasil uji analisis data didapatkan ada pengaruh terapi merajut terhadap penurunan kecemasan pada lansia dengan $p\text{-value} = 0.000 < \alpha = 0.05$. Terapi merajut merupakan terapi yang dapat meningkatkan konsentrasi dan melatih kesabaran, kegiatan merajut dapat melatih otak kiri dan kanan ketika melakukan suatu gerakan yang sama, selain itu duduk tenang dan fokus merajut dapat menurunkan denyut jantung dan tekanan darah, sehingga kita merasa rileks dan tenang, keadaan ini sebagai penghilang rasa sakit. Hal ini juga membuat perasaan menjadi senang sehingga dapat memberikan energi positif dalam diri seseorang, hal ini yang membuat suasana hati menjadi bahagia sehingga perasaan cemas menurun dengan mudah. Diharapkan terapi merajut bisa diterapkan untuk mengisi waktu luang lansia dan peneliti selanjutnya bisa melakukan modifikasi tentang media terapi yang akan digunakan salah satunya bisa dilengkapi dengan pembuatan media Video.

Kata Kunci: Lansia, Penurunan Kecemasan, Terapi Merajut

Abstract. Elderly (elderly) is someone who has entered the final stages of the phase of life. This cycle can be seen from the symptoms of physical, psychological, and psychosocial changes. These changes will result anxiety. Anxiety is a feeling of fear that is not clear or even has no known cause. Knitting therapy is one method of lowering anxiety. The goal of this study was to examine how knitting therapy affected older people's anxiety levels. This research method uses a Pre-Experimental approach with a one group pre-post test. The population is 33 respondents and uses a simple random sampling technique. The research sample is 30 respondents. The instrument used is an anxiety questionnaire sheet with *Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS)* Indonesian version, then the data is collected through a process *Editing, Coding, Scoring, and Tabulating*. The data obtained were analyzed using the *test paired T-Test*. The results showed the average value of anxiety before knitting therapy was 16.63 while after knitting therapy the average value of anxiety was 6.50. The results of the data analysis test showed that there was an effect of knitting therapy on reducing anxiety in the elderly with $p\text{-value} = 0.000 < \alpha = 0.05$. Knitting therapy can be used to improve focus, and develop patience. Knitting activities can train the left and right brain when doing the same movement, besides sitting quietly and focusing on knitting can reduce heart rate and blood pressure, so we feel relaxed and calm, this situation acts as a pain reliever. This also makes the feeling happy so that it can provide positive energy in a person, this is what makes the mood happy so that feelings of anxiety decrease easily. It is hoped that knitting

Received Juni 30, 2023; Revised Juli 26, 2023; Accepted Agustus 29, 2023

* Nisaul Karimah. nisaulkarima8@gmail.com

therapy can be applied to fill the spare time of the elderly and future researchers can make modifications to the therapeutic media that will be used, one of which can be equipped with making video media.

Keywords: *Elderly, Anxiety Reduction, Knitting Therapy*

1. PENDAHULUAN

Lanjut usia (lansia) merupakan seseorang yang telah memasuki tahapan akhir dari fase kehidupan. Kelompok yang dikategorikan lansia ini akan mengalami suatu proses yang disebut proses penuaan. Pada siklus kehidupan ini mengalami kemunculan tanda-tanda penuaan (Yusli, 2019). Penuaan adalah terjadinya akumulasi perubahan pada manusia dari waktu ke waktu yang meliputi perubahan biologis, psikologis, dan sosial (Rindayati, 2020). Seperti terlihat dari gejala-gejala penurunan fisik yaitu perubahan pada sistem imun yang cenderung menurun, kemudian terlihat dari perubahan fungsi psikologis disebabkan munculnya sikap yang semakin egosentrik, sedangkan perubahan psikososial pada lansia dapat dilihat dari produktivitasnya, hal ini terlihat ketika lansia mengalami keadaan pensiun dan kehilangan kegiatan harian. Dari beberapa perubahan yang muncul dapat mempengaruhi timbulnya stres yang akan berakibat terjadinya kecemasan (Yaslina, 2021).

Berdasarkan data di seluruh dunia, pada tahun 2020 lansia mencapai 727 juta atau 9,3% yang mayoritas berusia 65 tahun atau lebih tua. (*World Population Ageing*, 2020). Sedangkan jumlah penduduk lansia di Indonesia, pada tahun 2020 mencapai 26,82 juta atau 9,92%. Lansia mayoritas berjenis kelamin perempuan sebesar 52,29% dibandingkan lansia laki-laki sebesar 47,71%. Selain itu, menurut kelompok umur persentase pada lansia paling banyak termasuk kelompok umur 60-69 tahun sebesar 64,29%, umur 70-79 tahun sebesar 27,23% dan umur 80 tahun keatas sebesar 8,49% (BPS, 2020).

