
**EFEKTIFITAS TERAPI *SELF HELP GROUP* (SHG) TERHADAP TINGKAT STRES
DIMASA LANSIA**

(Effectiveness of SHG (Self Help Group) Therapy on Stress Levels in The Elderly)

Intan Munawaroh¹⁾, Shulhan Arief Hidayat^{2)*}, Ossi Dwi Prasetyo³⁾, Angga Miftakhul Nizar⁴⁾

¹²³⁴STIKES Hutama Abdi Husada Tulungagung

Email: intanm@stikestulungagung.ac.id

*Email: shulhan@stikestulungagung.ac.id

Email: ossidwi@gmail.com

Email: anggamiftakhulnizar@gmail.com

Abstract

The elderly group has very complex health problems, both physiological and psychological. Health problems experienced by the elderly include a gradual decline in physical and psychological function, which can cause stress. This research aims to determine the effectiveness of SHG therapy on stress levels in the elderly in Campurdarat Village. This research was a quasi-experimental pre-test and post-test with a control group design. The population in this study were all elderly people in the Campurdarat District Area The independent research variable is SHG therapy and the dependent variable is stress level. Analysis test was carried out using Wilcoxon signed-rank test. The results show that SHG therapy affects stress levels in the elderly, it obtained a significance value (p-value) of $0,000 < 0.05$. This is proven by a decrease in stress levels before and after being given SHG therapy in the intervention group.

Keywords: Elderly; SHG; Stress.

1. PENDAHULUAN

Lanjut usia merupakan salah satu kelompok yang rentan mengalami masalah kesehatan (Jannah & Mujahid, 2024). Masalah tersebut semakin bertambah ketika seseorang bertambah usianya (Sartika et al., 2021). Masalah kesehatan yang dialami lansia adanya penurunan fungsi fisik dan psikologis secara bertahap, dimana penurunan kondisi tersebut dapat menimbulkan stres (Kaunang et al., 2020). Stres pada lansia akan berdampak pada emosi dan proses berfikir (Putri Nurul Syafirah Azis et al., 2024). Kondisi psikologis lansia, bagaimana cara pandang lansia terhadap masalah yang dihadapi jika koping lansia buruk terhadap masalah maka semakin besar stres yang akan dialami oleh lansia (Dwi Sholikhatun et al., 2022). Selain itu stres yang berkepanjangan jika tidak dikelola dengan benar akan memberikan dampak seperti penilaian negatif tentang makna hidup, perubahan emosi, dan kebingungan mental (Daturrahmah et al., 2023). Pada umumnya, lansia akan bergantung pada bantuan orang lain untuk beraktivitas karena mereka mengalami penurunan kondisi fisik (Arywibowo & Rozi, 2024).

Pertumbuhan jumlah lansia diprediksikan akan meningkat tajam tiap tahunnya. Menurut (WHO, 2022), tahun 2050 populasi penduduk berusia 60 tahun ke atas di dunia akan berlipat ganda (2,1 miliar). Jumlah penduduk berusia 80 tahun atau lebih diperkirakan meningkat tiga kali lipat antara tahun 2020 dan 2050 hingga mencapai 426 juta jiwa. Di Indonesia sebesar 11,75% pada 2023. Angka tersebut naik 1,27% poin dibandingkan dengan tahun sebelumnya yang sebesar 10,48% (Monavia Ayu Rizaty, 2024). Menurut WHO 2019), Prevalensi di Indonesia kecemasan usia lanjut terdapat 8.114.774 kasus menyumbang 3,3% penduduk dunia yaitu usia 60-64 tahun sebanyak 5,4%, usia 65-69 tahun sebanyak 5,1%, usia 70-74 tahun sebanyak 4,95%, usia 75-80 tahun sebanyak 2,95% dan usia diatas 80 tahun sebanyak 2,95% (Linda Tri Utami & Ika Silvitasari, 2022).

