

**SELARAS : PROGRAM “SENI LANSIA RASA” UNTUK
MENINGKATKAN KUALITAS HIDUP PADA LANSIA YANG
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 :

Fitriyana Maharani

NIM 22020121130107

DEPARTEMEN ILMU KEPERAWATAN

FAKULTAS KEDOKTERAN

UNIVERSITAS DIPONEGORO

SEMARANG, 2025

SURAT PERNYATAAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH

Yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Fitriyana Maharani

NIM : 22020121130107

Fakultas/ Departemen : Kedokteran/ Ilmu Keperawatan

Jenis : Tugas Akhir Berbasis *Project*

Judul : SELARAS : Program “Seni Lansia Rasa” untuk Meningkatkan Kualitas Hidup pada Lansia yang Kesepian di Rumah Pelayanan Sosial 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 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, Mei 2025

Yang Menyatakan



Fitriyana Maharani

22020121130107

PERNYATAAN BEBAS PLAGIARISME

Nama : Fitriyana Maharani
Tempat/ Tanggal Lahir : Semarang/ 13 Desember 2002
Alamat Rumah : Jalan Gedung Batu Timur, Ngemplaksimongan,
Semarang Barat, Kota Semarang
No. Telp : 085879773620
Email : fitriyanamaharani7@gmail.com

Dengan ini menyatakan dengan sesungguhnya bahwa *project* saya yang berjudul “SELARAS: Program ‘Seni Lansia Rasa’ untuk Meningkatkan Kualitas Hidup pada Lansia yang Kesenian di Rumah Pelayanan Sosial Lanjut Usia Pucang Gading Semarang” bebas dari plagiarisme dengan *similarity index* 22% dan bukan hasil karya orang lain.

Apabila di kemudian hari ditemukan sebagai 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, Mei 2025

Yang Menyatakan



Fitriyana Maharani

22020121130107

LEMBAR PERSETUJUAN

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

**SELARAS : PROGRAM “SENI LANSIA RASA” UNTUK
MENINGKATKAN KUALITAS HIDUP PADA LANSIA YANG KESEPIAN
DI RUMAH PELAYANAN SOSIAL LANJUT USIA
PUCANG GADING SEMARANG**

Dipersiapkan dan disusun oleh:

Nama : Fitriyana Maharani

NIM : 22020121130107

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

Pembimbing,

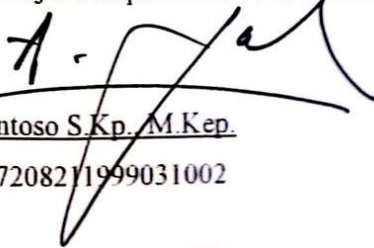


Ns. Umi Hani, M.Kep., Ns.Sp.Kep.Kom.

NIP. 198811162024062001

Mengetahui,

Ketua Program Studi Sarjana Keperawatan FK UNDIP



Agus Santoso S.Kp., M.Kep.

NIP. 197208271999031002

LEMBAR PENGESAHAN

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

**SELARAS : PROGRAM “SENI LANSIA RASA” UNTUK
MENINGKATKAN KUALITAS HIDUP PADA LANSIA YANG KESEPIAN
DI RUMAH PELAYANAN SOSIAL LANJUT USIA
PUCANG GADING SEMARANG**

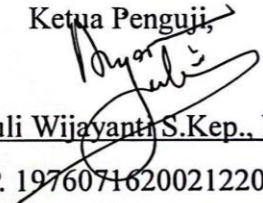
Dipersiapkan dan disusun oleh:

Nama : Fitriyana Maharani

NIM : 22020121130107

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

Ketua Penguji,


Diyan Yuli Wijayanti S.Kep., M.Kep.

NIP. 197607162002122002

Anggota Penguji,


Dr. Fitria Handayani S.Kp., Ns.Sp.Kep.MB.

NIP. 197810142003122001

Pembimbing,


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

NIP. 198811162024062001

Mengetahui,

Ketua Departemen Ilmu Keperawatan FK Undip


Dr. Anggorowati S.Kp., Ns.Sp.Kep.Mat., M.Kep.

