

## Cognitive Behavior Therapy (Cbt) Sebagai Terapi Tingkat Stress Pada Lansia

La'isal Laili<sup>1</sup>, Wachidah Yuniartika<sup>2</sup>

<sup>1</sup> Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Surakarta, Indonesia;

[j210190072@student.ums.ac.id](mailto:j210190072@student.ums.ac.id)

<sup>2</sup> Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Surakarta, Indonesia;

[wachidah.yuniartika@ums.ac.id](mailto:wachidah.yuniartika@ums.ac.id)

\*(Korespondensi e-mail: [j210190072@student.ums.ac.id](mailto:j210190072@student.ums.ac.id))

### ABSTRAK

Lansia merupakan masa penutupan perubahan.kondisi.fisik merupakan rentang hidup seseorang perubahan ini dimulai dari penandaan pada usia 60 sampai kematian, psikologis dan sosial yang saling berinteraksi. Lansia lebih cenderung mengalami stres sebagai akibat dari perubahan fisik, psikologis, spiritual, dan psikososial yang dialaminya. Tujuan yang akan dicapai adalah untuk melihat apakah *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) membantu lansia di Desa Gumpang Kecamatan Kartasura Kabupaten Sukoharjo untuk mengurangi stresnya. Penelitian kuantitatif dilakukan, dan desain praeksperimental digunakan untuk penelitian. dengan metode accidental sampling untuk pengambilan sampel. Lansia berusia antara 65 dan 70 tahun, lansia yang mampu melakukan aktivitas fisik sendiri, dan lansia yang menyelesaikan semua aktivitas *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) memenuhi kriteria inklusi untuk penelitian ini. Data diambil menggunakan instrumen kuesioner DASS yang telah diuji validitas oleh peneliti sebelumnya. Pengolahan data menggunakan analisis univariat dan bivariat berbentuk uji Wilcoxon Signed Rank Test. Hasil dari perhitungan Wilcoxon Signed Rank Test, Nilai Z yang didapat - 8.122 dengan p-value sebesar 0,000 di mana kurang dari batas kritis penelitian sebesar 0,05 ( $0,000 < 0,05$ ) didapati antar pre test dan post test mempunyai perbedaan bermakna yang dilakukan pada Cognitive Behavior Therapy.

**Kata kunci:** Lansia, Stress, Cognitive Behavior Therapy

### Abstract

*Elderly is a closing period in a person's life span starting from the age of 60 years until death which is marked by changes in physical, psychological and social conditions that interact with each other. The elderly are more likely to experience stress as a result of the physical, psychological, spiritual and psychosocial changes they experience. The purpose of this study was to see whether Cognitive Behavior Therapy (CBT) helps the elderly in Gumpang Village, Kartasura District, Sukoharjo Regency to reduce their stress. A quantitative study was conducted, and a pre-experimental design was used for the study. with accidental sampling method for sampling. Elderly aged between 65 and 70 years, elderly who are able to carry out physical activities alone, and elderly who completed all Cognitive Behavior Therapy (CBT) activities met the inclusion criteria for this study. Data was collected using the DASS questionnaire instrument It had been examined for its reliability by researchers from the past. Data processing used univariate and bivariate analysis in the form of the Wilcoxon Signed Rank Test. The results of the calculation of the Wilcoxon Signed Rank Test, Z value obtained -8.122 with a p-value of 0.000 which is less than the research critical limit of 0.05 ( $0.000 < 0.05$ ) which means there is a significant difference between the pre test and post test Cognitive Behavior Therapy is done.*

**Keywords :** *Elderly, Stress, Cognitive Behavior Therapy*

**PENDAHULUAN**

Suatu proses dimana pada setiap individu memiliki rentan hidup yang pada dasarnya tak akan mampu untuk dihindarkan, Lanjut usia juga merupakan proses kehidupan (Nathalia & Elvira, 2021). secara menyeluruh prediksi dari pupolasi lansia semakin naik dalam jumlah peningkatannya, hal ini dikarenakan di indonesia yang memiliki tingkat harapan hidupnya (Nuroh, 2022). World Health Organization (WHO) (2018) pada tahun 2016 hampir 800.000 kematian terjadi karena bunuh diri dengan perbandingan 75% pria dan 25% wanita. Jumlah keseluruhan kasus stress dan berbuntut pada depresi sehingga menyebabkan kecemasan pada lansia di dunia berjumlah sekitar 8-15%. (Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan, 2019) menyatakan bahwa hasil laporan nasional Riskesdas tahun 2018 sebanyak 706.688 Orang-orang dari segala usia memiliki gangguan mental dan emosional, tetapi paling sering terjadi pada rentan terhadap usia di atas 75 tahun (15,8%) dan paling jarang pada orang berusia 25–34 tahun (8,5%). Dari segi jenis kelamin, persentase wanita yang terkena adalah 12,1 persen, lebih tinggi dari persentase pria yang terkena, yaitu 7,6%.

