

**SELARAS : PROGRAM “SENI LANSIA RASA”
UNTUK MENURUNKAN DISTRESS SPIRITUAL PADA LANSIA KESEPIAN
DI RUMAH PELAYANAN SOSIAL LANJUT USIA PUCANG GADING
SEMARANG**

LAPORAN *PROJECT*

Disusun untuk Memenuhi Salah Satu Tugas Mata Kuliah Tugas
Akhir Berbasis *Project*



Oleh :
Nabila Dwi Cahaya
22020121130113

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

SURAT PERNYATAAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH

Yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Nabila Dwi Cahaya

NIM : 22020121130113

Fakultas/ Departemen : Kedokteran/ Ilmu Keperawatan

Jenis : Tugas Akhir Berbasis *Project*

Judul : SELARAS : Program “Seni Lansia Rasa” Untuk
Menurunkan Distress Spiritual Pada Lansia Yang Kesepian
Di Rumah Pelayanan Sosisal Lanjut Usia Pucang Gading
Semarang

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 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, 22 Mei 2025

Yang Menyatakan



Nabila Dwi Cahaya

NIM. 22020121130113

PERNYATAAN BEBAS PLAGIARISME

Nama : Nabila Dwi Cahaya
Tempat/ Tanggal Lahir : Semarang, 15 Agustus 2003
Alamat Rumah : Jl. Sirojudin Gg. Margoyoso No.85 Rt.3 Rw.3
Tembalang Semarang Jawa Tengah
No.Telp : 088225074756
Email : nabiladwi1515@gmail.com

Dengan ini menyatakan dengan sesungguhnya bahwa project saya yang berjudul “SELARAS : Program “Seni Lansia Rasa” Untuk Menurunkan Distress Spiritual Pada Lansia Yang Kesepian Di Rumah Pelayanan Sosisal Lanjut Usia Pucang Gading Semarang” bebas dari plagiarisme dengan similarity index 22% 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, 22 Mei 2025

Yang Menyatakan,



Nabila Dwi Cahaya

NIM. 22020121130113

LEMBAR PERSETUJUAN

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

**SELARAS : PROGRAM “SENTI LANSIA RASA” UNTUK
MENURUNKAN DISTRESS SPIRITUAL PADA LANSIA YANG KESEPIAN
DI RUMAH PELAYANAN SOSIAL LANJUT USIA PUCANG GADING
SEMARANG**

Dipersiapkan dan disusun oleh:

Nama : Nabila Dwi Cahaya

NIM : 22020121130113

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

Pembimbing,

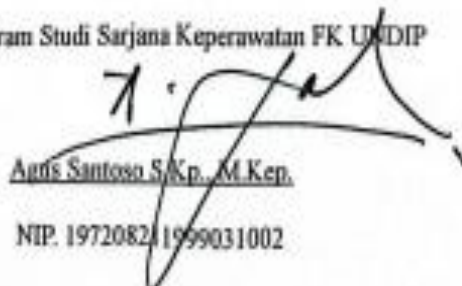


Ns. Umi Hani, M.Kep., Ns.Sp.Kep.Kom.

NIP. 198811162024062001

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:

**SELARAS : PROGRAM "SENI LANSIA RASA" UNTUK
MENURUNKAN DISTRESS SPIRITUAL PADA LANSIA YANG
KESEPIAN DI RUMAH PELAYANAN SOSIAL LANJUT USIA PUCANG
GADING SEMARANG**

Dipersiapkan dan disusun oleh:

Nama : Nabila Dwi Cahaya

NIM : 22020121130113

Telah diuji pada 22 Mei 2025 dan telah memenuhi syarat untuk mendapatkan gelar Sarjana Keperawatan