Menurut WHO (2020), Lansia termasuk dalam golongan atau populasi yang memiliki resiko (population at risk) yang jumlahnya mengalami peningkatan setiap tahunnya (Lumowa & Rayanti, 2024.) Proses penuaan terjadi secara alamiah, proses ini menyebabkan berbagai

perubahan pada lansia, diantaranya perubahan kondisi fisik, biologis, psikologis, sosial dan ekonomi (Kementerian Kesehatan, 2021). Perubahan psikologis pada lansia sejalan dengan perubahan secara fisiologis. Secara fisiologis, penduduk lanjut usia merupakan penduduk yang mengalami proses menua secara terus menerus yang ditandai dengan menurunnya daya tahan fisik, yaitu meningkatnya kerentanan terhadap penyakit yang dapat menyebabkan kematian (Dwi Sholikhatun et al., 2022b). Selain stres di usia dapat disebabkan karena fungsi kesehatan yang menurun, kehilangan pasangan dan teman, dan kemungkinan kematian (Haro et al., 2024).

Kesehatan adalah keadaan sejahtera badan, jiwa dan sosial yang memungkinkan setiap orang hidup produktif secara sosial dan ekonomis (MENKES RI, 2021). Usia lansia rentan terjadinya stress yang diakibatkan mekanisme koping maladaptif (Anggarawati & Wulan Sari, 2021). Stress yang dialami lansia menyebabkan kesulitan untuk beradaptasi, sehingga membutuhkan suatu metode penyesuaian diri yang menjadikan seseorang memiliki kemampuan menerima hal-hal di mana seseorang tidak mempunyai kontrol akan keadaan suatu perubahan (Shalafina et al., 2023). Perlunya kegiatan untuk meningkatkan stabilitas kesehatan lansia dengan mengadakan suatu kegiatan pemberdayaan. Kegiatan pemberdayaan ini salah satunya dengan kegiatan terapi kelompok yaitu *self-help group* (SHG).

Penelitian terkait yang dilakukan oleh (Faize et al., 2023), bahwa SHG ini berpengaruh terhadap mekanisme koping pada pasien hipertensi pada lansia, dimana mekanisme koping maladaptif sebelum diberikan terapi SHG sebanyak 31,6% setelah diberikan terapi SHG adanya penurunan jumlah responden yang mengalami mekanisme koping maladaptive sebanyak 15,8%. *Self-help group* merupakan kelompok informal dengan anggota yang mengalami masalah yang serupa sehingga dapat berbagi pengalaman, bekerjasama dan mendukung dalam menyelesaikan masalah terkait diri dan sosial. Terapi SHG ini diharapkan lansia mampu memaknai hidup. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis efektifitas terapi *self-help group* (SHG) terhadap tingkat stres dimasa lansia.

2. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan rancangan quasi experiment *pre-test post-test with control group*. Sampel penelitian ditentukan dengan purposive sampling dengan kriteria tertentu, yaitu : 1) usia \geq 60 tahun; 2) dapat membaca, menulis, berkomunikasi yang baik; 3) tidak mengalami gangguan kognitif, pendengaran, dan gerak, 4) mengikuti semua kegiatan dengan kehadiran 100%. Penelitian ini akan dilakukan pada lansia di Kelurahan Campurdarat sebanyak 40 orang, penelitian dilakukan pada tanggal 1-31 Maret 2024. Penelitian dilakukan dengan mengukur tingkat stres sebelum (*pre-test*) dan sesudah (*post-test*) dilaksanakan SHG, Pembagian kelompok adalah 20 orang untuk kelompok intervensi dan 20 orang untuk kelompok kontrol. Kelompok intervensi dibagi menjadi kelompok kecil yaitu 2 kelompok @ 10 orang. Tindakan SHG dilakukan 4x pertemuan, sedangkan kelompok kontrol hanya diberikan penyuluhan terkait perkembangan dimasa lansia. Pada minggu ke 1 dan 4 kelompok intervensi dan kelompok kontrol akan diberi kuesioner dengan menggunakan instrumen *Perceived Stress Scale* (PSS-10) untuk mengevaluasi tingkat stres. Variabel penelitian yaitu independen yaitu *self-help group* dan variabel dependen tingkat stres. Penelitian ini menggunakan analisis SPSS Wilcoxon signed-rank test.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil dan pembahasan penelitian ini adalah sebagai berikut dengan melibatkan sebanyak 40 lansia, dan kelompok ini dibagi 2 yaitu 20 untuk kelompok intervensi dan 20 untuk kelompok kontrol. Karakteristik responden pada penelitian ini menggambarkan distribusi responden berdasarkan jenis kelamin, usia, agama dan pekerjaan pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol. Berikut adalah hasil karakteristik responden dalam penelitian ini:

Tabel 1 Karakteristik Responden Kelompok intervensi dan Kelompok Kontrol

Variabel	Kelompok	
	Intervensi Frekuensi (%) (n=20)	Kontrol Frekuensi (%) (n=20)
Jenis Kelamin		
Laki-laki	13 (65%)	11 (55%)
Perempuan	7 (35)	9 (45%)
Usia		
60-70 tahun	9 (45%)	10 (10%)
71-80 tahun	9 (45%)	9 (45%)
81-90 tahun	2 (10%)	1 (5%)
Agama		
Islam	15 (75%)	10 (50%)
Kristen	5 (25%)	10 (50%)
Pekerjaan		
Pedagang	9 (45%)	6 (30%)
Pensiun	6 (30%)	11 (55%)
Tidak bekerja	5 (25%)	3 (15%)

Berdasarkan tabel 1 menunjukkan pada kelompok intervensi jenis kelamin sebagian besar laki laki 11 responden (55%), pada kelompok control jenis kelamin laki-laki 11 responden (55%). Usia proporsi terbanyak rentang usia 60-70 tahun sebanyak 9 (45%) responden, sedangkan pada kelompok control proporsi terbanyak pada rentang usia 60-70 tahun sebanyak 10 (10%). Hasil dari data pada kelompok intervensi sebagian besar beragama islam yaitu 15 (75%) responden, sedangkan pada kelompok control setengahnya beragama islam 10 (50%). Selain itu data yang menunjukkan pekerjaan pada kelompok intervensi proporsi terbanyak pedagang yaitu 9 (45%) responden, sedangkan pada kelompok control proporsi terbanyak juga pedagang 6 (30%) responden.

Tabel 2 Hasil Uji T Test Metode SHG terhadap Stres dimasa lansia

Stres	Group	Mean± SD	p
Kelompok intervensi	Pre-test	18.10±9.313	0,000
	Post test	12.35±4.804	
Kelompok kontrol	Pre-test	17.90±8.110	0,613
	Post test	18.15±7.936	

Hasil dari tabel 2 menunjukkan bahwa hasil uji T-test metode SHG terhadap Tingkat stress dimasa lansia pada kelompok intervensi mengalami penurunan dari sebelum perlakuan

SHG yaitu nilai mean 18.10 (kategori stres sedang) turun menjadi 12.35 (kategori stres sedang) setelah diberikan SHG dengan nilai signifikansi 0,0000 ($p < 0.05$). Berbeda dengan hasil pada kelompok kontrol tidak ada perubahan Tingkat stress pada lansia Dimana nilai mean sebelum perlakuan 17.90 (kategori stres sedang), hasil mean meningkat setelah ada perlakuan yaitu 18.15 (kategori stres sedang) setelah diberikan edukasi dengan nilai signifikansi 0,613 ($p > 0.05$).