NIP. 197708302001122001

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan atas kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat, hidayah, serta karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan penyusunan laporan *project* dengan judul “SELARAS : Program ‘Seni Lansia Rasa’ untuk Meningkatkan Kualitas Hidup pada Lansia yang Kesepian di Rumah Pelayanan Sosial Lanjut Usia Pucang Gading Semarang”. Laporan *project* ini disusun sebagai syarat untuk memperoleh gelar Sarjana pada Program Studi Ilmu Keperawatan Departemen Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro. Dalam penyusunan laporan *project* ini, penulis menyadari bahwa masih banyak kekurangan dan kesalahan. Maka dari itu, penulis mengharapkan kritik dan saran yang membangun untuk perbaikan *project* ini di masa yang akan datang. Peneliti berharap hasil dari *project* ini dapat memberikan manfaat bagi seluruh pembaca.

Semarang, Mei 2025
Yang Menyatakan



Fitriyana Maharani
22020121130107

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis menyadari bahwa tersusunnya laporan *project* ini tidak terlepas dari dukungan serta bimbingan dari berbagai pihak. Oleh sebab itu, pada kesempatan kali ini, penulis ingin mengucapkan terima kasih sebesar-besarnya kepada:

1. Ibu Dr. Anggorowati S.Kp., Ns.Sp.Kep.Mat., M.Kep selaku Ketua Departemen Ilmu Keperawatan, Fakultas Kedokteran, Universitas Diponegoro.
2. Bapak Agus Santoso, S.Kp., M.Kep. selaku Ketua Program Studi S1 Ilmu Keperawatan, Fakultas Kedokteran, Universitas Diponegoro.
3. Ibu Ns. Umi Hani M.Kep., Ns.Sp.Kep.Kom. selaku dosen pembimbing yang telah memberikan bimbingan, bantuan, dukungan, dan motivasi dalam penyusunan laporan *project* ini.
4. Ibu Diyan Yuli Wijayanti S.Kep., M.Kep. selaku ketua penguji dan Ibu Dr. Fitria Handayani S.Kp., Ns.Sp.Kep.MB. selaku anggota penguji yang telah meluangkan waktu dan memberikan masukan dalam pelaksanaan ujian laporan *project*.
5. Seluruh staff di Rumah Pelayanan Sosial Lanjut Usia Pucang Gading tempat *project* yang telah membantu keberjalanan *project* ini.
6. Seluruh lansia di Rumah Pelayanan Sosial Lanjut Usia Pucang Gading yang telah bersedia terlibat menjadi responden dari awal hingga akhir keberjalanan *project* ini.

7. Bapak Sugiyanto dan Ibu Sunarni selaku orangtua, Kakak Yoga dan Adik Pandu selaku saudara yang telah memberikan dukungan dan motivasi kepada penulis.
8. Bapak Ibu dosen, staff akademik, dan perpustakaan Departemen Ilmu Keperawatan yang telah memberikan ilmu pengetahuan, membantu dalam proses akademik, dan penelusuran sumber referensi.
9. Teman-teman *project*, Nabila dan Layla yang telah berprogress bersama dan saling membantu selama keberjalanan *project* ini.
10. Teman-teman saya di Program Studi Ilmu Keperawatan angkatan tahun 2021, Azka, Rere, Dila, Intan, Malika, Afrida, Lala, Rindu, Isna, Nabila, dan Amel yang telah menemani saya berproses selama kuliah.
11. Teman-teman SMA saya, Zeelda, Ingka, Rahma, Adiba, Amel, Agatha, Alya, Balqis, dan Hillary yang sudah memberikan dukungan hingga saat ini.
12. Serta seluruh pihak lain yang tidak dapat peneliti sebutkan satu per satu.

Semarang, Mei 2025

Yang menyatakan



Fitriyana Maharani

22020121130107

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	ix
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
ABSTRAK	xiv
ABSTRACT	xv
I. PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Rumusan Masalah.....	6
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>	7
1.4.1 Bagi Masyarakat	7
1.4.2 Bagi Institusi Terkait.....	7
1.4.3 Bagi Profesi Keperawatan.....	7
II. TINJAUAN PUSTAKA.....	8
2.1 Lansia	8
2.1.1 Definisi Lansia.....	8
2.1.2 Teori Penuaan	9
2.1.3 Klasifikasi Lansia	11
2.1.4 Masalah yang dihadapi Lansia	11
2.2 Konsep Kesepian	13
2.2.1 Definisi Kesepian	13
2.2.2 Faktor yang Memengaruhi Kesepian pada Lansia	13
2.2.3 Jenis-jenis Kesepian.....	15
2.3 Kualitas Hidup.....	16
2.3.1 Definisi Kualitas Hidup	16
2.3.2 Faktor yang Memengaruhi Kualitas Hidup	17
2.3.3 Dampak Kesepian pada Kualitas Hidup Lansia	19
2.4 <i>Art Therapy</i>	20
2.4.1 Definisi <i>Art Therapy</i>	20
2.4.2 Jenis-jenis <i>Art Therapy</i>	21
2.4.3 Manfaat <i>Art Therapy</i>	22
2.4.4 Pengaruh <i>Art Therapy</i> terhadap Kesepian dan Kualitas Hidup Lansia	24
2.5 Kerangka Kerja.....	25
III. METODE PELAKSANAAN.....	26