Ketua Penguji


Divan Yuli Wijayanti S.Kep., M.Kep.
NIP. 197609462002122002

Anggota Penguji


Dr. Wahyu Nidhiyati, S.Kp., M.Kep., Sp.KMB
NIP. 197510232000122001

Pembimbing,


Ns. Umi Hani, M.Kep., Ns. Sp.Kep.Kom.
NIP. 1988111620024062001

Mengetahui,

Ketua Departemen Ilmu Keperawatan FK Undip


Dr. Anggorwati S.Kp., Ns. Sp.Kep.Mat., M.Kep.
NIP. 197708302001122001

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan ke hadirat Tuhan Yang Maha Esa atas segala rahmat, kasih, dan pertolongan-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan laporan *project* yang berjudul **“SELARAS: Program “Seni Lansia Rasa” untuk Menurunkan Distress Spiritual pada Lansia yang Kesepian di Rumah Pelayanan Sosial Lanjut Usia Pucang Gading Semarang”** dapat diselesaikan dengan baik dan tepat waktu. Laporan *project* ini disusun untuk memenuhi salah satu persyaratan untuk mencapai gelar Sarjana Keperawatan di Departemen Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro.

Kegiatan penyusunan laporan ini merupakan bagian dari upaya mendukung penurunan distress spiritual pada lansia melalui pendekatan terapeutik seni yang bersifat inovatif dan holistik. Pendekatan ini dilakukan dengan melibatkan lansia dalam berbagai aktivitas seni seperti mewarnai, menggambar, membuat kerajinan tangan, dan kolase. Melalui proses kreatif ini, diharapkan lansia dapat menyalurkan emosi, memperkuat makna hidup, serta meningkatkan kualitas kesejahteraan batin. Setelah menyelesaikan karya seni mereka, para lansia diajak untuk menceritakan makna dan pengalaman pribadi yang terkandung dalam hasil karya tersebut, sebagai bentuk refleksi diri dan ekspresi spiritual yang mendalam. Dalam penyusunan laporan ini, penulis mendapatkan banyak bimbingan, arahan, serta dukungan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, penulis menyampaikan rasa terima kasih yang sebesar-besarnya kepada dosen pembimbing, pihak rumah sosial, para lansia peserta program, serta seluruh pihak yang telah membantu dan memberi dorongan selama proses berlangsung. Semoga karya ini dapat memberi manfaat dan menambah wawasan, terutama dalam pengembangan intervensi keperawatan dan seni terapi bagi lansia. Penulis menyadari bahwa laporan ini masih jauh dari sempurna, oleh karena itu kritik dan saran yang membangun sangat diharapkan untuk perbaikan di masa mendatang.

Penulis menyadari bahwa laporan *project* ini masih jauh dari kata sempurna, oleh karena itu penulis terbuka terhadap kritik dan saran yang membangun demi perbaikan kedepannya. Harapannya, laporan ini dapat memberikan manfaat serta menjadi kontribusi positif dalam upaya peningkatan kesejahteraan spiritual lansia melalui pendekatan seni yang kreatif dan bermakna.

Semarang, 20 Mei 2025



Nabila Dwi Cahaya

UCAPAN TERIMA KASIH

Puji dan syukur penulis panjatkan ke hadirat Tuhan Yang Maha Esa atas segala rahmat, kasih, dan pertolongan-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan laporan *project* ini. Kegiatan penulisan dan proses penyusunan laporan ini, penulis menerima banyak dukungan, arahan, dan bantuan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, penulis menyampaikan rasa terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Ns. Umi Hani, M.Kep., Ns.Sp.Kep.Kom., selaku dosen pembimbing yang telah memberikan bimbingan, arahan, saran, dan waktu selama proses penyusunan laporan *Project* ini.
2. Ibu Diyan Yuli Wijayanti S.Kep., M.Kep., selaku dosen penguji I yang telah memberikan saran dan arahan dalam penyusunan laporan *Project* ini.
3. Dr. Wahyu Hidayati, S.Kp.,M.Kep.,Sp.KMB, selaku dosen penguji II yang telah memberikan saran dan arahan dalam penyusunan laporan *Project* ini.
4. Pihak RPSLU Pucang Gading Semarang yang telah memberikan izin dan turut membantu dalam pelaksanaan *Project*.
5. Lansia selaku responden yang telah membantu penulis untuk mengisi kuesioner *Project* ini sehingga penulis dapat menyelesaikan laporan *Project* ini.
6. Bapak Sunariyadi dan Ibu Nunuk Sudaryati selaku orang tua saya kemudian Kak Sakti dan Adek Ima yang selalu mendukung, memotivasi dan mendoakan penulis agar mendapatkan kemudahan serta kelancaran dalam mencapai kesuksesan.
7. Sumitro Leko selaku partner yang selalu mendampingi memberikan dukungan penuh selama proses penyusunan laporan *Project* ini.
8. Teman-teman yang selalu memberikan dukungan, saran, dan masukan selama proses penyusunan laporan *Project*.

