

***PROJECT SEMASA (SEHAT BERSAMA LANSIA)
TERAPI OKUPASI UNTUK MENGELOLA STRES PADA
LANSIA DI DESA KRAGILAN KECAMATAN MOJOSONGO
KABUPATEN BOYOLALI***

LAPORAN PROJECT

Disusun untuk Memenuhi Salah Satu Tugas Mata Kuliah Tugas Akhir

Berbasis Project



Oleh :

Putri Nurfadhilah

22020121140200

DEPARTEMEN ILMU KEPERAWATAN

FAKULTAS KEDOKTERAN

UNIVERSITAS DIPONEGORO

SEMARANG, MEI 2025

SURAT PERNYATAAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH

Yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Putri Nurfadhilah
NIM : 22020121140200
Fakultas/ Departemen : Fakultas Kedokteran Departemen
Ilmu Keperawatan
Jenis : Tugas Akhir
Berbasis *Project*
Judul : *Project SEMASA* (Sehat Bersama lansia)
Terapi Okupasi Untuk Mengelola Stres Pada Lansia
di Desa Kragilan Kecamatan Mojosongo Kabupaten
Boyolali

Dengan ini menyatakan bahwa saya menyetujui untuk :

1. Memberikan hak bebas royalti kepada Perpustakaan Departemen Ilmu Keperawatan UNDIP atas penulisan karya ilmiah saya, demi pengembangan ilmu pengetahuan.
2. Memberikan hak menyimpan, mengalih medikan/mengalih formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*data base*), mendistribusikannya, serta menampilkan dalam bentuk *soft copy* untuk kepentingan akademis kepada Perpustakaan Departemen Ilmu Keperawatan UNDIP, tanpa perlu meminta izin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta.
3. Bersedia dan menjamin untuk menanggung secara pribadi tanpa melibatkan pihak Perpustakaan Departemen Ilmu Keperawatan UNDIP dari semua bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran hak cipta dalam karya ilmiah ini.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan semoga dapat digunakan sebagaimana mestinya.

Semarang, 29 April 2025
Yang Menyatakan



Putri Nurfadhilah
NIM. 22020121140200

PERNYATAAN BEBAS PLAGIARISME

Nama : Putri Nurfadhilah
Tempat/ Tanggal Lahir : Kuningan, 2 Juni 2003
Alamat Rumah : Dusun Ciook, RT18/RW03, Kecamatan Darma,
Kabupaten Kuningan, Jawa Barat
No.Telp : 089673824109
Email : putrichlo003@gmail.com

Dengan ini menyatakan dengan sesungguhnya bahwa *project* saya yang berjudul “Project SEMASA (Sehat Bersama Lansia)

Terapi Okupasi Pada Lansia bebas dari plagiarisme dengan *similarity index* 17% dan bukan hasil karya orang lain.

Apabila di kemudian hari ditemukan sebagian atau seluruh bagian dari penelitian dan karya ilmiah dari hasil-hasil penelitian tersebut terdapat indikasi plagiarisme, saya bersedia menerima sanksi sesuai dengan peraturan perundang-undangan yang berlaku.

Demikian pernyataan ini dibuat dalam keadaan sadar tanpa unsur paksaan dari siapapun.

Semarang, 29 April 2025

Yang Menyatakan,



Putri Nurfadhilah
NIM. 22020121140200

LEMBAR PERSETUJUAN

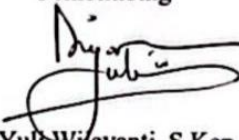
Yang Bertanda tangan di bawah ini menyatakan bahwa Laporan *Project* yang berjudul:

Program SEMASA (SEHAT BERSAMA LANSIA) Untuk Mengelola Stres
melalui Terapi Okupasi pada Lansia di Desa Kragilan
Kecamatan Mojosongo Kabupaten Boyolali

Dipersiapkan dan disusun oleh:
Nama: Putri Nurfadhilah
NIM 22020121140200

Telah disetujui sebagai **laporan project** dan dinyatakan telah memenuhi syarat
untuk direview

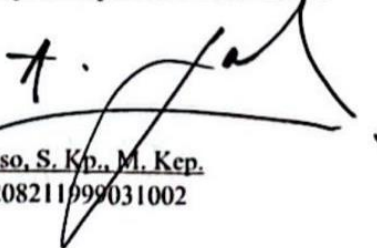
Pembimbing



Ns. Diyan Yuli Wijayanti, S.Kep., M.Kep
NIP. 197607162002122002

Mengetahui,

Ketua Program Studi Sarjana Keperawatan FK UNDIP



Agus Santoso, S. Kp., M. Kep.
NIP. 19720821199031002

LEMBAR PENGESAHAN

Yang bertanda tangan di bawah ini menyatakan bahwa Laporan *Project* yang berjudul:

**PROJECT SEMASA (SEHAT BERSAMA LANSIA)
TERAPI OKUPASI UNTUK MENGELOLA STRES PADA LANSIA DI
DESA KRAGILAN KECAMATAN MOJOSONGO KABUPATEN
BOYOLALI**

Dipersiapkan dan disusun oleh:

Nama : Putri Nurfadhilah

NIM : 22020121140200

Telah diuji pada Rabu, 21 Mei 2025 dan dinyatakan telah memenuhi syarat untuk

Mendapatkan gelar Sarjana Keperawatan

Ketua Penguji,



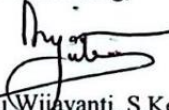
Sarah Uliya, SKp, M.Kes
NIP. 1977012620011220001

Anggota Penguji,



Prof. Dr. Meidiana Dwidiyanti, S.Kp., M.Sc.
NIP. 198404222014042001

Pembimbing,



Ns. Diyan Yuli Wijayanti, S.Kep., M.Kep
NIP. 197607162002122002

Mengetahui,

Ketua Departemen Ilmu Keperawatan FK Undip



Dr. Anggorowati, S.KP., Ns.Sp.Kep.Mat., M.Kep
NIP 197708302001122001

KATA PENGANTAR

Dengan mengucapkan puji syukur kehadiran Allah SWT Tuhan Yang Maha Esa, Karena kasih dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan proposal penelitian ini yang berjudul “*Project SEMASA (Sehat Bersama Lansia).*

Terapi Okupasi Untuk Mengelola Stres Pada Lansia di Desa Kragilan Kecamatan Mojosongo Kabupaten Boyolali” Proposal ini disusun untuk memenuhi syarat memperoleh gelar Sarjana pada Jurusan Keperawatan di Universitas Diponegoro. Dalam penyusunan proposal ini, penulis mengalami kesulitan dan penulis menyadari dalam penulisan proposal ini masih jauh dari sempurna. Untuk itu penulis sangat mengharapkan kritik dan saran yang membangun demi kesempurnaan proposal ini.

Maka, dalam kesempatan ini penulis menyampaikan ucapan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada Ibu Ns. Diyan Yuli Wijayanti, S.Kep., M.Kep selaku dosen pembimbing *project* yang telah banyak memberikan arahan dan bimbingan kepada penulis selama proses penyelesaian proposal *project* ini.

Akhir kata, penulis mengucapkan terima kasih.

Semarang, 28 April 2025



Penulis

UCAPAN TERIMA KASIH

Puji syukur saya panjatkan kehadirat Allah SWT karena atas rahmat, karunia, dan kekuatan-nya, saya dapat menyelesaikan penyusunan *project* ini. Saya menyadari sepenuhnya bahwa *project* ini masih jauh dari kata sempurna dan belum tentu sepenuhnya benar, namun saya telah berusaha menyusunnya dengan sungguh-sungguh berdasarkan kemampuan dan pemahaman yang saya miliki. *Project* ini tidak mungkin terwujud tanpa bantuan, doa, serta dukungan dari berbagai pihak. Untuk itu, dengan segala kerendahan hati, saya ingin mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Allah Subhanahu Wata'ala, atas segala nikmat, kekuatan, kesehatan dan kemudahan yang diberikan selama penyusunan *project* ini.
2. Ibu Diyan Yuli Wijayanti, S.Kep.,M.Kep selaku dosen pembimbing yang telah membimbing saya selama proses penyusunan *project* ini. Terima kasih atas waktu, arahan, ilmu, serta masukan berharga yang ibu berikan.
3. Ibu Sarah Ullya, S.Kp. M.Kes. Selaku penguji I yang telah memberikan saran, masukan, dan motivasi yang sangat berarti kepada peneliti.
4. Prof. Dr. Meidiana Dwidiyanti, S.Kp.,M.Sc. Selaku penguji II telah memberikan saran, masukan, dan motivasi yang sangat berarti kepada peneliti.
5. Bapak Agus Santoso, S.Kp.,M.Kep. Selaku ketua program studi Keperawatan Program Sarjana Universitas Diponegoro
6. Seluruh dosen dan staff karyawan Program Studi Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro yang telah memberikan keluasaan kepada peneliti sehingga bisa menyelesaikan laporan *project* ini
7. Dengan penuh rasa syukur dan cinta yang mendalam, saya ingin mengucapkan terima kasih yang tak terhingga kepada sosok luar biasa dalam hidup saya Ibu Aisyah. Terima kasih atas segala kasih sayang, doa, serta pengorbanan yang tak terhitung jumlahnya. Setiap langkah perjuangan saya dalam menyelesaikan *project* ini, nama ibu selalu dalam doa serta senyuman yang menenangkan menjadi alasan saya mampu bertahan dan menyelesaikan

perjalanan akademik ini hingga akhir. Semoga segala lelah dan doa ibu dibalas dengan keberkahan dan kebahagiaan yang tiada henti dari Allah SWT.

