

COGNITIVE BEHAVIOR THERAPY (CBT) SEBAGAI TERAPI TINGKAT KECEMASAN PADA LANSIA

Violeta Yuman Tanaya¹, Wachidah Yuniartika²
Universitas Muhammadiyah Surakarta^{1,2}
violetaytanaya@gmail.com¹

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh Cognitive Behavior Therapy (CBT) terhadap tingkat kecemasan pada lansia di Desa Gumpang. Penelitian ini menggunakan metode pre-experiment dengan jenis penelitian pra-pasca tes dalam satu kelompok (one-group pre-post test design). Hasil Uji Wilcoxon Rank Test didapatkan hasil bahwa nilai mean sebelum dilakukan Cognitive Behavior Therapy (CBT) adalah 18,61 dimana Wilcoxon signed ranks test nilai yang didapatkan menunjukkan negative ranks atau selisih skor kecemasan lansia di Desa Gumpang adalah 87 yang artinya 87 lansia mengalami penurunan skor kecemasan setelah dilakukan Cognitive Behavior Therapy. Sedangkan mean rank atau rata-rata penurunan kecemasan adalah sebesar 44,00. Test statistic dengan uji Wilcoxon Asymp sig. (2-tailed) bernilai 0,000 ($p < 0,05$). Simpulan, ada pengaruh Cognitive Behavior Therapy terhadap tingkat kecemasan pada lansia di Desa Gumpang tepatnya Posyandu Ngudi Waras dan Posyandu Panca Marga 4, Kecamatan Kartasura, Kabupaten Sukoharjo, Provinsi Jawa Tengah.

Kata Kunci: Cognitive Behavior Therapy, Kecemasan, Lansia

ABSTRACT

This study aims to determine the effect of Cognitive Behavior Therapy (CBT) on anxiety levels in older people in Gumpang Village. This study used the pre-experimental method with the type of pre-post test research in one group (one-group pre-post test design). The results of the Wilcoxon Rank Test showed that the mean value before Cognitive Behavior Therapy (CBT) was 18.61. In contrast, the Wilcoxon signed ranks test showed hostile ranks or the difference in anxiety scores for older people in Gumpang Village was 87, meaning 87 elderly experienced decreased anxiety scores after Cognitive Behavior Therapy. In contrast, the mean rank or average decrease in anxiety is 44.00. Statistical test with the Wilcoxon Asymp sig test. (2-tailed) is 0.000 ($p < 0.05$). In conclusion, there is an effect of Cognitive Behavior Therapy on the level of anxiety in older people in Gumpang Village, to be precise at the Ngudi Waras Posyandu and the Panca Marga 4 Posyandu, Kartasura District, Sukoharjo Regency, Central Java Province.

Keywords: Cognitive Behavior Therapy, Anxiety, Elderly

PENDAHULUAN

Lanjut usia merupakan bagian dari sebuah proses kehidupan yang tidak dapat dihindari dan pastinya akan dialami oleh setiap individu (Nathalia & Elvira, 2020). Populasi lansia secara global diprediksi akan berkelanjutan mengalami peningkatan karena usia harapan hidup di Indonesia juga meningkat (Nuroh, 2022). *World Health Organization* (WHO) (2018) menjelaskan angka harapan hidup dunia pada tahun 2018 adalah 70,4 tahun pada laki-laki dan 74,9 tahun pada wanita. (Badan Pusat Statistik, 2020) angka harapan hidup pada tahun 2020 menunjukkan bahwa 69,59 tahun pada laki-laki dan 73,46 tahun pada wanita. *World Health Organization* (WHO) (2020) pada tahun 2016 hampir 800.000 kematian terjadi karena bunuh diri dengan perbandingan 75% pria dan 25% wanita. Kematian akibat bunuh diri terjadi pada usia remaja hingga dewasa. Jumlah keseluruhan kasus stress dan berbuntut pada depresi sehingga menyebabkan kecemasan pada lansia di dunia berjumlah sekitar 8-15%.