Di Jawa Tengah jumlah lanjut usia terus mengalami peningkatan yang dibuktikan pada tahun 2017, lanjut usia berjumlah 3,29 juta dan pada tahun 2019 jumlah lansia mengalami kenaikan sebesar 10,30% atau 3,39 juta jiwa (Puanana, 2017). ada 704.000 tercatat jumlah gangguan jiwa dialami pada masyarakat khususnya di daerah Jawa Tengah, dari keseluruhan tersebut ada yang mengalami gangguan jiwa kisaran tercatat pada 96.000 orang dan sisanya pada 608.000 orang mengalami stres (Suzanna et al., 2016). Prevalensi gangguan kepada mental serta menjerumus pada emosional paling tinggi dialami penduduk di Jawa Tengah menurut kabupaten/kota yaitu Cilacap, Banyumas, Purbalingga, Banjarnegara, dan Kebumen. Sedangkan Sukoharjo terletak pada urutan ke-11 dengan 1.767 penduduk yang mengalami gangguan mental emosional. Terdapat beberapa lansia yang mengalami cemas, depresi, dan stress di Desa Gumpang (Kartika, 2018).

Lansia merupakan masa penutupan dimana perubahan dan kondisi fisiknya pun merupakan penandaan pada seseorang yang bermulai pada usia 60 tahun sampai pada kematian, psikologis dan sosial yang saling berinteraksi (Rahayu & Kiswanto, 2020). Kemampuan tubuh untuk merespons secara positif terhadap perubahan lingkungan luarnya menurun seiring bertambahnya usia (Karisma, 2021). World Helath Association (WHO) menggambarkan empat kategori warga lanjut usia yang berbeda, termasuk mereka yang berada di tengah (middle age) pada usia di kriteria 45-59 tahun, lanjut usia (elderly) 60-74 tahun menurut kriterianya, lanjut usia tua (old) dengan kriteria usia 74-90 tahun, usia sangat tua (very old) di atas 90 tahun (Manurung et al., 2020). Depkes RI menjelaskan batasan lansia digolongkan 3 kelompok yakni kelompok menjelang usia lanjut (45-54 tahun), masa ini juga disebut sebagai virilitas, kelompok usia lanjut (55-64 tahun) Individu yang berusia lebih dari 65 tahun dianggap sebagai bagian dari periode senium, juga dikenal sebagai periode presenium (Dahlan et al., 2018).

Manusia mengalami proses penuaan alami di mana kondisi fisik, psikologis, dan sosial mereka memburuk atau berubah. Lansia mungkin menderita masalah kesehatan mental dan fisik sebagai akibat dari keadaan ini. (Dewi et al., 2020). Lansia lebih cenderung mengalami stres sebagai akibat dari perubahan fisik, psikologis, spiritual, dan psikososial yang dialaminya (Yuniartika & Bima Murti, 2020). Stres adalah respons umum manusia terhadap tekanan atau rangsangan. (Donsu, 2019). Lansia dapat mengalami berbagai dampak negatif dari stres, antara lain hilangnya nafsu makan, berbicara atau menarik diri secara berlebihan, wajah memerah dan badan menggigil, dan lain-lain (Yuniartika, 2021). Pusing, tingginya tekanan pada darah, lekas marah, sedih, kesulitan pada konsentrasi, berubahnya nafsu untuk makan, sulit tidur, dan terus merokok adalah gejala stres. (Sutioningsih et al., 2019).

Tersedia pendekatan farmakologis dan non-farmakologis untuk manajemen stres. Terapi musik, terapi spiritual, teknik relaksasi, dan terapi perilaku kognitif adalah contoh pengobatan non-farmakologi untuk pengurangan stres. (Ilham et al., 2020). Praktik cognitive behavior therapy ialah salahsatu cara untuk mengatasi keadaan stres yang pada dasarnya dapat memberikan rileks dan mengurangi keadaan stres secara berkala. Istilah "cognitive behavior therapy" mengacu pada metode pengajaran yang membedakan antara pikiran, perasaan, dan perilaku individu (Ardianto & Aghadiati, 2022). Penilaian risiko kognitif mengungkapkan bahwa perilaku manusia dibentuk oleh proses respons terhadap stimulus, kognisi, dan tindakan, yang menghasilkan efek bersih pada tubuh manusia. (Kurniawan & Sulistyarini, 2018). Tujuan CBT adalah untuk membantu seseorang secara sistematis menyelesaikan masalah yang berkaitan dengan disfungsi emosional, perilaku, dan kognitif. (Utomo & Kurniati, 2020). Berdasarkan penelitian menurut (Wahidah & Adam, 2019), menyatakan bahwa CBT dapat membantu serta kecenderungan nedgative pada keyakinan diri, pikiran, emosi, subjek yang mengubahnya melalui teknik-teknik kognitif.