3.1	Jenis dan Rancangan <i>Project</i>	26
3.2	Sasaran Kegiatan	26
3.2.1	Pelaksana Kegiatan	26
3.2.2	Partisipan	26
3.3	Tempat dan Waktu Kegiatan	27
3.3.1	Tempat	27
3.3.2	Waktu	27
3.4	Sarana Prasarana	27
3.4.1	Modul	27
3.4.2	Alat Peraga	28
3.4.3	Instrumen	28
3.5	Prosedur Kegiatan	29
3.5.1	Persiapan <i>Project</i>	29
3.5.2	Pengkajian <i>Project</i>	29
3.5.3	Analisis Data <i>Project</i>	30
3.5.4	Perencanaan <i>Project</i>	30
3.5.5	Implementasi <i>Project</i>	30
3.5.6	Evaluasi <i>Project</i>	31
IV.	HASIL KEGIATAN	36
4.1	Persiapan <i>Project</i>	36
4.2	Pengkajian <i>Project</i>	36
4.2.1	Gambaran Umum Lokasi <i>Project</i>	36
4.2.2	Karakteristik Responden	37
4.2.3	Skrining Responden	38
4.3	Analisis Data <i>Project</i>	40
4.3	Perencanaan <i>Project</i>	42
4.4	Implementasi <i>Project</i>	43
4.4.1	Fase Orientasi	46
4.4.2	Fase Kerja	46
4.4.3	Fase Terminasi	47
4.5	Evaluasi <i>Project</i>	48
V.	PEMBAHASAN	57
5.1	Penurunan Tingkat Kesepian Lansia dengan <i>Project SELARAS</i>	57
5.2	Peningkatan Tingkat Kualitas Hidup Lansia dengan <i>Project SELARAS</i>	59
5.3	<i>Art Therapy</i> sebagai Inovasi dalam Intervensi Keperawatan	61
VI.	KESIMPULAN DAN SARAN	64
6.1	Kesimpulan	64
6.2	Saran	64
	DAFTAR PUSTAKA	66
	LAMPIRAN	xvi

DAFTAR TABEL

Nomor	Judul Tabel	Halaman
1.	Alat Peraga <i>Project</i> SELARAS	28
2.	Instrumen Pelaksanaan <i>Project</i> SELARAS	28
3.	Rencana Pelaksanaan <i>Project</i> SELARAS	32
4.	Data karakteristik responden (N=40)	38
5.	Data skrining responden (N=40)	39
6.	<i>Nursing Care Plan</i> (NCP)	42
7.	Pelaksanaan <i>Project</i> SELARAS	43
8.	Tingkat Kesepian Lansia Sebelum dan Setelah dilakukan <i>Project</i> SELARAS	50
9.	Tingkat Kualitas Hidup Lansia Keseluruhan Sebelum dan Setelah dilakukan <i>Project</i> SELARAS	51
10.	Distribusi Tingkat Kualitas Hidup Responden Setiap Domain	53
11.	Hasil Perhitungan Peningkatan Kualitas Hidup Setiap Domain	53
12.	Distribusi Jawaban Keterbacaan Modul (N=9)	54
13.	Hasil Perhitungan Penyajian dan Tampilan Fisik Modul	55
14.	Hasil Perhitungan Konten atau Isi Modul	56

DAFTAR GAMBAR

Nomor	Judul Gambar	Halaman
1.	Kerangka Kerja Pelaksanaan <i>Project</i> SELARAS	25
2.	Distribusi Tingkat Kesenjangan Lansia di RPSLU Pucang Gading	39

DAFTAR LAMPIRAN

Nomor	Judul Lampiran	Halaman
1.	Surat Izin Pelaksanaan <i>Project</i> Program Studi Ilmu Keperawatan	xvi
2.	Surat Izin Pelaksanaan <i>Project</i> Dinas Sosial Provinsi	xvii
3.	Lembar Persetujuan Responden (<i>Informed Consent</i>)	xix
4.	Lembar Kuesioner UCLA Loneliness Scale	xx
5.	Lembar Kuesioner WHOQOL-BREF	xxii
6.	Data Karakteristik Responden	xxvi
7.	Hasil Pretest dan Posttest <i>Project</i>	xxvii
8.	Hasil Analisis Data SPSS	xxx
9.	Lembar Konsultasi	xxxii
10.	<i>Logbook</i> Bimbingan Tugas Akhir	xxxiii
11.	Hasil Turnitin Analisis Plagiarisme	xxxviii
12.	Dokumentasi Kegiatan	xxxix