Sedangkan jumlah penduduk lansia di Jawa Timur pada tahun 2020 dengan jenis kelamin perempuan mencapai 2,79 juta atau 13,80%, sementara jumlah lansia laki-laki mencapai 2,50 juta atau 12,40%. Menurut kelompok umur, penduduk pra lansia (45-59 tahun) di Jawa Timur tahun 2020 mencapai 20,60% sedangkan penduduk lansia (60-80 tahun keatas) mencapai 13,10%. (Pofil penduduk Jatim, 2020). Selanjutnya, untuk jumlah penduduk pra lansia (45-59 tahun) di Kabupaten Probolinggo tahun 2020 dengan jenis kelamin perempuan mencapai 116.344 jiwa sementara jumlah laki-laki mencapai 108.700 jiwa. Sedangkan jumlah penduduk lansia (60-80 tahun keatas) dengan jenis kelamin perempuan mencapai 84.556 jiwa sementara jumlah laki-laki mencapai 67.464 jiwa (BPS, 2020).

Berdasarkan hasil studi pendahuluan pada tanggal 18 April 2022 di Dusun Krajan Desa Karanggeger Kecamatan Pajarakan Kabupaten Probolinggo yang dilakukan dengan

metode wawancara kepada 10 responden lansia bahwasannya didapatkan data lansia yang mengalami kecemasan sebanyak 8 responden atau 80% yaitu dengan rincian akibat penurunan fisik sebanyak 2 responden (20%) diantaranya disebabkan karena mudah terserang penyakit yaitu, 1 orang mengalami kecemasan sedang dan 1 orang mengalami kecemasan ringan. Kemudian akibat penurunan psikis sebanyak 3 responden (30%) diantaranya disebabkan karena sikap egosentrik dan mudah curiga yaitu, 1 orang mengalami kecemasan sedang dan 2 orang mengalami kecemasan ringan. Selanjutnya akibat penurunan psikososial sebanyak 3 responden (30%) diantaranya disebabkan karena kehilangan kegiatan harian yaitu, 3 orang mengalami kecemasan ringan. Sementara itu sisanya 2 responden atau 20% tidak memiliki gejala kecemasan baik secara fisik, psikis, dan psikososialnya.

Individu menjadi tua merupakan proses alamiah yang berarti seseorang telah melalui tiga tahap kehidupannya, yaitu anak, dewasa, dan tua. Pada tiga tahap ini memiliki fase yang berbeda baik secara biologis, psikologis dan sosial. Ketika memasuki usia tua, lansia mengalami kemunduran fungsi seperti terlihat dari gejala-gejala penurunan fisik yaitu perubahan pada sistem imun yang cenderung menurun, mudah terserang penyakit, dan wajah mulai keriput. Adanya perubahan fisik tersebut maka lansia cenderung mengalami gangguan secara fisik yang ditandai dengan ketidakmampuan lansia melakukan aktivitasnya sehingga mempengaruhi kesehatan. Kondisi kesehatan pada lansia akan memiliki efek yang nyata sehingga dapat mencetuskan terjadinya kecemasan. Respon fisiologis pada lansia yang mengalami kecemasan ringan ditandai dengan adanya nadi dan peningkatan tekanan darah (Husna, 2020).

Selain penurunan fungsi fisik, masalah psikologis juga sering ditemukan pada lansia. Lansia mengalami perubahan fungsi psikologis disebabkan munculnya sikap yang semakin egosentrik, mudah curiga, dan bertambah pelit atau tamak bila memiliki sesuatu, ingin mempertahankan hak dan hartanya serta ingin tetap berwibawah (Kio, 2021). Adanya perubahan psikis tersebut maka lansia cenderung mengalami gangguan secara psikis yang ditandai dengan sedikit gelisah, sedikit tidak sabar dan sering merasa risau apabila ada masalah kecil (Sonza, 2020). Selain perasaan tersebut, lansia juga mudah sekali merasakan perasaan-perasaan negatif seperti sedikit khawatir, dan perasaan tidak nyaman. Hal tersebut dapat menyebabkan terjadinya kecemasan ringan (Widyastuti, 2019).

Lansia yang sehat secara psikososial dapat dilihat dari kemampuannya beradaptasi terhadap kehilangan fisik, sosial, emosional, dan kepuasan hidup. Ketakutan menjadi tua dan tidak produktif memunculkan gambaran yang negatif tentang proses menua. Perubahan psikososial pada lansia dapat dinilai dari produktivitas dan identitasnya yang dikaitkan dengan peranannya dalam pekerjaan. Ketika lansia mengalami keadaan pensiun, kehilangan finansial, kehilangan status jabatan, dan kehilangan kegiatan harian maka dapat menyebabkan munculnya perasaan kesepian, merasa bosan sehingga hal ini dapat mempengaruhi timbulnya stres yang akan berakibat terjadinya kecemasan (Yaslina, 2021). Lansia yang takut kehilangan terhadap pensiun menimbulkan dampak positif maupun dampak negatif. Dampak positif lebih menentramkan diri lansia, sedangkan dampak negatif akan mengganggu kesejahteraan hidup lansia. Agar pensiun lebih berdampak positif sebaiknya ada masa persiapan pensiun yang benar-benar diisi dengan kegiatan harian untuk mempersiapkan diri (Agustiningsih, 2022).