Pada peneltian, Kebaruan adalah Cognitive Behavior Therapy (CBT) dengan teknik Art Drawing berupa batik celup selain dapat meningkatkan fungsi kognitif juga dapat mengembangkan sensorimotor lansia, sehingga terjadi peningkatan aktivitas dan fisik pada lansia (Komarudin & Fajriyah, 2020). Keterlibatan Art Drawing dapat membantu meringankan gejala perilaku demensia seperti kecemasan, agitasi, dan depresi, serta dapat meningkatkan ketenangan hati, kepercayaan diri, dan membantu dalam menstimulasi memori (Oktatiana, 2020). Perawatan pada pasien dengan kecemasan akan berjalan efektif ketika menggabungkan psikoterapi (terapi kognitif, perilaku suportif, dan berorientasi wawasan) dengan farmakoterapi (Yuniartika et al., 2021).

Berdasarkan studi pendahuluan di Puskesmas Kartasura pada tanggal 13 Oktober 2022 diketahui bahwa jumlah lansia di Desa Gumpang sebanyak 3.197 jiwa dengan rincian 2.210 lansia dengan kriteria usia 45-59 tahun, 682 lansia dengan kriteria usia > 60 tahun, dan 305 lansia dengan kriteria usia > 70 tahun. Tujuan umum dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh Cognitive Behavior Therapy (CBT) terhadap tingkat stress pada lansia di Desa Gumpang.

## **METODE**




Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif yang menggunakan metode Pre Eksperimental dengan One-Group Pretest-Posttest Design. Penelitian ini berlokasi di Desa Gumpang tepatnya di posyandu panca marga 3 dan panca marga 4 Kecamatan Kartasura, Kabupaten Sukoharjo, Provinsi Jawa Tengah. Penelitian ini dilakukan selama empat minggu mulai dari bulan November 2022 sampai bulan Desember 2022.

Lansia di Desa Gumpang ialah populasi yang dipakai oleh peneliti dengan didapati total 194 responden. Teori Sugiyono menyatakan kelayakan yang diambil ukuran antara 30 responden hingga 500 responden pada penelitian yang diambil, sehingga peneliti menggunakan 87 sampel. accidental sampling ialah pemakain teknik yang dilakukan guna memperoleh sempel pada peneltian ini (Rosyidul'Abad & Purnamawati, 2022). Kriteria inklusi dalam penelitian ini adalah lansia dengan usia 60-75 tahun, lansia yang mampu untuk melakukan aktivitas fisik secara mandiri, dan lansia yang mengikuti aktivitas Cognitive Behavior Therapy (CBT) dari awal hingga akhir. Sedangkan kriteria eksklusi adalah lansia dengan usia diatas 75 tahun dan lansia yang bukan berasal dari Desa Gumpang.

Penelitian ini telah melalui uji etik dari Komite Etik Penelitian Kesehatan RSUD Dr. Moewardi dengan No.1.384/XI/HREC/2022. Terapi intervensi menggunakan Cognitive Behavior Therapy (CBT) dengan teknik Art Drawing berupa batik celup dalam dua sesi dan setiap sesi dilakukan dua kali pertemuan selama 115 menit. Pada pertemuan pertama, 15 menit

pertama responden diminta untuk melipat, menggulung, dan mengikat kain untuk menghasilkan desain. 10 menit berikutnya, lansia diminta untuk mencelupkan hasil desain pada larutan zat warna. Pada pertemuan kedua, lansia diminta untuk membawa hasil batik celup setelah dijemur dalam kondisi kering. 90 menit berikutnya, responden diminta untuk mempresentasikan hasil batik celup yang telah dibuat didepan responden lain. 10 menit berikutnya, diskusi dengan tim peneliti, kader, dan lansia. Intervensi dilakukan dua kali selama tiga minggu. Setelah seminggu dari akhir intervensi, dilakukan post-test.

**Tabel 1. Intervensi Cognitive Behavior Therapy (CBT)**

Pertemuan	Waktu	Intervensi	
Pertemuan pertama	15 menit	Membuat desain	Responden diminta untuk melipat, menggulung, dan mengikat kain untuk menghasilkan desain.
			
			Gambar 2. Membuat desain
	10 menit	Mencelupkan hasil desain pada zat pelarut warna	Mendorong lansia untuk mengingat warna dan membantu mengeksplorasi diri lansia
			
			Gambar 3. Mencelupkan warna
Pertemuan kedua		Membawa hasil batik	Hasil dari batik celup yang dibawa lansia dalam bentuk kering
	90 menit	Mempresentasikan hasil batik celup	Mendorong Kesehatan mental, fisik, dan emosional lansia, membantu mengeksplorasi ekspresi diri, menambah wawasan dan keterampilan baru, menganalisis pada perasaan dan apa yang mereka perbuatkan, meningkatkan dimensi motorik lansia
			
			Gambar 4. Presentasi hasil batik
	10 menit	Diskusi	Diskusi dengan tim peneliti, kader, dan lansia.

