

**PROJECT SEMASA (SEHAT BERSAMA LANSIA)
ART THERAPY 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

ERIKKA DYAH WAHYU TARUMASELLY
NIM 22020121120026

**DEPARTEMEN ILMU KEPERAWATAN
FAKULTAS KEDOKTERAN
UNIVERSITAS DIPONEGORO
2025**

SURAT PERNYATAAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH

Yang bertanda tangan dibawah ini, saya:

Nama : Erikka Dyah Wahyu Tarumaselly
NIM : 22020121120026
Fakultas/Departemen : Kedokteran/Ilmu Keperawatan
Jenis : Tugas Akhir Berbasis *Project*
Judul : *Project SEMASA (Sehat Bersama Lansia) Art Therapy*
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 mediakan/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 ijin 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, 16 Mei 2025

Yang Menyatakan



Erikka Dyah Wahyu Tarumaselly
22020121120026

PERNYATAAN BEBAS PLAGIARISME

Nama : Erikka Dyah Wahyu Tarumaselly
Tempat/Tanggal Lahir : Purbalingga, 22 November 2002
Alamat Rumah : Desa Pasunggingan RT 01/ RW 01, Kec.
Pengadegan, Kab. Purbalingga
No.Telp : 082265061124
Email : erikkadyahwahyu@students.undip.ac.id

Dengan ini menyatakan dengan sesungguhnya bahwa *project* saya yang berjudul “*Project SEMASA (Sehat Bersama Lansia) Art Therapy untuk Mengelola Stres pada Lansia di Desa Kragilan Kecamatan Mojosongo Kabupaten Boyolali*” bebas dari plagiarisme dengan *similarity index* 16% dan bukan hasil karya orang lain.

Apabila di kemudian hari ditemukan sebagian atau seluruh bagian dari *project* dan karya ilmiah dari hasil-hasil *project* 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, 16 Mei 2025
Yang Menyatakan



Erikka Dyah Wahyu Tarumaselly
22020121120026

LEMBAR PERSETUJUAN

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

**PROJECT SEMASA (SEHAT BERSAMA LANSIA)
ART THERAPY UNTUK MENGELOLA STRESS PADA LANSIA DI DESA
KRAGILAN KECAMATAN MOJOSONGO KABUPATEN BOYOLALI**

Dipersiapkan dan disusun oleh:

Erikka Dyah Wahyu Tarumaselly
22020121120026

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

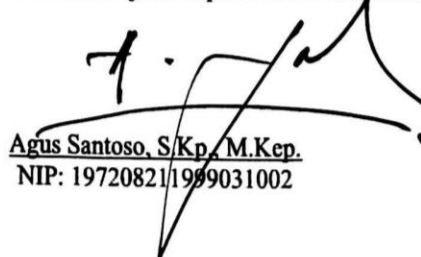
Pembimbing,



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: 197208211999031002

LEMBAR PENGESAHAN

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

**PROJECT SEMASA (SEHAT BERSAMA LANSIA)
ART THERAPY UNTUK MENGELOLA STRESS PADA LANSIA DI DESA
KRAGILAN KECAMATAN MOJOSONGO KABUPATEN BOYOLALI**

Dipersiapkan dan disusun oleh: Nama : Erikka Dyah Wahyu Tarumaselly
NIM : 22020121120026

Telah diuji pada 21 Mei 2025 dan dinyatakan telah memenuhi syarat untuk
mendapatkan gelar Sarjana Keperawatan

Ketua Penguji,



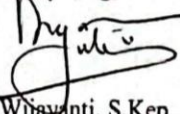
Ns. Sarah Ullya, S.Kp., M.Kes.
NIP. 1997012620011220001

Anggota Penguji,



Prof. Dr. Meidiana Dwidiyanti, S.Kp., M.Sc.
NIP. 196005151983032002

Pembimbing,



Ns. Diyan Yuli Wijayanti, S.Kep., M.Kep.
NIP. 1976071620021220002

Mengetahui,
Ketua Departemen Ilmu Keperawatan FK Undip



Dr. Anggorowati, S.Kp., M.Kep., Sp.Mat
NIP. 197708302001122001

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadirat Allah SWT Tuhan Yang Maha Esa, karena kasih dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan laporan *project* ini yang berjudul “*Project SEMASA (Sehat Bersama Lansia) Art Therapy untuk Mengelola Stres pada Lansia di Desa Kragilan Kecamatan Mojosongo Kabupaten Boyolali*”. Laporan *project* ini disusun untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar Sarjana pada program studi Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro.