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh (Yani et al., 2023), terapi SHG efektif untuk mengukur tingkat stress pada santri, sebelum diberikan terapi SHG mengalami stres sedang sebanyak (67,8%) setelah diberikan terapi SHG Tingkat stress mengalami penurunan menjadi stress sedang sebanyak (57,2%). Terapi SHG merupakan terapi dengan melibatkan dukungan sebaya dengan membentuk kelompok kecil yang bertujuan saling memberikan dukungan secara *supportive*, memberikan edukasi, membantu permasalahan antar anggota untuk mencapai tujuan khusus yang bersifat sukarela (Widyastuti et al., 2023).

Pada pertemuan pertama responden akan diberikan kuesioner *Perceived Stress Scale* (PSS-10), kemudian peneliti akan membagi kelompok intervensi menjadi 2 kelompok kecil masing-masing 10 orang. Terapi SHG dilakukan 4x pertemuan selama 4 minggu. Pertemuan pertama fasilitator memberikan materi perkembangan masa lansia, pertemuan kedua membentuk struktur organisasi dari SHG, menyampaikan peraturan group, menjelaskan tujuan dan manfaat dari kegiatan, peraturan group, memperkenalkan diri dengan anggota kelompok untuk menjalin hubungan yang baik serta saling berkomitmen untuk menjaga rahasia dalam kelompok. Pertemuan ketiga responden mengisi daftar masalah kesehatan yang dialami dalam kolom masalah, menggali pengalaman dimasa lansia, Pertemuan keempat memberikan daftar penyelesaian dari masalah yang dialami.

Pada hasil pertemuan ketiga responden menyampaikan berbagai masalah kesehatan yang dialami seperti keluhan keju linu, tidak bisa menahan BAK, kolesterol tinggi, sakit maag, pusing di leher dan tengkuk, sering capek pada saat aktivitas bahkan ada yang menderita sakit Diabetes Melitus. Selain itu masalah yang banyak dirasakan sulit untuk tidur. Pada pertemuan ke empat

fasilitator memberikan daftar cara penanganan berbagai masalah yang dialami oleh lansia, dengan memberikan *health education* kepada lansia mulai dari promotive, preventif, kuratif dan rehabilitative. Responden sangat antusias mengikuti kegiatan yang dilakukan oleh peneliti karena dapat berbagi pengalaman yang dialami dengan lansia yang lainnya sehingga tidak merasakan kejenuhan.

Tabel 3 Uji Wilcoxon Terapi SHG Terhadap Tingkat Stres dimasa Lansia

Stress	Group	Mean	p
Kelompok intervensi	Pre-test	9.73	0,001
	Post test	3.50	
Kelompok kontrol	Pre-test	9.12	0,365
	Post test	10.64	

Hasil dari Tabel 3 menunjukkan uji Wilcoxon terapi SHG terhadap tingkat stres dimasa lansia. Uji Wilcoxon menunjukkan adanya penurunan mean pada kelompok intervensi. Hasilnya ada perubahan tingkat stres sedang menjadi stres ringan dengan nilai signifikan 0,000 ($p < 0,05$). Sebaliknya pada kelompok control menunjukkan mean mengalami peningkatan sehingga tidak ada perubahan tingkat stres pada lansia dengan nilai signifikan 0,365 ($p > 0,05$). Hasil tersebut sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Widyastuti et al., 2023), adanya perubahan tingkat stres pada lansia di Posyandu Kelurahan Pudak Payung sebelum dilakukan terapi SHG mengalami stres sedang 80 % setelah diberikan terapi SHG mengalami perubahan menjadi stres ringan 60%.