Dengan demikian, untuk menghindari dampak negatif dari kecemasan tersebut, maka diperlukan adanya suatu pengelolaan kecemasan yang tepat. Kecemasan dapat diatasi secara non farmakologi salah satunya yaitu melalui terapi merajut (Noorrahman, 2022). Terapi merajut adalah teknik mengait berupa simpul-simpul benang panjang yang dirangkai dengan jarum rajut yang disebut hakpen dengan mengikuti suatu pedoman (rumus) (Sintawati, 2018). Merajut dapat meningkatkan kemampuan berkonsentrasi dan melatih kesabaran, karena ketika seseorang merajut, orang tersebut bisa mengalihkan pikiran dari segala sesuatu yang dapat mengganggu, tanpa disadari individu diharuskan fokus dengan pola, gerakan jahitan, dan menghitung baris rajut. Hal ini dapat mengumpulkan perhatian mereka pada satu titik. Oleh karena itu, kegiatan merajut dapat melatih otak kiri dan kanan secara bersamaan dengan melakukan suatu gerakan yang sama secara berulang-ulang. Hal ini menyebabkan individu dapat merasakan aura positif dan mampu membantu mereka menjadi rileks serta efek menenangkan (Trilia, 2019).

Peneliti sebelumnya telah menunjukkan bahwa terapi merajut dapat membantu menurunkan tekanan darah menjadi normal, dapat mengurangi rasa nyeri sebagai akibat adanya radang sendi, pengurangan stres dan gejala kecemasan juga telah didokumentasikan (Trilia, 2019). Hal ini senada dengan hasil penelitian Rahmawaty (2021) menunjukkan bahwa terapi merajut terbukti efektif dalam menurunkan kecemasan pada siswa siswi SMK.

Selain itu, kegiatan merajut dapat dilakukan sebagai terapi untuk meningkatkan motivasi dan kebahagiaan. Hormon dopamin adalah senyawa kimia di otak yang berperan untuk menyampaikan rangsangan berupa sinyal saraf ke otak dan otot. Oleh karena itu, hormon bahagia ini juga dikenal sebagai neurotransmitter, yaitu penghantar stimulus. Neurotransmitter

ini mempengaruhi berbagai aktivitas seseorang, mulai dari kemampuan mengingat hingga menggerakkan anggota tubuh. Otak individu dapat merangsang pelepasan dopamin, karena fungsi dopamin dapat mengatur dan membuat tubuh merasakan kebahagiaan. Hormon bahagia ini akan meningkatkan suasana hati sehingga memunculkan perasaan senang, semangat dan meningkatkan motivasi. Pada saat terjadi situasi yang menyenangkan, individu mencari dan menginginkan aktivitas menyenangkan serta ingin melakukannya berulang-ulang. Seperti halnya keinginan untuk merajut merupakan salah satu stimulus yang menyebabkan pelepasan dopamin di otak. Hal ini menyebabkan individu merasa lebih baik dan bahagia tentang diri sendiri (Degirmenci, 2018).

Berdasarkan fenomena diatas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Pengaruh Terapi Merajut Terhadap Penurunan Kecemasan Pada Lansia Di Dusun Krajan Desa Karanggeger Kecamatan Pajarakan Kabupaten Probolinggo”.

2. METODE PENELITIAN

Metode penelitian ini menggunakan Pra-Eksperimental dengan pendekatan *one grup pre-post test*. Populasi sebanyak 33 responden dan menggunakan teknik simpel random sampling. Sampel penelitian adalah 30 responden. Instrumen yang digunakan adalah lembar kuesioner kecemasan dengan *Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS)* versi bahasa indonesia, kemudian data dikumpulkan melalui proses *Editing, Coding, Scoring, dan Tabulating*. Data yang diperoleh dianalisis menggunakan uji *paired T-Test*

3. HASIL

3.1 Data Umum

3.1.1 Gambaran Umum

Data umum dari penelitian ini meliputi karakteristik lansia yang terdiri dari Data umum yakni penampilan karakteristik lansia yang terdiri dari: Usia, jenis kelamin, pekerjaan lansia, pendidikan terakhir lansia yaitu sebagai berikut:

Tabel 1 : Berdasarkan Kelompok Karakteristik Responden Berdasarkan Usia, Jenis Kelamin, Pekerjaan, Pendidikan Terakhir Lansia, Dan Status Perkawinan Lansia Di Dusun Krajan Desa Karanggeger Kecamatan Pajarakan Kabupaten Probolinggo Pada Bulan Juli 2022 .

Kategori Usia	Frekuensi (F)	Persentase (%)
45-46	11	36,7
47-48	10	33,3

49-50	4	13,3
51-52	4	13,3
53-55	1	3,3
Total	30	100,0

Sumber : Data Primer Penelitian Bulan Juli-Agustus 2022

Kategori Jenis Kelamin	Frekuensi (F)	Persentase (%)
Perempuan	30	100,0
Laki-laki	0	0
Total	30	100,0

Sumber : Data Primer Penelitian Bulan Juli-Agustus 2022

Pekerjaan	Frekuensi (F)	Persentase (%)
Tidak Bekerja	11	36,7
Petani	6	20,0
Wiraswasta	10	33,3
PNS	3	10,0
Total	30	100,0