8. Ayahanda M. Sanusi yang selalu memberikan semangat serta selalu mendoakan sehingga saya dapat melaksanakan serta mengerjakan laporan *project* dengan lancar.
9. Terima kasih kepada kakak saya atas segala dukungan, perhatian, dan semangat yang selalu diberikan. Terima kasih sudah menjadi teman berbagi, tempat bertanya, dan sumber kekuatan dalam menyelesaikan project ini.
10. Terima kasih kepada seseorang yang telah memberikan dukungan moril secara konsisten selama proses penyusunan *project* ini. Atas bantuan, kesabaran, pengertian, dan motivasi di setiap fase perjalanan akademik, saya sangat menghargainya dan menjadi salah satu sumber kekuatan untuk menyelesaikan *project* ini dengan penuh tanggung jawab.
11. Terima kasih untuk teman saya yang selalu menanyakan progres *project* saya. Dukungan dan perhatiannya sangat berarti, terutama di saat saya merasa kesulitan.
12. Teman-teman saya dari program Studi Keperawatan Angkatan 2021 yang telah memberikan semangat sehingga selesai laporan *project* ini.
13. Semua pihak yang telah membantu tetapi tidak dapat penulis sebutkan satu persatu.

Penulis menyadari bahwa dalam proses penyusunan laporan *project* ini masih jauh dari kata sempurna dan masih banyak kekurangan, mengingat keterbatasan pengetahuan dan kemampuan yang dimiliki oleh penulis. Oleh karena itu, penulis mengharapkan masukan berupa kritikan dan saran yang bersifat membangun dari semua pihak untuk kesempurnaan tugas akhir ini.

DAFTAR ISI

SURAT PERNYATAAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH	ii
PERNYATAAN BEBAS PLAGIARISME	iii
LEMBAR PERSETUJUAN	iv
LEMBAR PENGESAHAN	v
KATA PENGANTAR.....	vi
UCAPAN TERIMA KASIH	vii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR GAMBAR.....	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
DAFTAR SINGKATAN.....	xiv
ABSTRAK	xv
ABSTRACT.....	xvi
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Perumusan Masalah.....	5
1.3 Tujuan Pelaksanaan <i>Project</i>	6
1.3.1 Tujuan Umum	6
1.3.2 Tujuan Khusus	6
1.4 Manfaat Pelaksanaan <i>Project</i>	6
1.4.1 Bagi Lansia	6
1.4.2 Bagi Masyarakat	7
1.4.3 Bagi Profesi Keperawatan.....	7
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	8
2.1 Konsep Lansia	8
2.1.1 Definisi Lansia	8
2.1.2 Klasifikasi Lansia.....	8
2.1.3 Proses Penuaan.....	9
2.1.4 Perubahan pada Lansia.....	10
2.1.5 Successful Aging Pada Lansia	11
2.2 Konsep Stres	11

2.2.1	Definisi Stres.....	11
2.2.2	Penyebab Stres	13
2.2.3	Tanda dan Gejala Stres.....	14
2.2.4	Klasifikasi Stres	15
2.2.5	Mekanisme Stres	16
2.2.6	Dampak Stres	16
2.3	Terapi Okupasi	16
2.3.1	Definisi Terapi Okupasi	16
2.3.2	Tujuan Terapi Okupasi.....	17
2.3.3	Manfaat Terapi Okupasi.....	18
2.3.4	Peranan Terapi Okupasi	18
2.3.5	Jenis Terapi Okupasi	19
2.3.6	Teknik Terapi Okupasi.....	21
2.4	Kerangka Pelaksanaan Project.....	24
BAB III	METODE PELAKSANAAN.....	25
3.1	Jenis dan Rancangan <i>Project</i>	25
3.1.1	Tabel Rancangan Prosedur Kegiatan	28
3.2	Sasaran Kegiatan	32
3.3	Tempat dan Waktu Kegiatan	32
3.4	Sarana Prasarana.....	32
3.5	Prosedur Kegiatan	34
BAB IV	HASIL KEGIATAN.....	41
4.1	Pengkajian	41
4.2	Hasil Analisis Situasi dan Permasalahan.....	43
4.3	Hasil Perencanaan	44
4.4	Hasil Pelaksanaan Kegiatan.....	46
4.5	Hasil Evaluasi	49
BAB V	PEMBAHASAN	52
BAB VI	KESIMPULAN DAN SARAN	56
6.1.	Kesimpulan.....	56
6.2.	Saran.....	57
DAFTAR PUSTAKA.....		58
LAMPIRAN.....		xix