Instrumen penelitian ini adalah kuesioner DASS, ketentuan terhadap penilaian merupakan unsur skoring sebab itulah didapati yakni 0 : tidak ada atau tidak pernah, 1 : sesuai dengan yang dialami sampai tingkat tertentu, atau kadang-kadang, 2 : sering, 3 : hampir sering. Hasil uji kuesioner DASS yang dilakukan oleh (Wangania evi yohanita, 2020) didapatkan hasil untuk uji validitas adalah  $r$  tabel 0.3610, hal ini menunjukkan bahwa alat ukur dinyatakan valid, sedangkan hasil uji reliabilitas adalah 0,806. Selain itu peneliti melakukan uji validitas konten yaitu pengujian terhadap isi materi lembar balik melalui *professional judgment*. Pengujian validitas konten adalah programmer lansia di Puskesmas Kartasura, Sukoharjo.

Pada penelitian dua jenis analisis digunakan, pemakaiin tersebut berupa pada analisis univariat yang memuat karakteristik responden berdasarkan usia, jenis kelamin, tingkat pendidikan, dan pekerjaan serta tingkat stress pada lansia sebelum dan sesudah dilakukan cognitive behaviour therapy (CBT). Sedangkan untuk analisis bivariat menggunakan pengujian paired sample t test untuk mengetahui pengaruh cognitive behavior therapy (CBT) terhadap tingkat stress pada lansia di desa Gumpang. derajat stress didapati dalam jumlah indikasi selanjutnya hasil ini merangkap dari masing-masing unsur sebab itulah jika skor 0-14 berarti normal, jika skor 15-18 berarti stress ringan, jika skor 19-25 berarti stress sedang, jika skor 26-33 berarti stress berat, jika skor  $> 34$  berarti stress sangat berat (Marsidi, 2021).

## HASIL

### Analisis Univariat

#### Gambaran Karakteristik Subjek Penelitian

**Tabel 2. Gambaran karakteristik subjek**

No	Kategori	N	%	Valid Percent	Cumulative Percent
1	Usia				
	60-75 tahun	87	100	100	100
2	Jenis Kelamin				
	Laki-laki	13	14,9	14,9	14,9
	Perempuan	74	85,1	85,1	100
3	Tingkat Pendidikan				
	Tidak sekolah	25	28,7	28,7	28,7
	SD	49	56,3	56,3	85,1
	SMP	5	5,7	5,7	90,8
	SMA/SMK	5	5,7	5,7	96,6
	S1	3	3,4	3,4	100
4	Pekerjaan				
	Tidak bekerja	46	52,9	52,9	52,9
	Buruh	31	35,6	35,6	88,5
	Pedagang	6	6,9	6,9	95,4
	PNS	4	4,6	4,6	100

Penelitian ini dilakukan di Posyandu Panca Marga 3 dan Panca Marga 4 Desa Gumpang, Kecamatan Kartasura, Kabupaten Sukoharjo dengan responden lansia sebanyak 87 responden, seluruhnya berusia 60-75 tahun, jumlah lansia sebagian besar berjenis kelamin perempuan sebesar 74 responden (85,1%), tingkat pendidikan sebagian besar dengan pendidikan SD sebanyak 49 responden (56,3%), sedangkan jumlah lansia sebagian besar tidak bekerja sebesar 46 responden (52,9%).

### Distribusi Frekuensi Tingkat Stress Lansia Pre-test dan Post-test

**Tabel. 3 Distribusi Frekuensi Tingkat Stress Lansia**

No	Tingkat Stress	Pre Test		Post Test	
		N	%	N	%
1	Normal	0	0	19	21,8
2	Ringan	7	8	59	67,8
3	Sedang	70	80,5	9	10,3
4	Berat	10	11,5	0	0
	Total	87	100	87	100

Hasil pada tabel 3. menunjukkan keterangan bahwa data pre test sebagian besar tingkat stress pada lansia kategori sedang sebanyak 70 responden (80,5%), tingkat stress berat sebanyak 10 responden (11,5%) dan ringan sebanyak 7 responden (8%). Selanjutnya pada data post test sebagian besar tingkat stress ringan sebanyak 59 responden (67,8%), normal sebanyak 19 responden (21,8%) dan sedang sebanyak 9 responden (10,3%).

#### Analisis Bivariat

**Tabel. 4 Hasil uji Wilcoxon Signed Rank Test Cognitive Behavior Therapy**

Tingkat Stress pada Lansia	Rerata	Zscore	p-value	Kesimpulan
Pre test	22,70			
Post test	15,86	-8.122 <sup>b</sup>	0,000	Signifikansi

Pada uraian di atas menyatakan perhitungan Wilcoxon Signed Rank Test diperoleh nilai Zscore sebesar -8.122<sup>b</sup> besaran p-value 0,000 maka dapat dikatakan kurang pad batas kritis penelitian sebesar 0,05 ( $0,000 < 0,05$ ), sehingga yang berartikan terdapat perbedaan bermakna antara pre test dan post test dan keputusan hipotesis adalah menerima H1 pada tingkat stress lansia di desa Gumpang. Nilai rerata untuk pre test adalah 22,70 dan untuk post test sebesar 15,86 artinya ada selisih sebesar 6,84 sehingga kesimpulannya adalah terdapat perbedaan signifikansi atau penurunan setelah dan sebelumnya dilakukan pada tingkat stres lansia dan sesudah dilakukan cognitive behavior therapy (CBT).