Sumber : Data Primer Penelitian Bulan Juli-Agustus 2022

Pendidikan	Frekuensi (F)	Persentase (%)
SD	3	10,0
SMP	14	46,7
SMA	8	26,7
Sarjana	3	10,0
Tidak Sekolah	2	6,7
Total	30	100,0

Sumber : Data Primer Penelitian Bulan Juli-Agustus 2022

Berdasarkan tabel 1 didapatkan mayoritas kelompok usia pada lansia yang mengalami kecemasan ringan adalah usia 45-46 tahun sebanyak 11 orang (36,7%), berdasarkan kelompok jenis kelamin mayoritas jenis kelamin adalah perempuan sebanyak 30 orang (100,0%), sedangkan berdasarkan kelompok pekerjaan mayoritas pekerjaan responden adalah tidak bekerja sebanyak 11 orang (36,7%), sementara itu berdasarkan kelompok pendidikan mayoritas pendidikan responden adalah SMP yaitu sejumlah 14 orang (46,7%).

3.2 Data Khusus

3.1 Gambaran Khusus Nilai Rerata Kecemasan Ringan Pre dan Post Terapi Merajut

1. Skor kecemasan sebelum diberikan terapi merajut

Tabel 2 : Distribusi Frekuensi Skor Kecemasan Sebelum Diberikan Terapi Merajut

Pengaruh Terapi Merajut Terhadap Penurunan Kecemasan Pada Lansia Di Dusun Krajan Desa Karanggeger Kecamatan Pajarakan Kabupaten Probolinggo

Statistic	N	Mean	Median	Modus	Std. Deviation	Min- Max
PRE	30	16,63	16,50	16	1,790	14-20

Sumber : Data Primer Penelitian Bulan Juli-Agustus 2022

Berdasarkan tabel 2 diatas, dapat disimpulkan bahwa nilai rata-rata kecemasan sebelum diberikan terapi merajut adalah 16,63.

2. Skor kecemasan sesudah diberikan terapi merajut

Tabel 3 : Distribusi Frekuensi Skor Kecemasan Sesudah Diberikan Terapi Merajut.

Statistic	N	Mean	Median	Modus	Std. Deviation	Min- Max
POST	30	6,50	7,00	7	2,301	2-12

Sumber : Data Primer Penelitian Bulan Juli-Agustus 2022

Berdasarkan tabel 3 diatas, dapat disimpulkan bahwa nilai rata-rata kecemasan sesudah diberikan terapi merajut adalah 6,50.

4. Analisa data

Pengaruh terapi merajut terhadap penurunan kecemasan ringan pada lansia di Dusun Krajan Desa Karanggeger Kecamatan Pajarakan Kabupaten Probolinggo

Tabel 4 : Distribusi Uji Paired T Test Dari Hasil Kuesioner Nilai Kecemasan Ringan Pada Lansia Perempuan Di Dusun Krajan Desa Karanggeger Kecamatan Pajarakan Kabupaten Probolinggo Pada Bulan Juli – Agustus 2022.

	Rerata (s.b)	Selisis (s.b)	IK95%	Nilai p
Kecemasan sebelum terapi merajut (n=30)	16,63 (1,79)	27,12 (29)	9,37 – 10,90	0,000
Kecemasan sesudah terapi merajut (n=30)	6,50 (2,30)			

Sumber : Data Primer Penelitian Bulan Juli-Agustus 2022

Berdasarkan tabel 4 tabel hasil uji statistic dengan menggunakan windows SPSS 20 dengan menggunakan uji paired T test didapatkan nilai p value sebesar 0,000 dengan taraf signifikan jika nilai sign. (2-tailed) <0,05, maka H0 ditolak dan H1 diterima. Sehingga dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh terapi merajut terhadap penurunan kecemasan pada lansia di Dusun Krajan Desa Karanggeger Kecamatan Pajarakan Kabupaten Probolinggo.

5. PEMBAHASAN

3.1 Pengukuran Nilai Kecemasan sebelum dilakukan terapi merajut pada lansia di Dusun Krajan Desa Karanggeger Kecamatan Pajarakan Kabupaten Probolinggo

Berdasarkan tabel 3 didapatkan nilai rerata kecemasan *Hamilton Anxiety Rating Scale* (HARS) sebelum dilakukan terapi merajut terhadap penurunan kecemasan pada lansia di Dusun Krajan Desa Karanggeger Kecamatan Pajarakan Kabupaten Probolinggo dari 30 responden didapatkan nilai mean kecemasan dari responden 16,63, nilai median 16,50, dan modus 16.

Dari hasil penelitian didapatkan mayoritas responden mengalami kecemasan seperti mudah tersinggung, sedikit khawatir tentang apa yang dipikirkan orang lain tentang dirinya, nyeri pada sendi yang datang tiba-tiba, terkadang tidur tidak nyenyak, berkurangnya kesenangan pada hobi/kegemaran, daya ingat menurun dan terkadang sukar konsentrasi.

Kecemasan merupakan perasaan takut yang tidak jelas dan tidak menyenangkan yang berasal dari antisipasi terhadap sesuatu yang bahkan tidak diketahui penyebabnya (Shajan, 2019). Terdapat faktor yang menyebabkan kecemasan seperti faktor biologis, psikologis, dan psikososial (Widyastuti, 2019).