Lansia merupakan kelompok yang rentan mengalami berbagai masalah kesehatan. Proses menua yang dialami lansia dapat menimbulkan berbagai masalah yang dapat kondisi psikologis seperti stres, depresi, kecemasan serta ketidakmandirian dalam melakukan aktivitas sehari-hari. Perlunya tenaga kesehatan dalam hal ini perawat dalam memberikan dukungan serta informasi kepada lansia guna meningkatkan derajat kesehatan (Haro et al., 2024). Perawat memberikan pelayanan kesehatan melalui upaya rehabilitatif serta melaksanakan asuhan keperawatan baik itu secara individu, keluarga, kelompok dan masyarakat. Dalam penetapan intervensi perawat komunitas mempunyai beberapa strategi diantaranya adalah proses kelompok/group. SHG dapat membuat lansia yang memiliki masalah yang sama saling berbagi pengalaman dan dukungan

serta menyediakan lingkungan yang nyaman untuk berbagi emosi dan kecemasan, sehingga mengurangi tingkat stres dan meningkatkan keterampilan serta koping lansia dalam mengatasi masalahnya (Oliver D.P, Patil S, Benson J.J, et al., 2016 & Tong W, Chan S.W.C., 2013) dalam (Widyastuti et al., 2023). Pemberdayaan pada lansia melalui kegiatan terapi SHG memiliki pengaruh yang sangat besar terhadap proses berfikir lansia terutama dalam mengatasi masalah psikologis. Perubahan kondisi kesehatan dapat mempengaruhi koping mekanisme mal adaptif sehingga perlunya support dari tenaga kesehatan. Hasil wawancara dengan salah satu responden, kegiatan diharapkan dapat dilakukan secara berkelanjutan dengan tujuan bisa membantu lansia dalam menghadapi perubahan perkembangan diri.

4. KESIMPULAN

Pemberian terapi SHG berpengaruh terhadap tingkat stres dimasa lansia. Hal ini dibuktikan dengan adanya penurunan Tingkat stress sebelum dan sesudah diberikan terapi SHG pada kelompok intervensi.

5. REFERENSI

- Anggarawati, T., & Wulan Sari, N. (2021). Peningkatan Kualitas Hidup Lansia Melalui Self Help Group Di Rumah Pelayanan Sosial Lanjut Usia. In *Indonesia Jurnal Perawat* (Vol. 6, Issue 1).
- Arywibowo, J. D., & Rozi, H. F. (2024). Kualitas Hidup Lansia Yang Tinggal Di Panti Wreda Dan Faktor-Faktor Yang Memengaruhinya: Tinjauan Pustaka Pada Lansia Di Indonesia. In *Jurnal Empati* (Vol. 13).
- Terbitan Kementerian Kesehatan, K. R., Indonesia Kementerian Kesehatan Direktorat Jenderal Kesehatan Masyarakat Buku Kesehatan Lanjut Usia Jakarta, I. R., & Kesehatan, K. R. (2021). *Rencana Aksi Nasional Kesehatan Lanjut Usia Tahun 2020-2024*.
- Daturrahmah, Z., Tobing, D. L., & Kesehatan, F. I. (2023). Tingkat Stres, Kecemasan Dan Penyesuaian Diri Pada Lansia Yang Di Tinggal Pasangan Hidup. In *Indonesian Journal of Health Development* (Vol. 5, Issue 1).
- Dwi Sholikhhatun, R., Agustina, W., & Maulidia, R. (2022a). Hubungan Antara Tingkat Stres Dengan Kemandirian Lansia Dalam