DAFTAR TABEL

No	Daftar Tabel	Halaman
1.	Tabel Rancangan Prosedur Kegiatan	28
2.	Tabel Perencanaan Intervensi Terapi Okupasi	36
3.	Distribusi Karakteristik Lansia di Desa Kragilan	43
4.	Distribusi Kemampuan Lansia Dalam Merangkai Manik-manik pada Pertemuan 1	47
5.	Distribusi Kemampuan Lansia Dalam Merangkai Manik-manik pada Pertemuan 2	49
6.	Distribusi Frekuensi Tingkat Stres Sebelum dan Setelah Dilakukan Intervensi pada Lansia di Desa Kragilan	50

DAFTAR GAMBAR

No.	Daftar Gambar	Halaman
1.	Kerangka Kerja Pelaksanaan <i>Project</i>	24

DAFTAR LAMPIRAN

Nomor	Daftar Lampiran	Halaman
1.	Surat Izin melaksanakan Survei	xix
2.	Surat Izin melaksanakan Survei dari Kecamatan	xx
3.	Instrumen pengkajian Stres PSS-10	xxi
4	Lampiran Rancangan Kegiatan	xix
5	Lampiran Tahap Perencanaan	xxii
6.	Lembar Observasi	xix
7.	Hasil Uji SPSS	xx
8.	Daftar Hadir	xxiv
9.	Lembar Hasil Konsultasi	xxv
10.	<i>Logbook bimbingan</i>	xxvii
11.	Dokumentasi Pelaksanaan <i>Project</i>	xxxI
12.	Bukti Turnitin	xxxii

DAFTAR SINGKATAN

SEMASA	: Sehat Bersama Lansia
POA	: <i>Planning of Action</i>
PSS-10	: <i>Perceived Stress Scale</i>
SOC	: Seleksi, Optimalisasi, Kompensasi
WHO	: <i>World Health Organization</i>

Departemen Ilmu Keperawatan
Fakultas Kedokteran
Universitas Diponegoro
Mei, 2025

ABSTRAK

Putri Nurfadhilah

Program SEMASA (Sehat Bersama Lansia) Untuk Mengelola Stres Melalui Terapi Okupasi Pada Lansia Di Desa Kragilan Kecamatan Mojosongo Kabupaten Boyolali

xxxvii+ 66 Halaman+ 5 tabel + 1 gambar + 10 lampiran

Lansia merupakan kelompok yang rentan mengalami stres akibat berbagai perubahan fisik, sosial, dan psikologis. Di Desa Kragilan, Kecamatan Mojosongo, Kabupaten Boyolali, ditemukan sejumlah lansia mengalami stres namun belum mendapatkan penanganan yang memadai terkait kesehatan mental. Tujuan pelaksanaan Program SEMASA (Sehat Bersama Lansia) dirancang untuk membantu lansia dalam mengelola stres melalui intervensi terapi okupasi berupa kegiatan merangkai manik-manik. Metode yang digunakan meliputi pengkajian awal tingkat stres dengan kuesioner PSS-10, pelaksanaan terapi okupasi dalam dua sesi, dan evaluasi menggunakan uji statistik. Hasil menunjukkan adanya penurunan tingkat stres yang signifikan setelah intervensi dilakukan. Terapi okupasi terbukti membantu lansia mengekspresikan emosi, meningkatkan rasa percaya diri, dan menciptakan suasana hati yang lebih positif. Program ini direkomendasikan untuk diimplementasikan secara berkelanjutan di tingkat komunitas.

Kata kunci : lansia, stres, terapi okupasi, kesehatan mental, program komunitas

Daftar Pustaka : 56 (2017-2025)

Department of Nursing
 Faculty of Medicine
 Diponegoro University
 Mei, 2025

ABSTRACT

Putri Nurfadhilah

SEMASA Program (Healthy Together with the Elderly) to Manage Stress Through Occupational Therapy for the Elderly in Kragilan Village, Mojosongo Subdistrict, Boyolali district.

xxxvii+ 66 Pages + 5 Tables+ 1 Pictures+ 10 Attachments

Elderly individuals are a vulnerable group prone to stress due to various physical, social, and psychological changes. In Kragilan Village, Mojosongo Subdistrict, Boyolali Regency, several elderly residents were found to experience stress without adequate mental health support. The SEMASA Program (Healthy Together with the Elderly) was developed to help older adults manage stress through occupational therapy interventions, specifically through beading activities. The method involved initial stress assessment using the PSS-10 questionnaire, implementation of two occupational therapy sessions, and evaluation using statistical tests. The results showed a significant decrease in stress after the intervention. Occupational therapy helped participants express emotions, improve self-confidence, and foster a more positive mood. This program is recommended for continuous implementation at the community level.

Keywords : elderly, stress, occupational therapy, mental health, community program

Reference : 56 (2017-2025)