Secara psikososial pada lansia dapat dinilai dari produktivitasnya dan identitasnya yang dikaitkan dengan peranannya dalam pekerjaan diantaranya seperti ketika lansia mengalami keadaan pensiun, kehilangan finansial, kehilangan status jabatan, dan kehilangan kegiatan harian, maka hal tersebut dapat memunculkan perasaan kesepian, merasa bosan, sehingga ini dapat mempengaruhi timbulnya stres yang akan berakibat terjadinya kecemasan (Yaslina, 2021).

Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa terdapat kecemasan pada lansia dengan karakteristik ringan dikatakan bahwa lansia mengalami ketegangan dalam kehidupan sehari-harinya, selama tahap ini individu waspada dan lapang resepsi mengalami peningkatan. Pada tingkatan ini dapat dinilai dari kemampuan individu untuk melihat, mendengar, dan menangkap dari sebelumnya. Jenis kecemasan ringan dapat memotivasi belajar dan menghasilkan pertumbuhan kreativitas, sebaiknya lansia yang mengalami kecemasan ringan perlu adanya suatu pengolahan kecemasan yang tepat seperti dengan mengisi kegiatan harian salah satunya melalui kegiatan merajut.

3.2 Pengukuran Nilai Kecemasan sesudah dilakukan terapi merajut pada lansia di Dusun Krajan Desa Karanggeger Kecamatan Pajarakan Kabupaten Probolinggo

Berdasarkan tabel 3 didapatkan nilai rerata kecemasan *Hamilton Anxiety Rating Scale* (HARS) sesudah dilakukan terapi merajut terhadap penurunan kecemasan pada lansia di Dusun Krajan Desa Karanggeger Kecamatan Pajarakan Kabupaten Probolinggo dari 30 responden didapatkan nilai mean kecemasan dari responden 6,50, nilai median 7,00, dan modus 7.

Dari hasil penelitian didapatkan mayoritas responden mengalami penurunan kecemasan setelah diberikan terapi merajut seperti adanya penurunan keluhan yang sebelumnya mengalami mudah tersinggung, nyeri pada sendi, dan tidur tidak nyenyak mulai sedikit menurun, sedangkan yang sebelumnya mengalami sedikit khawatir, berkurangnya kesenangan pada hobi/kegemaran,

dan sukar berkonsentrasi mayoritas responden lebih banyak menjawab ada penurunan. Hal ini dikarenakan sebagian besar responden mengaku dirinya tenang dan senang pada saat mengikuti kegiatan merajut karena sering berinteraksi dengan responden lain dan sebagai aktivitas baru ketika lansia merasa bosan dan kesepian, serta responden dapat mengikuti langkah-langkah dengan baik dan teratur yaitu latihan yang dilakukan sebanyak 3 kali dalam seminggu selama 3 minggu atau 9 kali pertemuan dengan durasi waktu 30-40 menit, sehingga keluhan cemas dan khawatir yang dirasakan perlahan-lahan hilang.

Terapi merajut Merupakan suatu kegiatan kerajinan tangan dengan mengaitkan benang dengan jarum khusus (hakpen) dengan mengikuti suatu pedoman (rumus) yang dirangkai sesuai dengan bentuk yang kita inginkan (Sintawati, 2018). Tehnik dasar dalam merajut adalah tusuk atas dan tusuk bawah, tusuk atas dilakukan dengan cara mengaitkan benang dari arah depan, sementara tusuk bawah adalah mengaitkan benang dari arah belakang (Sintawati, 2018).

Aktivitas merajut juga diketahui bermanfaat bagi kesehatan, merajut dapat meningkatkan kemampuan berkonsentrasi, melatih kesabaran, dan memberi efek menenangkan. Karena ketika seseorang merajut, orang tersebut bisa mengalihkan pikiran dari segala sesuatu yang dapat mengganggu, tanpa disadari individu diharuskan fokus dengan pola, gerakan jahitan, dan menghitung baris rajut. Hal ini dapat mengumpulkan perhatian mereka pada satu titik oleh karena itu, kegiatan merajut dapat melatih otak kiri dan kanan secara bersamaan dengan melakukan suatu gerakan yang sama secara berulang-ulang. Hal tersebut menyebabkan individu dapat merasakan aura positif dan mampu membantu mereka menjadi rileks serta efek menenangkan, sebab saat kita merajut tanpa disadari kita diharuskan fokus dengan pola dan gerakannya, duduk tenang dan fokus merajut membantu menurunkan denyut jantung dan tekanan darah. Sehingga kita jadi lebih tenang dan rileks, dengan begitu perasaan cemas mereda dengan mudah (Trilia, 2019).