Kementrian Kesehatan Republik Indonesia (2021) menyatakan pada tahun 2020 Indonesia memiliki sejumlah 27.087.753 penduduk usia lanjut dengan rincian 12.912.675 laki-laki dan 14.175.078 perempuan. Survei Tingkat Kebahagiaan oleh Badan Pusat Statistik (2020) menyebutkan bahwa 75,06 mengalami perasaan senang/riang/gembira, 64,33 mengalami perasaan tidak khawatir/cemas, dan 68,31 mengalami perasaan tidak tertekan. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan (2019) menyatakan bahwa hasil laporan nasional Riskesdas tahun 2018 sebanyak 706.688 penduduk mengalami gangguan mental emosional dengan prevalensi tertinggi terjadi pada kelompok umur >75 sebesar 15,8% dan prevalensi terendah pada kelompok umur 25-34 sebesar 8,5%.

Di Jawa Tengah jumlah lansia terus mengalami peningkatan yang dibuktikan pada tahun 2017, lansia berjumlah 3,29 juta dan pada tahun 2009 jumlah lansia mengalami kenaikan sebesar 10,30% atau 3,39 juta jiwa. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan (2020) menyatakan bahwa hasil laporan Provinsi Jawa Tengah Riskesdas tahun 2018 sebanyak 26.842 orang mengalami gangguan jiwa psikosis/skizofrenia, 67.057 orang mengalami depresi, dan 67.057 orang mengalami gangguan mental emosional. Prevalensi gangguan mental emosional tertinggi pada 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.

World Health Association (WHO) menjelaskan bahwa lansia digolongkan menjadi 4 kelompok, yakni usia pertengahan (*middle age*) dengan kriteria usia 45-59 tahun, lanjut usia (*elderly*) dengan kriteria usia 60-74 tahun, lanjut usia tua (*old*) dengan kriteria usia 74-90 tahun, dan yang terakhir usia sangat tua (*very old*) dengan kriteria usia lebih dari 90 tahun (Norlinta & Sari, 2021).

The National Old People's Welfare Council Inggris menunjukkan bahwa terdapat 12 macam penyakit atau gangguan yang umum terjadi pada lansia diantaranya depresi mental, bronkitis kronik, gangguan pendengaran, gangguan sikap berjalan, gangguan sendi panggul, gangguan penglihatan, anemia, demensia, kecemasan, *decompensasi cordis*, diabetes mellitus, dan gangguan pada defekasi (Herawati & Deharnita, 2021). Gangguan mental emosional merupakan gangguan yang dapat muncul pada lansia seperti depresi, gangguan kognitif, fobia, dan gangguan pemakaian alkohol (Anissa et al., 2020). Perubahan mental yang dialami lansia seringkali disebabkan karena perasaan kehilangan, terutama kehilangan pasangan hidup, sanak keluarga, teman dekat, suka menyendiri, dan perasaan ketersendirian hingga menjadi pelupa atau pikun (demensia).

Kecemasan (*anxiety*) merupakan gangguan perasaan (*affective*) yang dapat ditandai dengan perasaan takut, cemas, dan khawatir yang mendalam dan terus menerus, tidak mengalami gangguan dalam menilai sebuah realitas, kepribadian masih tetap genap atau lengkap, dan perilaku atau sikap dapat terganggu tetapi masih dalam rentang yang normal (Rusdiatin, 2021). Takut adalah suatu respon individu dari sebuah ancaman yang sumbernya diketahui, jelas dan bukan bersifat konflik, serta eskternal. Beberapa peneliti berpendapat bahwa rasa takut adalah salah satu emosi dasar manusia, sedangkan kecemasan (*anxiety*) merupakan sebuah respon emosi terhadap penilaian tersebut. Seringkali kecemasan muncul pada seseorang ketika berhadapan dengan suasana kondisi yang tidak menggembirakan (Tobing & Wulandari, 2021).

Tindakan keperawatan yang tepat dapat mengurangi kecemasan yang dirasakan pada lansia, contohnya dengan modifikasi lingkungan, pemberian edukasi, menyampaikan perasaan dan dengan penatalaksanaan non-farmakologi seperti distraksi, relaksasi, dan visualisasi (Endarwanti & Salmiyati, 2022). Selain itu, ditemukan juga sejumlah terapi tindakan keperawatan yang dapat menurunkan tingkat kecemasan. Selain menggunakan terapi farmakologi, kecemasan dapat diturunkan dengan terapi non-farmakologi salah satunya yaitu dengan *art drawing therapy* (Murharyati et al., 2022).