Laporan *project* ini memuat tahapan perencanaan, pelaksanaan, hingga evaluasi dari kegiatan yang telah dilakukan sesuai dengan tujuan yang telah ditetapkan. Laporan ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam pengembangan ilmu pengetahuan khususnya di bidang ilmu keperawatan. Penulis menyadari bahwa dalam penyusunan laporan ini masih terdapat kekurangan, baik dari segi isi maupun penyajiannya. Sehingga, penulis mengharapkan kritik dan saran yang membangun demi kesempurnaan laporan *project* ini.

Semarang, 29 April 2025

Penulis

UCAPAN TERIMA KASIH

Segala puji dan syukur kehadirat Allah SWT atas rahmat dan karunia-Nya yang telah memberikan ilmu pengetahuan, pengalaman, kekuatan, kesabaran, kesehatan dan kemudahan dalam menyelesaikan *project* ini. Penulis menyadari bahwa penyelesaian *project* ini tidak terlepas dari bantuan berbagai pihak. Sehubungan dengan itu, maka pada kesempatan ini perkenankanlah penulis menyampaikan terima kasih sebesar-besarnya kepada :

1. Yang paling utama penulis ucapkan kepada Allah SWT yang selalu menjadi tempat penulis mengadu segala keluh kesah, selalu membantu mencari jalan keluar ketika mengalami kesulitan dan hambatan sehingga pada akhirnya dapat menyelesaikan *project* ini.
2. Prof. Dr. Suharnomo, S.E., M.Si. Selaku Rektor Universitas Diponegoro.
3. Prof. Dr. dr. Yan Wisnu Prajoko, M.Kes., Sp.B.Subsp.-onk(K). Selaku dekan Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro.
4. Dr. Anggorowati, S.Kp., M.Kep., Sp.Mat. Selaku ketua Departemen Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro.
5. Bapak Agus Santoso, S.Kp., M.Kep. Selaku ketua Program Studi Sarjana Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro.
6. Ns. Diyan Yuli Wijayanti, S.Kep., M.Kep. Selaku pembimbing yang selalu membimbing dengan baik, memberikan masukan, arahan, dukungan, dan terima kasih atas kesabaran beliau selama membimbing penulis baik dalam pelaksanaan *project* hingga penyusunan laporan akhir

project ini selesai. Terima kasih telah memberikan sarana menimba ilmu dan pengalaman di daerah yang baru.

7. Ns. Sarah Ullya, S.Kp., M.Kes. Selaku penguji I yang memberikan koreksi, saran, dan perbaikan yang penting untuk menyempurnakan laporan *project* ini.
8. Prof. Dr. Meidiana Dwidiyanti, S.Kp., M.Sc. Selaku penguji II yang memberikan masukan, koreksi, saran, dan perbaikan yang penting untuk menyempurnakan laporan *project* ini.
9. Bapak Chandra Bagus Ropyanto, S.Kp., M.Kep., Ns.Sp.KMB. Selaku dosen wali yang telah memberikan arahan selama menjalani dunia perkuliahan.
10. Seluruh dosen dan staff program studi Ilmu Keperawatan yang telah memberikan ilmu yang bermanfaat dan pengalaman yang berharga selama di bangku perkuliahan serta membantu mendapatkan fasilitas yang terbaik.
11. Terima kasih yang tak terhingga kepada mama, bapak, mbah uti, dan mbah kakung yang telah memberikan doa, semangat, dan segala dukungan hingga detik ini. Terima kasih karena selalu mendoakan segala hal baik di kehidupan penulis dan selalu mengusahakan yang terbaik untuk penulis.
12. Teruntuk keluarga penulis mulai dari adek, mas, mbak, sepupu, pakde, bude, om, tante yang tidak bisa disebutkan satu persatu, terima kasih selalu memberikan perhatian selama menjalani perkuliahan serta selalu memberikan dukungan yang positif.

13. Teruntuk teman-teman yang selalu menemani penulis hingga detik ini, terima kasih telah menjadi pendengar keluh kesah penulis, selalu memberikan dukungan, selalu menemani dikala suka dan duka, serta menjadi *mood booster* selama menjalani kehidupan perkuliahan.
14. Bapak Camat Kecamatan Mojosongo, Kabupaten Boyolali yang telah mengizinkan penulis melaksanakan *project* di daerah tersebut.
15. Bapak Kepala Desa dan perangkat Desa Kragilan, Kecamatan Mojosongo, Kabupaten Boyolali yang telah mengizinkan melaksanakan *project* serta membantu keberjalanan *project* di daerah tersebut.
16. Bidan desa dan Kader kesehatan Desa Kragilan yang telah membantu selama pelaksanaan *project* berlangsung.
17. Terima kasih kepada warga Desa Kragilan yang telah meluangkan waktunya sehingga dapat berpartisipasi dalam *project* dan mendukung penuh keberjalanan *project*.
18. Teruntuk semua orang yang tidak bisa disebutkan satu persatu, terima kasih telah kebersamai selama ini, selalu mendoakan yang terbaik, selalu memberikan dukungan yang tak terhingga, selalu membantu mencari solusi dan selalu memberikan bantuan.