Semarang, 20 Mei 2025

Penulis,



Nabila Dwi Cahaya

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
SURAT PERNYATAAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH	ii
PERNYATAAN BEBAS PLAGIARISME	iii
LEMBAR PERSETUJUAN	Error! Bookmark not defined.
LEMBAR PENGESAHAN	Error! Bookmark not defined.
KATA PENGANTAR.....	vi
UCAPAN TERIMA KASIH.....	vii
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL	iv
DAFTAR GAMBAR	v
DAFTAR LAMPIRAN	vi
ABSTRAK	vii
ABSTRACT	viii
I. PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	7
1.3 Tujuan Pelaksanaan <i>Project</i>	8
1.3.1. Tujuan Umum	8
1.3.2. Tujuan Khusus.....	8
1.4 Manfaat Pelaksanaan <i>Project</i>	8
1.4.1. Bagi Masyarakat.....	8
1.4.2. Bagi Institusi Terkait	8
1.4.3. Bagi Profesi Keperawatan.....	9
II. TINJAUAN PUSTAKA	10
2.1 Lansia	10
2.1.1. Definisi Lansia	10
2.1.2. Teori Penuaan.....	11
2.1.3. Klasifikasi Lansia	14
2.1.4. Masalah yang dihadapi Lansia.....	14
2.2 Konsep Kesenjangan	20

2.2.1	Definisi Kesepian	20
2.2.2	Faktor yang Memengaruhi Kesepian pada Lansia	20
2.2.3	Jenis-Jenis Kesepian.....	23
2.2.4	Dampak Kesepian pada Lansia	24
2.3	Distress Spiritual	24
2.3.1.	Definisi Distress Spiritual	24
2.3.2.	Faktor yang Mempengaruhi Distress Spiritual	25
2.3.3.	Dampak Kesepian pada Distress Spiritual	27
2.4	<i>Art therapy</i>	28
2.4.1	Definisi <i>Art therapy</i>	28
2.4.2	Jenis-Jenis <i>Art therapy</i>	29
2.4.3	Manfaat <i>Art therapy</i>	31
2.4.4	Indikasi dan Kontraindikasi <i>Art therapy</i>	32
2.4.5	Pengaruh <i>Art therapy</i> Terhadap Kesepian Lansia	34
2.5	Kerangka Kerja	37
III.	METODE PELAKSANAAN	38
3.1	Jenis dan Rancangan <i>Project</i>	38
3.1.1	Plan.....	39
3.1.2	See.....	39
3.1.3	Do.....	39
3.1.4	Design.....	40
3.1.5	Check.....	40
3.1.6	Redesign.....	40
3.2	Sasaran Kegiatan.....	40
3.2.1	Pelaksana Kegiatan	40
3.2.2	Partisipan.....	41
3.2.3	Prosedur dan Teknik Kegiatan	41
3.3	Tempat dan Waktu Kegiatan	42
3.3.1	Tempat	42
3.3.2	Waktu.....	42
3.4	Sarana Prasarana	42
3.4.1	Modul	42
3.4.2	Alat Kegiatan	43