#### PEMBAHASAN

Dalam penelitian ini, peserta adalah semua warga lanjut usia (didefinisikan sebagai mereka yang berusia 60-75 tahun) berdasarkan informasi demografis seperti usia, jenis kelamin, pendidikan, dan profesi, sebagian besar responden yang jenis kelamin perempuan sebesar 74 orang (85,1%), tingkat pendidikan sebagian besar pendidikan Sekolah Dasar (SD) sebesar 49 orang (56,3%) dan sebagian besar tidak bekerja sebesar 46 responden (52,9%).

Tingkat stres dapat meningkat pada lansia karena penurunan kapasitas tubuh untuk merespon secara efektif terhadap tantangan yang ditimbulkan oleh lingkungannya, kondisi fisik yang lebih lemah, penurunan daya ingat, penurunan produktivitas tubuh, dan penurunan panca indera di usia lanjut. (Jombang, n.d.). Antibodi atau kurangnya kekebalan membuat orang berusia di atas 60 tahun lebih rentan terhadap stres. Masalah kecemasan juga bisa muncul pada orang tua yang menderita stres karena mereka cenderung tidak menemukan solusi untuk masalah mereka (Bunga Alamiah, 2020). Menurut temuan penelitian lain, seseorang dianggap lanjut usia jika telah berusia di atas enam puluh tahun, yang disertai dengan fungsi yang berubah, contoh nyata ialah penurunan fungsi kognitif (Meizayani et al., 2021). Perubahan fungsi kognitif dapat terjadi seiring peningkatan usia pada setiap seseorang karena kecepatan pemrosesan pusat saraf melambat. Penurunan kognitif yang abnormal dan patologis sebelum usia 50 tahun merupakan tanda penyakit (Rumakey et al., 2020). Saat mencapai usia 70 tahun, hampir semua orang akan mengalami penurunan kognitif. Beberapa kemampuan memburuk antara usia 65 dan 75 tahun. Ada beberapa kemunduran bagi orang yang berusia di atas 80 tahun. (Kaunang et al., 2019).

Perempuan ialah sebagian besar responden berdasarkan Karakteristik dengan patokan jenis kelamin adalah dan sebagian besar tidak bekerja. Hal tersebut menunjukkan bahwa jenis kelamin dan pekerjaan termasuk bagian dari tingkat stres yang terjadi pada lansia dan tidak dapat dimodifikasi. sejalan dengan apa yang telah didapati pada penelitian yang dilakukan Ummah (2019), Perubahan elastisitas pembuluh darah pada sistem kardiovaskular yang dapat membuat jantung bekerja lebih keras, menurunnya serta pada perubahan yang di alami pada metabolisme oleh hati dan ginjal, serta penurunan kemampuan melihat dan ya, adalah contoh dari penurunan fisik yang biasanya dialami oleh wanita lanjut usia. Penurunan fisik lainnya antara lain penurunan daya tahan tubuh dengan rentan akan menurun, penurunan sistem integumen yang menyebabkan kulit mudah rusak, dan penurunan kemampuan. beberapa gangguan fisik lansia dengan penadaan kettidakmampuannya pada aktivitas berat atau mengancam kesehatan, yang dapat berdampak pada kualitas hidup dan tingkat stres mereka.

Lansia di desa Gumpang dapat mengalami peningkatan tingkat stres akibat kurangnya pengetahuan atau pendidikan di kalangan penderita stres. Akibatnya, penderita cenderung tidak mencari informasi tentang penyakitnya. Hal ini sesuai dengan penelitian yang meneliti bagaimana pendekatan pasien saat ini dan mencegah komplikasi sangat dipengaruhi oleh ilmu pengetahuan atau pendidikan. Kemampuan seseorang dalam menyerap informasi dan memahaminya dengan baik akan dipengaruhi oleh pendidikan SMA-nya (Sholikhah & Lestari, 2021). Akibatnya, tingkat stres yang dialami lansia di Desa Gumpang termasuk dalam kategori stres psikologis, yaitu stres mampu diakibatkan oleh perubahan situasi psikologinya atau kurang mampunya pada dirinya untuk menyesuaikan pada keadaan psikologis yang baru. Ini sesuai dengan penelitian. (Kaunang et al., 2019) yang menyatakan bahwa orang sering menilai stres berdasarkan keadaan emosi mereka. Stres dan keadaan emosional dapat dipengaruhi oleh proses penilaian kognitif. Ketakutan, fobia, kecemasan, depresi, perasaan sedih, dan kemarahan adalah respons emosional terhadap stres. Efek negatif dari stres antara lain bertekanan tinggi pada darah, pusing, sedih, sulit berkonsentrasi, tidak bisa tidur normal, hipersensitivitas, depresi, dan lain-lain. Stres juga dapat menimbulkan berbagai keluhan dalam keadaan tertentu.