Semarang, 29 April 2025

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
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.....	x
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
ABSTRAK.....	xvi
<i>ABSTRACT</i>	xvii
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 LATAR BELAKANG.....	1
1.2 PERUMUSAN MASALAH.....	6
1.3 TUJUAN PELAKSANAAN <i>PROJECT</i>	7
1.3.1 Tujuan Umum.....	7
1.3.2 Tujuan Khusus	7
1.4 MANFAAT PELAKSANAAN <i>PROJECT</i>	7
1.4.1 Bagi Masyarakat	7
1.4.2 Bagi Profesi Keperawatan	8
BAB II TINJAUAN TEORI	9
2.1 KONSEP LANJUT USIA	9
2.1.1 Definisi Lanjut Usia	9
2.1.2 Klasifikasi Lanjut Usia.....	10
2.1.3 Proses Penuaan.....	10

2.1.4	Perubahan pada Lanjut Usia.....	11
2.1.5	<i>Successful Aging</i> pada Lanjut Usia	13
2.2	KONSEP STRES	13
2.2.1	Definisi Stres.....	13
2.2.2	Penyebab Stres	14
2.2.3	Tanda dan Gejala Stres.....	16
2.2.4	Klasifikasi Tingkat Stres	16
2.2.5	Mekanisme Fisiologis Stres	17
2.2.6	Dampak Stres	19
2.2.7	Stres pada Lansia.....	19
2.3	<i>ART THERAPY</i>	20
2.3.1	Definisi <i>Art Therapy</i>	20
2.3.2	Tujuan <i>Art Therapy</i>	21
2.3.3	Manfaat <i>Art Therapy</i>	22
2.3.4	Jenis <i>Art Therapy</i>	23
2.3.5	Pendekatan dan Penyajian <i>Art Therapy</i>	25
2.3.6	Penerapan <i>Art Therapy</i>	25
2.3.7	Mekanisme <i>Art Therapy</i> dalam Mengelola Stres.....	26
2.3.8	<i>Art Therapy</i> Melukis	27
2.4	KERANGKA KERJA PELAKSANAAN <i>PROJECT</i>	28
BAB III METODE PELAKSANAAN		29
3.1	JENIS DAN RANCANGAN <i>PROJECT</i>	29
3.2	SASARAN KEGIATAN.....	34
3.3	TEMPAT DAN WAKTU KEGIATAN.....	34
3.4	SARANA PRASARANA	34
3.5	PROSEDUR KEGIATAN	36
BAB IV HASIL KEGIATAN.....		45
4.1	HASIL PENGKAJIAN	45
4.2	HASIL ANALISIS SITUASI DAN PERMASALAHAN	47
4.3	PERENCANAAN	48
4.4	HASIL PELAKSANAAN.....	48

4.5	HASIL EVALUASI	51
BAB V PEMBAHASAN		53
BAB VI KESIMPULAN DAN SARAN		59
6.1	KESIMPULAN	59
6.2	SARAN	59
DAFTAR PUSTAKA		61
LAMPIRAN		xviii

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Rancangan Pelaksanaan <i>Project SEMASA</i>	31
Tabel 3.5.3 Rancangan Intervensi <i>Art Therapy</i>	39
Tabel 3.5.4 Prosedur <i>Art Therapy</i> Melukis.....	43
Tabel 4.1.1 Distribusi Karakteristik Lansia.....	45
Tabel 4.1.2 Distribusi Frekuensi Tingkat Stress Lansia Setelah Pengkajian.....	46
Tabel 4.4.1 Hasil Observasi Kegiatan <i>Art Therapy</i> Pertemuan Pertama.....	49
Tabel 4.4.2 Hasil Observasi Kegiatan <i>Art Therapy</i> Pertemuan Kedua.....	50
Tabel 4.5 Distribusi Frekuensi Tingkat Stres Setelah Evaluasi.....	52

DAFTAR GAMBAR

Gambar Kerangka Kerja Pelaksanaan <i>Project</i>	28
Gambar Kerangka Kerja <i>Project</i> SEMASA.....	30