3.4.3 Instrumen.....	44
3.5 Prosedur Kegiatan.....	45
3.5.1 Tahap Persiapan.....	45
3.5.2 Tahap Pelaksanaan.....	45
3.5.3 Tahap Evaluasi	47
IV. HASIL KEGIATAN	55
4.1 Hasil Pengkajian	55
4.1.1 Skrining responden	55
4.2 Analisis Situasi dan Permasalahan.....	56
4.3 Perencanaan <i>Project</i>	59
4.4 Pelaksanaan <i>Project</i>	64
4.5 Evaluasi.....	78
4.5.1 Evaluasi Proses <i>Art Therapy</i>	78
4.5.2 Evaluasi Hasil Pretest dan Posttest Tingkat Kesenian Lansia	80
4.5.3 Evaluasi Hasil Pretest dan Posttest Tingkat Distress Spiritual	82
4.5.4 Pengujian Keterbacaan Modul.....	86
V. PEMBAHASAN.....	91
5.1 Pengaruh <i>Art Therapy</i> pada Kesenian Lansia	91
5.2 Pengaruh <i>Art Therapy</i> pada Distress Spiritual Lansia	92
5.3 <i>Project SELARAS</i> Sebagai Intervensi Keperawatan	94
5.4 Dukungan, dan Hambatan Pelaksanaan <i>Project</i>	95
VI. KESIMPULAN DAN SARAN.....	98
6.1 Kesimpulan	98
6.2 Saran	99
DAFTAR PUSTAKA.....	100
LAMPIRAN.....	ix

DAFTAR TABEL

Nomor	Judul Tabel	Halaman
1.	Alat peraga kegiatan <i>art therapy</i>	43
2.	Instrumen pelaksanaan <i>project</i>	44
3.	Rencana pelaksanaan <i>project</i>	48
5.	Data skrining responden (N=40)	55
6.	Analisis data	57
7.	<i>Nursing Care Plan (NCP)</i>	61
8.	Pelaksanaan <i>project</i>	64
9.	Hasil evaluasi proses <i>art therapy</i>	78
10.	Uji deskriptif tingkat kesepian lansia	80
11.	Uji <i>shapiro-wilk</i> tingkat kesepian lansia	81
12.	Uji <i>paired sample t-test</i> tingkat kesepian lansia	82
13.	Uji deskriptif distress spiritual	83
14.	Uji normalitas distress spiritual	84
15.	Uji wilcoxon distress spiritual	85
16.	Uji statistik wilcoxon distress spiritual	85
17.	Persentase Hasil Rata-rata Uji Keterbacaan Modul	88

DAFTAR GAMBAR

Nomor	Judul Gambar	Halaman
1.	Kerangka kerja pelaksanaan <i>project</i>	37
2.	Jenis dan rancangan <i>project</i>	39
3.	Distribusi tingkat kesepian lansia di RPSLU Pucang Gading	56

DAFTAR LAMPIRAN

Nomor	Judul Lampiran	Halaman
1.	Surat Izin Pelaksanaan <i>Project</i> Program Studi Ilmu Keperawatan	ix
2.	Surat Izin Pelaksanaan <i>Project</i> Dinas Sosial Provinsi	x
3.	Informed Consent	xii
4.	Kuesioner UCLA Loneliness Scale	xiii
5.	Kuesioner Distress Spiritual Spiritual Distress Assessment Tool (SDAT)	xv
6.	Data Karakteristik Responden	xviii
7.	Hasil Pretest dan Posttest <i>Project</i>	xx
8.	Hasil Analisis Data SPSS	xxi
9.	Hasil Analisis Plagiarisme	xxiii
10.	Lembar Konsultasi	xxiv
11.	Catatan Hasil Bimbingan	xxv
12.	Dokumentasi Kegiatan	xxxi