### **Tingkat Stress pada Lansia Sebelum dan Sesudah Dilakukan Cognitive Behaviour Therapy (CBT)**

Tingkat stres pada lansia di desa Gumpang sebelum dilakukan cognitive behaviour therapy (CBT) sebagian besar masuk kategori sedang. Menurut Priyanto (dalam Yuniartika et al., 2021), Stres ringan, sedang, dan berat adalah tiga tingkat stres. Akibatnya, tingkat stres sedang pada lansia bertahan lebih lama, mulai dapat dikategorikan jam dan perhitungan hari dalam hal ini. Sumber stres sedang termasuk konflik yang belum terselesaikan antara rekan dikerjan, anak-anak yang sakit, dan keluarga yang tiadanya ditempat dengan jangka berkepanjangan. Dalam pengertian yang lebih sempit, istilah “stres” mengacu pada ketegangan dimana setiap ketegangan yang dialami seseorang akan menggangukannya dan dapat memicu respons fisiologis, emosional, kognitif, dan perilaku (Candra et al., 2017). Keadaan emosional seseorang juga dapat dipengaruhi oleh stres, menyebabkan mereka menjadi gampang berubah perasaan pada suasana hati, menjadi terbawa marah, mudah menyerang, menjadi cemas dan tertekan, bahkan berakhir pada situasi yang lebih buruk yaitu bunuh diri. (Ilham et al., 2020).

Setelah mendapatkan cognitive behavioral therapy (CBT), tingkat stres lansia mayoritas berupa mampu digolongkan ringan , yaitu sebanyak 59 orang (67,8%) termasuk dalam kategori tersebut. Di sisi lain, ada beberapa responden yang tingkat kecemasannya sebelumnya sedang saat menerima CBT. Usia dan penyakit sebelumnya dapat berperan dalam hal ini, tetapi manfaat cognitive behavioral therapy (CBT) sebagian besar masih dalam kisaran ringan. Hal ini sesuai dengan temuan penelitian Widiya (2018), cognitive behavior therapy, Tujuan dari terapi

perilaku kognitif adalah agar pasien menjadi sadar, memeriksa, dan berpotensi mengubah pola pikir, emosi, dan pandangan dunia mereka sendiri.

### **Pengaruh Cognitive Behaviour Therapy (CBT) Terhadap Tingkat Stress pada Lansia di Desa Gumpang**

Tingkat stress pada lansia di desa Gumpang sebelum dilakukan cognitive behaviour therapy (CBT) sebagian besar masuk kategori tingkat stress sedang, namun setelah dilakukan cognitive behaviour therapy (CBT) sebagian besar terjadi penurunan menjadi ringan. Kecemasan, depresi ringan hingga sedang, stres emosional, dan masalah kesehatan mental umum lainnya semuanya dapat memperoleh manfaat dari cognitive behaviour therapy (CBT) (Meva Nareza, 2020). Tujuan cognitive behaviour therapy (CBT) adalah untuk membantu orang mengubah pikiran, perasaan, atau keyakinan negatif mereka tentang masalah yang mereka hadapi dengan memberikan bukti yang menantang keyakinan tersebut. (Kaunang et al., 2019).

Tingkat stress pada lansia di desa Gumpang setelah dilakukan cognitive behaviour therapy (CBT) terbukti berpengaruh dengan adanya hasil uji statistik Wilcoxon. Diketahui bahwa Asymp.Sig (2- tailed) yang bernilai 0,000, karena nilai  $0,000 < 0,05$  ( $p < \alpha$ ), maka dapat disimpulkan bahwa  $H_a$  diterima dan  $H_0$  ditolak. Artinya ada pengaruh cognitive behavior therapy (CBT) untuk pre test dan post test, terdapat pengaruh signifikan cognitive behavior therapy (CBT) yang dapat diuraikan dari hasil analisis ini dan terhadap tingkat stress pada lansia di desa Gumpang, ada perbedaan tingkat stress pada lansia di desa Gumpang antara sebelum dan sesudah dilakukan cognitive behavior therapy (CBT).

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

Setelah dilakukannya penelitian maka tercapainya kesimpulan yang diperoleh : Terdapat pengaruh cognitive behavior therapy (CBT) terhadap tingkat stress pada lansia di Desa Gumpang, Kecamatan Kartasura, Kabupaten Sukoharjo, Provinsi Jawa Tengah.

### **Kekurangan Kajian**

Dalam penelitian ini terdapat beberapa lansia yang tidak mengikuti aktivitas sampai akhir dan beberapa lansia yang tercatat sebagai responden penelitian tidak datang saat pelaksanaan terapi.