Menurut pendapat peneliti mengatakan bahwa responden yang berada di Dusun Krajan Desa Karanggeger Kecamatan Pajajaran Kabupaten Probolinggo rata-rata lansia yang mengalami kecemasan, meredakan cemasnya dengan beristirahat atau tidur dan berdzikir serta ada sebagian responden yang menceritakan terkait kecemasan yang dirasakan kepada salah satu anggota keluarganya sehingga lansia tersebut merasa sedikit tenang, para lansia tersebut tidak mengetahui alternatif lain yang dapat dilakukan untuk menurunkan kecemasan, sehingga peneliti berasumsi untuk memberikan terapi merajut untuk menurunkan kecemasan. Akan tetapi sebelum dilakukan terapi merajut ada sebagian responden merasa ragu untuk melakukannya karena lansia khawatir perasaan cemasnya akan bertambah ketika melakukan terapi merajut dengan pola tehnik yang menurut lansia sulit untuk ditiru. Sedangkan dalam penelitian Sintawati (2018) teknik dasar dalam merajut adalah tusuk atas dan tusuk bawah, yang mana tusuk atas dilakukan dengan cara

mengaitkan benang dari arah depan, sementara tusuk bawah dilakukan dengan mengaitkan benang dari arah belakang. Hal tersebut dengan mengikuti suatu pedoman (rumus) yang dirangkai sesuai dengan bentuk yang kita inginkan, sehingga lebih mudah untuk lansia dalam mengikuti beberapa macam pola teknik merajut. Dengan dilakukannya intervensi terapi merajut ini dapat membuktikan bahwa dapat menurunkan kecemasan secara signifikan dari hasil nilai rata-rata sesudah diberikan intervensi lebih kecil dari pada sebelum dilakukan intervensi.

3.3 Analisis Pengaruh Terapi Merajut Terhadap Penurunan Kecemasan Pada Lansia Sebelum Dan Sesudah Terapi Merajut Di Dusun Krajan Desa Karanggeger Kecamatan Pajarakan Kabupaten Probolinggo

Berdasarkan hasil statistik pengaruh terapi merajut terhadap penurunan kecemasan pada lansia di Dusun Krajan Desa Karanggeger Kecamatan Pajarakan Kabupaten Probolinggo dengan menggunakan SPSS didapatkan nilai ρ value = $0,000 < \alpha = 0,05$ sehingga dapat dinyatakan bahwa H_1 diterima, yang artinya ada pengaruh terapi merajut terhadap penurunan kecemasan pada lansia.

Lanjut usia (lansia) merupakan seseorang yang telah memasuki tahapan akhir dari fase kehidupan. Pada siklus kehidupan ini mengalami kemunculan tanda-tanda penuaan (Yusli, 2019). Penuaan adalah terjadinya akumulasi perubahan pada manusia dari waktu ke waktu yang meliputi perubahan biologis, psikologis, dan sosial (Rindayati, 2020).

Secara psikososial dapat dinilai dari produktivitasnya dan identitasnya yang dikaitkan dengan peranannya dalam pekerjaan, yaitu ketika lansia mengalami keadaan pensiun, kehilangan finansial, kehilangan status jabatan, dan kehilangan kegiatan harian. Hal ini dapat mempengaruhi timbulnya stres yang akan berakibat terjadinya kecemasan (Yuslina, 2021).

Kecemasan merupakan perasaan takut yang tidak jelas dan tidak menyenangkan yang berasal dari antisipasi terhadap sesuatu yang bahkan tidak diketahui penyebabnya (Shajan, 2019). Terdapat faktor yang menyebabkan kecemasan yang meliputi faktor biologis, psikologis, dan psikososial. Kecemasan pada lansia jika dilihat dari perubahan psikososial pada lansia dapat menyebabkan munculnya perasaan kesepian, merasa bosan dan menimbulkan dampak negatif seperti akan mengganggu kesejahteraan hidup lansia (Agustiningsih, 2022). Hal ini dapat mempengaruhi timbulnya stres yang akan berakibat terjadinya kecemasan. Dengan demikian, untuk menghindari dampak negatif dari kecemasan tersebut, maka diperlukan adanya suatu pengolahan kecemasan yang tepat, kecemasan dapat diatasi secara non farmakologis salah satunya yaitu melalui terapi merajut (Noorrahman, 2022).

Terapi merajut merupakan suatu kegiatan kerajinan tangan dengan mengaitkan benang dengan jarum khusus (hakpen) dengan mengikuti suatu pedoman (rumus) yang dirangkai sesuai bentuk yang kita inginkan (Sintawati, 2018). Menurut Degimenci (2018) terdapat beberapa manfaat terapi merajut yang meliputi dapat meningkatkan kemampuan berkonsentrasi dan melatih kesabaran, serta memberi efek menenangkan, karena ketika seseorang merajut, orang

tersebut bisa mengalihkan pikiran dari segala sesuatu yang dapat mengganggu, tanpa disadari individu diharuskan fokus dengan pola, gerakan jahitan, dan menghitung baris rajut. Hal ini dapat mengumpulkan perhatian mereka pada satu titik. Oleh karena itu, kegiatan merajut dapat melatih otak kiri dan kanan secara bersamaan dengan melakukan suatu gerakan yang sama secara berulang-ulang. Hal ini menyebabkan individu dapat merasakan aura positif dan mampu membantu mereka menjadi rileks serta efek menenangkan (Trilia, 2019).