ABSTRAK

Nabila Dwi Cahaya

SELARAS: Program ‘Seni Lansia Rasa’ untuk Menurunkan Distress Spiritual pada Lansia yang Kesepian di Rumah Pelayanan Sosial Lanjut Usia Pucang Gading Semarang

xxxi + 132 Halaman + 17 Tabel + 2 Gambar + 12 Lampiran

Kesepian merupakan reaksi emosional dan kognitif ketika individu tidak puas dengan kehidupan sosialnya karena adanya harapan yang tidak tercapai dan sekitarnya hubungan sosial yang dimiliki. Kesepian yang berkepanjangan dapat mempengaruhi gangguan psikologis yang memicu distress spiritual dan ditandai dengan perasaan putus asa serta kehilangan arah. Apabila diabaikan, kesepian berkepanjangan dapat memberikan pengaruh signifikan pada kondisi distress spiritual terutama pada lansia yang tinggal tanpa keluarga. Tujuan project ini adalah untuk melaksanakan *project SELARAS* sebagai salah satu bentuk intervensi keperawatan dalam tata laksana distress spiritual pada lansia yang kesepian. Project ini dilaksanakan dengan menggunakan pendekatan nursing process. Total partisipan dari project ini adalah 40 lansia yang mengalami kesepian di rumah pelayanan sosial lansia Pucang Gading Semarang. Skrining partisipan dalam project ini dilakukan menggunakan kuesioner *UCLA Loneliness Scale*, SDAT, dan wawancara. Pemberian intervensi *art therapy* dilakukan secara berkala dan terstruktur serta didampingi oleh tiga mahasiswa. Hasil project ini menunjukkan tingkat kesepian pada lansia mengalami penurunan dari sebelum dilakukan *art therapy* dengan skor rata rata 47.70 dan setelah dilakukan *art therapy* dengan skor rata rata menjadi 42.23. Tingkat distress spiritual pada lansia juga mengalami penurunan dari sebelum dilakukan *art therapy* dengan skor rata rata 15.35 dan setelah dilakukan *art therapy* dengan skor rata rata menjadi 11.10. Dengan adanya project ini, diharapkan pemberian *art therapy* dapat diberikan secara rutin dan berkelanjutan untuk mempengaruhi kesejahteraan emosional, sosial, dan spiritual lansia pada aspek positif.

Kata Kunci : Terapi Seni, Lansia, Kesepian, Distress Spiritual

Daftar Pustaka : 84 (2020 – 2025)

Department of Nursing
Faculty of Medicine
Diponegoro University
May, 2025

ABSTRACT

Nabila Dwi Cahaya

**SELARAS: ‘Seni Lansia Rasa’ Program to Reduce Spiritual Distress in Lonely Elderly at the Pucang Gading Elderly Social Service Home in Semarang
xxxi + 132 Pages + 17 Tables + 2 Figures + 12 Attachments**

Loneliness is an emotional and cognitive reaction that occurs when individuals are dissatisfied with their social lives due to unmet expectations and inadequate social connections. Prolonged loneliness may contribute to psychological disorders and trigger spiritual distress, often marked by feelings of hopelessness and a loss of direction. If left unaddressed, ongoing loneliness can significantly affect spiritual well-being, especially among older adults living without family support. The aim of this project is to implement the SELARAS project (Seni Lansia Rasa) as a form of nursing intervention to manage spiritual distress in elderly individuals experiencing loneliness. This project was conducted using a nursing process approach. A total of 40 elderly participants experiencing loneliness at the Pucang Gading Elderly Social Service Home in Semarang were involved. Participant screening was conducted using the UCLA Loneliness Scale, SDAT, and interviews. The SELARAS intervention, which incorporates art therapy, was carried out periodically and in a structured manner, facilitated by three nursing students. The results showed a decrease in loneliness levels, with an average score reduction from 47.70 before the intervention to 42.23 after the intervention. The level of spiritual distress also decreased, with an average score reduction from 15.35 to 11.10. This project highlights the potential of regular and sustained art therapy to positively influence the emotional, social, and spiritual well-being of the elderly.

Keywords : *Art Therapy*, Elderly, Loneliness, Spiritual Distress

Bibliography : 84 (2020 – 2025)