### **Ucapan Terimakasih**

Ucapan terimakasih kepada Program Studi Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Surakarta, Puskesmas Kartasura, dan responden lansia di Desa Gumpang, Kecamatan Kartasura, Kabupaten Sukoharjo, Provinsi Jawa Tengah yang telah mendukung berlangsungnya penelitian ini.

### **Pendanaan**

Menggunakan dana mandiri.

### **Kontribusi Setiap Penulis**

Dalam penelitian ini La'isal Laili membuat proposal, melakukan penelitian, menyusun artikel dan melakukan olah data. Dan Wachidah Yuniartika membantu dalam hal perijinan, etichal clearance dan pembimbingan dalam penyusunan publikasi.

### **DAFTAR PUSTAKA**

Ardianto, O., & Aghadiati, F. (2022). Efektifitas Cognitive Behavior Therapy (Cbt) Dalam Mengatasi Anxiety Pada Lansia Dalam Menghadapi Varian Baru Covid-19 Di Wilayah Kerja Puskesmas Kenali Besar Kota Jambi. *Journal Of Healthcare Technology And*

- Medicine*, 8(2), 1263–1272. <https://doi.org/10.33143/jhtm.v8i2.2394>
- Badan Penelitian Dan Pengembangan Kesehatan. (2019). Laporan\_Nasional\_Rkd2018\_Final.Pdf. In *Badan Penelitian Dan Pengembangan Kesehatan* (P. 674).
- Bunga Alamiah, D. (2020). *Pengaruh Terapi Perilaku Kognitif (Cognitive Behavioral Therapy) Terhadap Tingkat Kecanduan Gadget Pada Anak Sekolah Dasar Di Mekarsari Kalibeber Mojotengah Wonosobo*. Skripsi, Universitas Muhammadiyah Magelang. <http://eprintslib.ummgl.ac.id/id/eprint/1642>
- Candra, I. W., Harini, I. G. A., & Sumirta, I. N. (2017). *Psikologi Landasan Keilmuan Praktik Keperawatan Jiwa* (I. W. Mustika (Ed.)). Penerbit Andi (Anggota Ikapi).
- Dahlan, Andi Kasrida, Umrah, A. St., & Abeng, T. (2018). *Kesehatan Lansia: Kajian Teori Gerontologi Dan Pendekatan Asuhan* (Issue January 2018).
- Dewi, N. P. R. I., Lestari, N. K. Y., & Dewi, N. L. P. T. (2020). Korelasi Tingkat Stres Dengan Kualitas Tidur Lansia. *Bali Medika Jurnal*, 7(1), 61–68. <https://doi.org/10.36376/bmj.v7i1.108>
- Karisma. (2021). Gambaran Perilaku Pasien Diabetes Melitus Pada Lansia Di Desa Baler Bale Agung Kecamat Negara Kabupaten Jembrana. *Gastronomia Ecuatoriana Y Turismo Local.*, 1(69), 5–24.
- Kartika, I. R. (2018). Pengaruh Reminiscence Therapy Terhadap Penurunan Tingkat Stress Pada Lansia. *Human Care Journal*, 1(1). <https://doi.org/10.32883/hcj.v1i1.32>
- Kaunang, V. D., Buanasari, A., & Kallo, V. (2019). Gambaran Tingkat Stres Pada Lansia. *Jurnal Keperawatan*, 7(2). <https://doi.org/10.35790/jkp.v7i2.24475>
- Komarudin, K., & Fajriyah, N. A. (2020). *Efektivitas Cognitive Behavioral Therapy Dalam Memperbaiki Perilaku Makan Lansia*. <https://doi.org/10.35966/ilkes.v11i2.158>
- Kurniawan, Y., & Sulistyarini, I. (2018). Terapi Kognitif Perilaku Untuk Mengurangi Episode Depresi Berat Dengan Gejala Psikotik. *Philanthropy: Journal Of Psychology*, 1(1), 65. <https://doi.org/10.26623/philanthropy.v1i1.680>
- Manurung, S. S., Ritonga, I. L., & Damanik, H. (2020). *Keperawatan Gerontik*. Deepublish.
- Marsidi, S. R. (2021). Identification Of Stress, Anxiety, And Depression Levels Of Students In Preparation For The Exit Exam Competency Test. *Journal Of Vocational Health Studies*, 5(2), 87. <https://doi.org/10.20473/jvhs.v5.i2.2021.87-93>
- Meizayani, A., Efendi, P., Idramsyah, I., & Wijaya, A. (2021). *Literature Review: Efektifitas Cognitive Behavior Therapy For Insomnia (Cbt-I) Terhadap Kualitas Tidur*. <http://repository.poltekkesbengkulu.ac.id/id/eprint/858>
- Nathalia, V., & Elvira, M. (2021). Terapi Kognitif Menurunkan Depresi Pada Lansia. *Jurnal Kesehatan Perintis (Perintis's Health Journal)*, 7(2), 87–91. <https://doi.org/10.33653/jkp.v7i2.476>
- Nuroh, S. (2022). *Pengaruh Terapi Spiritual Emotional Freedom Technique (Seft) Untuk Mengatasi Thanatophobia Pada Lansia*. 2(1), 39–50.
- Oktatiana, R. S. (2020). *Efektivitas Cbt (Cognitive Behavioral Therapy) Terhadap Penurunan Depresi Pada Lansia*. Universitas Muhammadiyah Surabaya. <http://repository.um->