ABSTRAK

Fitriyana Maharani

SELARAS : Program ‘Seni Lansia Rasa’ untuk Meningkatkan Kualitas Hidup pada Lansia yang Kesepian di Rumah Pelayanan Sosial Lanjut Usia Pucang Gading Semarang

xiv + 71 Halaman + 14 Tabel + 2 Gambar + 12 Lampiran

Kesepian pada lansia merupakan masalah yang semakin umum terjadi seiring bertambahnya usia dan berkurangnya interaksi sosial dalam kehidupan sehari-hari. Dampak kesepian tidak hanya terbatas pada aspek psikologis, tetapi juga dapat memengaruhi kesehatan fisik, memperburuk kesejahteraan individu, dan pada akhirnya berdampak negatif terhadap kualitas hidup secara menyeluruh. Terapi seni menjadi salah satu intervensi yang efektif untuk mengatasi kesepian karena mampu mendorong ekspresi diri, memperkuat koneksi sosial, serta meningkatkan rasa percaya diri suatu individu. Tujuan dari *project* ini adalah untuk mengetahui pengaruh *art therapy* terhadap tingkat kesepian yang berdampak pada kualitas hidup lansia. Jenis *project* ini adalah pemberian intervensi *art therapy* dengan menggunakan desain *pretest and posttest group experiment*. *Project* ini dilakukan pada tanggal 31 Januari hingga 15 Februari di Rumah Pelayanan Sosial Lanjut Usia Pucang Gading Semarang. Total sampling yaitu 40 lansia yang mengalami kesepian. Pengumpulan data menggunakan instrumen *UCLA Loneliness Scale* dan *WHOQOL-BREF* lalu dianalisis menggunakan uji statistik *Paired T-Test* (uji t berpasangan). Hasil *project* menunjukkan bahwa *art therapy* memiliki pengaruh yang signifikan terhadap kesepian lansia ($p = 0,00 < \alpha = 0,05$) dan kualitas hidup lansia ($p = 0,00 < \alpha = 0,05$). Hasil *project* ini diharapkan dapat mendorong institusi pelayanan sosial lanjut usia agar dapat mengintegrasikan *art therapy* sebagai intervensi non-farmakologis yang berkelanjutan dalam upaya peningkatan kualitas hidup lansia, khususnya yang mengalami kesepian.

Kata Kunci : Kesepian, Kualitas Hidup, Terapi Seni

Daftar Pustaka : (2018-2025)

ABSTRACT

Fitriyana Maharani

**SELARAS : The 'Seni Lansia Rasa' Program to Improve the Quality of Life in Lonely Elderly at the Pucang Gading Social Services Home Semarang
xv + 71 Pages + 14 Tables + 2 Pictures + 12 Attachments**

Loneliness in older adults is an increasingly common problem as they age and have less social interaction in their daily lives. The impact of loneliness is not only limited to psychological aspects, but can also affect physical health, worsen individual well-being, and ultimately negatively impact overall quality of life. Art therapy is one of the effective interventions to overcome loneliness because it is able to encourage self-expression, strengthen social connections, and increase an individual's self-confidence. The purpose of this *project* is to determine the effect of art therapy on the level of loneliness which has an impact on the quality of life of the elderly. This type of *project* is the provision of art therapy interventions using a pretest and posttest group experiment design. This *project* was conducted on January 31 to February 15 at the Pucang Gading Social Services House in Semarang. Total sampling was 40 elderly people who experienced loneliness. Data collection used the UCLA Loneliness Scale and WHOQOL-BREF instruments and then analyzed using the Paired T-Test statistical test. The *project* results show that art therapy has a significant effect on elderly loneliness ($p = 0.00 < \alpha = 0.05$) and elderly quality of life ($p = 0.00 < \alpha = 0.05$). The results of this *project* are expected to encourage elderly social service institutions to integrate art therapy as a sustainable non-pharmacological intervention in an effort to improve the quality of life of the elderly, especially those who experience loneliness.

Keywords : Loneliness, Quality of Life, Art Therapy

References : (2018-2025)