Hal ini terbukti dengan respon lansia yang baik, melalui kegiatan yang berulang-ulang lansia mulai terbiasa tanpa mengalami kesulitan untuk menggerakkan jari tangannya, dengan melakukan suatu gerakan yang sama secara berulang ulang hal ini dapat meningkatkan suasana hati lansia sehingga memunculkan perasaan senang (Cahyani, 2019)

Selain itu, kegiatan merajut juga dapat dilakukan sebagai terapi untuk meningkatkan motivasi dan kebahagiaan. Hormon dopamin adalah senyawa kimia di otak yang berperan untuk menyampaikan rangsangan berupa sinyal saraf ke otak dan otot. Oleh karena itu, hormon bahagia ini juga dikenal sebagai neurotransmitter, yaitu penghantar stimulus. Neurotransmitter ini mempengaruhi berbagai aktivitas seseorang, mulai dari kemampuan mengingat hingga menggerakkan anggota tubuh. Otak individu dapat merangsang pelepasan dopamin, karena fungsi dopamin dapat mengatur dan membuat tubuh merasakan kebahagiaan. Hormon bahagia ini akan meningkatkan suasana hati sehingga memunculkan perasaan senang, semangat dan meningkatkan motivasi. Pada saat terjadi situasi yang menyenangkan, individu mencari dan menginginkan aktivitas menyenangkan serta ingin melakukannya berulang-ulang. Seperti halnya keinginan untuk merajut merupakan salah satu stimulus yang menyebabkan pelepasan dopamin di otak. Hal ini menyebabkan individu merasa lebih baik dan bahagia tentang diri sendiri (Degirmenci, 2018).

Peneliti sebelumnya telah menunjukkan bahwa terapi merajut dapat membantu menurunkan tekanan darah menjadi normal, dapat mengurangi rasa nyeri sebagai akibat adanya radang sendi, dan pengurangan stres serta kecemasan juga telah didokumentasikan (Trilia, 2019). Hal ini senada dengan hasil penelitian Rahmawati (2021), menunjukkan bahwa terapi merajut terbukti efektif dalam menurunkan kecemasan pada siswa/siswi SMK. Hal ini diperkuat juga oleh penelitian Degirmenci (2018) menyebutkan bahwa terapi merajut dapat meningkatkan motivasi dan kebahagiaan pada lansia.

6. KESIMPULAN DAN SARAN

6.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dapat diambil kesimpulan bahwa pengaruh terapi merajut terhadap penurunan kecemasan pada lansia di Dusun Krajan Desa Karanggeger Kecamatan Pajarakan Kabupaten Probolinggo didapatkan kesimpulan sebagai berikut :

1. Nilai kecemasan sebelum dilakukan terapi merajut pada lansia dari 30 responden didapatkan nilai mean kecemasan dari responden 16,63, nilai median 16,50, dan nilai modus 16.
2. Nilai kecemasan sesudah dilakukan terapi merajut pada lansia dari 30 responden didapatkan nilai mean kecemasan dari responden 6,50, nilai median 7,00, dan nilai modus 7.
3. Ada pengaruh terapi merajut terhadap penurunan kecemasan pada lansia di Dusun Krajan Desa Karanggeger Kecamatan Pajarakan Kabupaten Probolinggo, (ρ -value = 0,000 < α = 0,05).

6.2 SARAN

1. Bagi Institusi Pendidikan

Bagi institusi pendidikan terkait, diharapkan hasil penelitian ini dapat menjadi bahan atau materi pembelajaran baik kalangan mahasiswa, pendidikan sarjana maupun profesi, agar dapat juga diterapkannya terapi merajut terhadap penurunan kecemasan pada lansia.

2. Bagi Profesi Perawat

Bagi profesi keperawatan diharapkan untuk mengaplikasikan penatalaksanaan menangani gangguan kecemasan pada lansia menggunakan terapi merajut sehingga keluarga mampu memberikan dukungan dalam meningkatkan profesionalisme dibidang ilmu manajemen keperawatan.

3. Bagi Lahan Penelitian

Kegiatan merajut ini bisa diterapkan pada kegiatan posyandu lansia tujuannya agar lansia sedikit ada kegiatan untuk mengisi waktu luangnya, ketika lansia melakukan pemeriksaan di posyandu seperti pemeriksaan tekanan darah, pengecekan gula darah, kolesterol, asamurat dan pemberian obat-obatan, terkadang setelah melakukan pemeriksaan, lansia tersebut merasa bosan bahkan cemas jika hasil pemeriksaanya tidak sesuai dengan yang diinginkan, oleh karena itu terapi merajut ini sangat cocok untuk diterapkan dalam kegiatan rutin posyandu lansia untuk menurunkan perasaan cemasnya.

4. Bagi Responden

Diharapkan lansia yang mengalami gangguan kecemasan dan keluarga pasien yang memiliki kerabat Dengan gangguan kecemasan dapat mengikuti program-program yang diberikan. Aktif dalam mengetahui informasi mengenai perkembangan kesehatannya, saling terbuka, mengikuti arahan yang diberikan untuk menangani gangguan kecemasan yang yang dirasakan, dan konsultasikan kepada pihak Terkait jika ada hal yang aneh pada diri sendiri, ataupun keluarga yang lain.