- Pemenuhan Activity of Daily Living Di Posyandu Lansia Kelurahan Tunggulwulung Malang. *Jurnal Keperawatan Malang*, 7(2).
- Dwi Sholikhatun, R., Agustina, W., & Maulidia, R. (2022b). Hubungan Antara Tingkat Stres Dengan Kemandirian Lansia Dalam Pemenuhan Activity of Daily Living Di Posyandu Lansia Kelurahan Tunggulwulung Malang. *Jurnal Keperawatan Malang*, 7(2).
- Faize, S. K., Hartono, D., Kusyairi, A., Hafshawaty, S., Zainul, P., & Probolinggo, H. (2023). *Pengaruh Terapi Self Help Group (Shg) Terhadap Mekanisme Koping Pada Penderita Hipertensi*. <https://journal-mandiracendikia.com/jikmc>
- Haro, M., Sudharmono, U., Sitompul, M., Wulandari, I. S. M., Malinti, E., & Wulandari, I. S. M. (2024). Edukasi Dan Pemberdayaan Lansia dalam Menjaga Kesehatan di Kelurahan Kacapiring, Kecamatan Batununggal Bandung. *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM)*, 7(3), 1221–1235. <https://doi.org/10.33024/jkpm.v7i3.13372>
- Jannah, M., & Mujahid, D. R. (2024). Penerimaan Diri Lansia yang Bekerja. *Psikobuletin: Buletin Ilmiah Psikologi*, 5(1), 105. <https://doi.org/10.24014/pib.v5i1.15447>
- Kaunang, V. D., Buanasari, A., Kallo, V., Studi, P., Keperawatan, I., & Kedokteran, F. (2020). *Gambaran Tingkat Stres Pada Lansia* (Vol. 7, Issue 2).
- Linda Tri Utami, & Ika Silvitasari. (2022). Tingkat Kecemasan Berhubungan Tingkat Kemandirian Lansia Di Posyandu Mawar X Pajang Laweyan. In *Nursing News: Jurnal Ilmiah Keperawatan* (Vol. 6, Issue 3).
- Lumowa, Y. R., & Rayanti, R. E. (n.d.). *Pengaruh Usia Lanjut Terhadap Kesehatan Lansia*. <http://journal.stikeskendal.ac.id/index.php/Keperawatan>
- MENKES RI. (2021). *Rencana Aksi Nasional Kesehatan Lanjut Usia Tahun 2020-2024*.
- Monavia Ayu Rizaty. (2024). *Data Sebaran Persentase Penduduk Lansia di Indonesia pada 2023*.
- Putri Nurul Syafirah Azis, Afriwardi, & Rini Gusya Liza. (2024). *Hubungan Fungsi Kognitif Dengan Tingkat Kemandirian Lansia Di Wilayah Puskesmas Padang Kandis*.
- Sartika, Z., Pulungan, A., & Elisabhet, T. (2021). Teori dan Model Konseptual Kesehatan/Keperawatan Jiwa yang Relevan dengan Terapi Kelompok. In *Science, and Technology (J-HEST)* (Vol. 4). <https://www.j-hest.web.id/index.php>
- Shalafina, M., Hadi, N., Program Studi Keperawatan Fakultas Keperawatan Universitas Syiah Kuala Banda Aceh, M., Keperawatan Gerontik, B., & Keperawatan Universitas Syiah Kuala Banda Aceh, F. (2023). *The Overview of Mental Health Among Elderly*.
- WHO. (2022). *Penuaan dan Kesehatan*.
- Widyastuti, R. H., Andriany, M., Ulliya, S., Rachma, N., Hartati, E., Departemen,), Keperawatan, I., & Kedokteran, F. (n.d.-a). Supportive Group Therapy: Alternatif Intervensi Penatalaksanaan Masalah Psikogeriatri Pada Lansia Dengan Penyakit Tidak Menular. *Jurnal Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat UNSIQ*, 7(3), 232–237.
- Wulandari, P., & Kartinah, K. (2024). Tingkat pengetahuan dan kepatuhan menjalankan diit hipertensi pada lansia. *Holistik Jurnal Kesehatan*, 18(2), 194–201. <https://doi.org/10.33024/hjk.v18i2.260>
- Yani, L., Retnowuni, A., Ilmu Kesehatan, F., & Jombang, U. (2023). *Jurnal Ilmiah STIKES Yarsi Mataram Efektifitas Terapi SHG (Self Help Group) dalam Menurunkan Tingkat Stress Pada Santri Menghadapi Ujian Akhir Pondok: Vol. XIII* (Issue 2). <http://journal.stikesyarsimataram.ac.id/index.php/jik>