DAFTAR LAMPIRAN

1. Instrumen Pengkajian Stres PSS-10.....	xviii
2. Surat Izin.....	xx
3. Lembar Observasi Kegiatan Art Therapy.....	xx
4. <i>Pre Planning</i> Kegiatan Art Therapy.....	xxi
5. Daftar Hadir Peserta.....	xxiii
6. Hasil SPSS Pengkajian Stres.....	xxiv
7. Hasil SPSS Evaluasi Stres.....	xxv
8. Hasil SPSS Pengkajian Demografi.....	xxvi
9. Lembar Konsultasi.....	xxviii
10. Hasil Wawancara Kegiatan Art Therapy.....	xxix
11. Hasil Observasi Kegiatan Art Therapy.....	xxxiii
12. Luaran Booklet.....	xxxv
13. Bukti Turnitin Analisis Plagiarisme.....	xxxv
14. Dokumentasi Pelaksanaan <i>Project</i>	xxxvi

Departemen Ilmu Keperawatan
Fakultas Kedokteran
Universitas Diponegoro
Mei, 2025

ABSTRAK

Erikka Dyah Wahyu Tarumaselly

Project SEMASA (Sehat Bersama Lansia) Art Therapy untuk Mengelola Stres pada Lansia di Desa Kragilan Kecamatan Mojosongo Kabupaten Boyolali
xxxvi + 65 Halaman + 8 Tabel + 2 Gambar + 14 Lampiran

Lansia akan menjadi tantangan SDGs apabila tidak produktif dan menjadi penduduk yang rentan. Banyaknya stressor dan pengalaman hidup yang tidak menyenangkan dapat mengakibatkan lansia rentan mengalami gangguan mental, salah satunya adalah stres. Stres yang tidak ditangani dengan baik akan mempengaruhi kualitas hidup sehingga stres perlu dikelola dengan baik. Tujuan *project* ini adalah menurunkan tingkat stres pada lansia dengan program SEMASA (Sehat Bersama Lansia) di Desa Kragilan, Kecamatan Mojosongo, Kabupaten Boyoalali. *Project SEMASA* ini berbentuk pengabdian masyarakat yang terdiri dari serangkaian kegiatan dimulai dari pengkajian stres penerapan intervensi senam lansia, pemaparan edukasi manajemen stres dan napas dalam, penerapan intervensi terapi okupasi, penerapan intervensi *art therapy*, dan diakhiri dengan evaluasi tingkat stres. Intervensi *art therapy* yang diterapkan dalam program ini adalah *art therapy* melukis. Tingkat stres pada lansia diukur menggunakan instrument PSS-10 (*Perceived Stres Scale*). Hasil analisis didapatkan bahwa terjadi penurunan tingkat stres pada lansia setelah diterapkan program SEMASA. Selain itu, lansia dapat mengekspresikan pikiran maupun perasaan melalui *art therapy* melukis serta menambah kemampuan lansia dalam mengelola stres. Hal ini mengindikasikan bahwa *project* ini dapat menurunkan tingkat stres pada lansia Sehingga *project SEMASA* ini dapat lebih dikembangkan.

Kata kunci : Lansia, stres, *art therapy*
Daftar Pustaka: 52 (2018-2025)

Department of Nursing
Faculty of Medicine
Diponegoro University
May, 2025

Erikka Dyah Wahyu Tarumaselly

Project SEMASA (Sehat Bersama Lansia) Art Therapy to Manage Stress in the Elderly in Kragilan Village, Mojosongo District, Boyolali Regency

xxxvi + 65 Pages + 8 Tables + 2 Pictures + 14 Attachments

ABSTRACT

The elderly will become a challenge to the SDGs if they are not productive and become a vulnerable population. The number of stressors and unpleasant life experiences can make the elderly vulnerable to mental disorders, one of which is stress. Stress that is not handled properly will affect quality of life so stress needs to be managed properly. The purpose of this project is to reduce stress levels in the elderly with the SEMASA (Sehat Bersama Lansia) programme in Kragilan Village, Mojosongo District, Boyolali Regency. This SEMASA project is in the form of community service which consists of a series of activities starting from stress assessment, application of elderly exercise interventions, exposure to stress management and deep breathing education, application of occupational therapy interventions, application of art therapy interventions, and ending with an evaluation of stress levels. The art therapy intervention applied in this programme is art therapy painting. Stress levels in the elderly were measured using the PSS-10 (Perceived Stress Scale) instrument. The results of the analysis found that there was a decrease in stress levels in the elderly after the SEMASA programme was implemented. In addition, the elderly can express thoughts and feelings through art therapy painting and increase the ability of the elderly to manage stress. This indicates that this project can reduce stress levels in the elderly so that this SEMASA project can be further developed.

Keywords : Elderly, stress, art therapy

References : 52 (2018-2025)