5. Bagi Peneliti Selanjutnya

Pengaruh Terapi Merajut Terhadap Penurunan Kecemasan Pada Lansia Di Dusun Krajan Desa Karanggeger Kecamatan Pajarakan Kabupaten Probolinggo

Dalam penelitian selanjutnya diharapkan bisa melakukan modifikasi tentang media terapi yang akan digunakan salah satunya bisa dilengkapi dengan pembuatan media Vidio tentang terapi merajut agar responden bisa lebih memahami dan mudah mengikuti langkah-langkah yang dianggap sulit serta dapat mengulang kembali di rumah hasil dari pembelajaran yang dilakukan pada waktu pelatihan secara berkelompok.

7. REFERENSI

- Agustiningsih, & Wardaningsih, S. (2022). Upaya Dan Penatalaksanaan Perubahan Psikososial Di Masa Pensiun : *Literature Review*. *Jurnal Ilmu Keperawatan Jiwa*, 5(1), 85–94.
- Degirmenci, Z. (2018). *Positive Effects Of Hand Knitting On The Psychology Of People. International Congress*.
- Depkes RI, (2016). Keperawatan Gerontik. Jakarta Selatan.
- Hardiwan, D. (2020). Profil Penduduk Lanjut Usia Provinsi Jawa Timur. Badan Pusat Statistik Provinsi Jawa Timur.
- Hidayat, A. A. (2018). Metodologi Penelitian Keperawatan dan Kesehatan. Jakarta. Penerbit Salemba Medika
- Husna, F., & Ariningtyas, N. (2020). Tingkat Kecemasan Lansia Berdasarkan *Depression Anxiety Stress Scale 42* (Dass 42) Di Posyandu Lansia Mekar Raharja Dusun Lemah Dadi Bangunjiwo, Kasihan Bantul. *Jurnal Kesehatan Samodra Ilmu*, 10(1), 36–44.
- Kio, A. L., & Priastana, K. A. (2021). Studi Literatur : Penerapan Komunikasi Terapeutik Terhadap Psikologis Lansia. *Jurnal Ilmiah Pannmed*, 16(2), 290–294.
- Mirani, M. M., Jumaini, & Marni, E. (2021). Gambaran Tingkat Kecemasan Pada Lansia Di Wilayah Kerja Puskesmas Payung Sekaki. *Jurnal Medika Utama*, 02(02), 647–659.
- Noorrahman, Y., & Pratikto, H. (2022). Relaksasi Nafas Dalam (*deep breathing*) Untuk Menurunkan Kecemasan Pada Lansia Pendahuluan. *Journal of Psychological Research*, 1(4), 215–222.

- Rahmawaty, D., Nadiroh, Husen, A., & Purwanto, A. (2021). Merajut Sebagai Kegiatan Baru Untuk Terapi Mengurangi Kecemasan Selama Masa Pandemi Covid. *Jurnal Review Pendidikan Dan Pengajaran*, 4(1), 107–113.
- Rindayati, Nasir, A., & Astriani, Y. (2020). Gambaran Kejadian dan Tingkat Kecemasan pada Lanjut Usia. *Jurnal Kesehatan Vokasional*, 5(2), 95–101.
- Rosdiana, A. (2018) . Rajutan Pada Kriya Seni Handmade. *Suluh Jurnal Seni Budaya*, 1(1), 69-79.
- Shajan, A., & Nisha, C. (2019). *Anxiety And Depression Among Nurses Working in A Tertiary Care Hospital in South India. International Journal of Advance in Medicine*, 5: 1611-1615
- Sintawati, E., Prahastuti, E., & Kusumawardani, H. (2018). Pelatihan Keterampilan Merajut Pada Kelompok PKK Kelurahan Mojolangu Kecamatan Lowokwaru Kota Malang. *Jurnal Karinov*, 1(1), 39–44.
- 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.
- Trilia. (2019). Pengaruh Kegiatan Merajut Terhadap Hipertensi Pada Lansia Di Panti Sosial Tresna Werdha Teratai Palembang. 7(2), 343–351.
- Widyani, H., & Iffat, A. (2021). Belajar Merajut Sampai Mahir Untuk Pemula . Trans Idea Publishing. Yogyakarta.
- Widyastuti, T., Hakim, M. A., & Lilik, S. (2019). Terapi Zikir Sebagai Intervensi Untuk Menurunkan Kecemasan Pada Lansia. *Gaja Mada Journal Of Professional Psychology*, 5(2), 147–157.
- Yaslina, Y., Maidaliza, M., & Srimutia, R. (2021). Aspek Fisik dan Psikososial Terhadap Status Fungsional Pada Lansia. *Prosiding Seminar Kesehatan*, 4(2), 68–73.
- Yusli, U. D., & Rachma, N. (2019). Pengaruh Pemberian Terapi Musik Gamelan Jawa Terhadap Tingkat Kecemasan Lansia. *Jurnal Perawat Indonesia*, 3(1), 72–78.

Pengaruh Terapi Merajut Terhadap Penurunan Kecemasan Pada Lansia Di Dusun Krajan Desa Karanggeger Kecamatan Pajarakan Kabupaten Probolinggo