## Suplemen

Volume 15, Suplemen, 2023

<https://myjurnal.poltekkes-kdi.ac.id/index.php/hijp>

Surabaya.Ac.Id/Id/Eprint/5784

- Puanana, L. A. A. (2017). Hubungan Tingkat Kecemasan Dengan Kejadian Insomnia Pada Lansia Di Kelurahan Rejosari Kecamatan Semarang Timur. *Unissula Institutional Repository*, 1–6.
- Rahayu, & Kiswanto. (2020). Jurnal Kesehatan Komunitas. *Jurnal Kesehatan Komunitas*, 6(1), 80–85.
- Rosyidul'ibad, M., & Purnamawati, V. (2022). Emotional Freedom Technique Sebagai Pilihan Terapi Lansia Dengan Problem Psikososial. *The Indonesian Journal Of Health Science*, 14(1), 1–20. <https://doi.org/10.32528/Ijhs.V14i1.6714>
- Rumakey, R. S., Adriani, M., & Indarwati, R. (2020). Pengaruh Terapi Kognitif Spiritual Terhadap Penurunan Depresi Pada Lansia Di Panti Werdha. *Jurnal Penelitian Kesehatan "Suara Forikes" (Journal Of Health Research "Forikes Voice")*, 11(1), 105. <https://doi.org/10.33846/Sf11122>
- Sholikhah, S., & Lestari, A. D. (2021). Pengaruh Terapi Guided Imagery Terhadap Kecemasan Psikologis Pada Lanjut Usia Di Panti Werdha Mental Kasih Yayasan Sumber Pendidikan Agama Allah (Spmaa) Desa Turi Kec. Turi Kab. Lamongan. *Surya: Jurnal Media Komunikasi Ilmu Kesehatan*, 13(3), 283–287. <https://doi.org/10.38040/Js.V13i3.359>
- Sutioningsih, S., Suniawati, S., & Hamsanikeda, S. (2019). Pengaruh Terapi Meditasi (Dzikir) Terhadap Tingkat Stres Pada Lansia. *Jurnal Keperawatan Profesional*, 7(1). <https://doi.org/10.33650/Jkp.V7i1.502>
- Suzanna, S., Mustikasari, M., & Wardhani, I. Y. (2016). Penurunan Depresi Pada Lansia Harga Diri Rendah Melalui Terapi Aktivitas Kelompok Dan Terapi Kognitif. *Jurnal Keperawatan Indonesia*, 19(3), 184–190. <https://doi.org/10.7454/Jki.V19i3.470>
- Utomo, R. W., & Kurniati, M. (2020). Studi Kasus Dampak Penerapan Cognitive Behaviour Therapy (Cbt) Terhadap Stress Narapidana Lapas Kelas Ii A Bengkulu. *Nusantara: Jurnal Ilmu Pengetahuan Sosial*, 7(2), 315–324.
- Wahidah, F. R. N., & Adam, P. (2019). Cognitive Behavior Therapy Untuk Mengubah Pikiran Negatif Dan Kecemasan Pada Remaja. *Indigenous: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 3(2), 51–56. <https://doi.org/10.23917/Indigenous.V3i2.6057>
- Wangania Evi Yohanita, T. Evelyn Hemme. (2020). Jurkessutra (Jurnal Kesehatan Surya Nusantara) Gambaran. *Jurnal Kesehatan Surya Nusantara*, 42, 423–435.
- Yuniartika, W. (2021). *The Effectiveness Of Yoga Therapy To Reduce The Level Of Depression Among Elderly In The Community*. <http://localhost:8080/Xmlui/Handle/123456789/2594>
- Yuniartika, W., & Bima Murti, T. (2020). Hubungan Jenis Kelamin Dan Lama Sakit Dengan Kejadian Depresi Pada Lansia Penderita Hipertensi. *Journal Of Holistic Nursing Science*, 7(2), 99–105. <https://doi.org/10.31603/Nursing.V7i2.3076>
- Yuniartika, W., Sudaryanto, A., & Kumalasari, A. Z. (2021). Reducing Anxiety Level By Using Progressive Relaxation Among The Elderly People In The Nursing Home. *Enfermeria Clínica*, 31, S381–S385. <https://doi.org/10.1016/J.Enfcli.2020.09.030>

**Suplemen**  
**Volume 15, Suplemen, 2023**  
**<https://myjurnal.poltekkes-kdi.ac.id/index.php/hijp>**