Cognitive Behavior Therapy adalah terapi yang dapat mempengaruhi sikap dan perilaku serta perubahan pada kognisi, sehingga dapat menghasilkan perubahan sikap yang diharapkan (Agustina et al., 2021). Penelitian mengenai terapi perilaku kognitif berpengaruh terhadap tingkat kecemasan pada anak usia sekolah dasar dengan *phobia* ketinggian, menyebutkan bahwa sebanyak 66,7% responden sebelum dilakukan terapi perilaku kognitif memiliki tingkat kecemasan sedang dan setelah dilakukan terapi perilaku kognitif sebanyak 83,3% responden memiliki kecemasan ringan (Hayati et al., 2022). Penurunan kecemasan maupun depresi dapat menunjukkan bahwa CBT efektif dalam menurunkan kecemasan. CBT juga dapat dijadikan tindakan oleh perawat Puskesmas melalui kunjungan rumah pada pasien dengan hipertensi untuk menurunkan komplikasi penyakit dan meningkatkan perilaku perawatan diri lansia (Harmanto et al., 2021).

Kebaruan dari penelitian ini 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. 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. Perawatan pada pasien dengan kecemasan akan berjalan efektif ketika menggabungkan psikoterapi (terapi kognitif, perilaku suportif, dan berorientasi wawasan) dengan farmakoterapi (Yuniartika et al., 2021).

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode *pre-experiment* dengan jenis penelitian pra-pasca tes dalam satu kelompok (*one-group pre-post test design*). Penelitian ini dilakukan selama empat minggu mulai dari bulan November 2022 sampai Desember 2022 di Desa Gumpang tepatnya Posyandu Ngudi Waras dan Posyandu Panca Marga 4, Kecamatan Kartasura, Kabupaten Sukoharjo, Provinsi Jawa Tengah. Populasi dalam penelitian ini adalah lansia di Desa Gumpang dengan jumlah 194 responden. Teori Sugiyono menyatakan bahwa ukuran yang layak dalam penelitian adalah antara 30 responden hingga 500 responden, sehingga peneliti menggunakan 87 sampel. Teknik sampling yang digunakan dalam penelitian ini ialah teknik *accidental sampling*. Kriteria inklusi dalam penelitian ini adalah lansia dengan usia 60-75 tahun, lansia yang mampu untuk melakukan aktivitas fisik secara mandiri, lansia

dengan kriteria kecemasan ringan-sedang, dan lansia yang mengikuti aktivitas *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) dari awal hingga akhir. Sedangkan kriteria eksklusi adalah lansia dengan usia diatas 75 tahun, lansia dengan kriteria kecemasan berat, dan lansia yang bukan berasal dari Desa Gumpang.

Penelitian ini telah melalui uji etik dari Komite Etik Penelitian Kesehatan RSUD Dr. Moewardi dengan No.1.389/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 (tabel 1). 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.
	10 menit	Mencelupkan hasil desain pada zat pelarut warna	Mendorong lansia untuk mengingat warna dan membantu mengeksplorasi diri lansia
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 apa yang telah mereka buat dan bagaimana perasaan mereka, meningkatkan dimensi motorik lansia
	10 menit	Diskusi	Diskusi dengan tim peneliti, kader, dan lansia.

Instrumen dalam penelitian ini adalah kuesioner *Hamilton Anxiety* (HAM-A) terdiri dari 14 pertanyaan. Pada setiap item yang dipantau diberi 5 tingkatan skor (skala likert) antara 0 (*not present*) sampai 4 (*severe*) (Prasetyo et al., 2018). Setelah dilakukan penskoran, semua skor dijumlahkan kemudian diubah menjadi tabel sehingga menjadi skala 0-56. Cara menentukan derajat kecemasan adalah jika skor antara 0-14 berarti tidak ada kecemasan, jika skor antara 14-20 berarti kecemasan ringan, jika skor antara 21-27 berarti kecemasan sedang, jika skor antara 28-41 berarti kecemasan berat, dan jika skor antara 42-56 berarti kecemasan berat sekali. Hasil uji kuesioner *Hamilton Anxiety* (HARS) yang dilakukan oleh

Ismoyowati (2021) didapatkan hasil untuk uji validitas adalah 0,520-0,852, hal ini menunjukkan bahwa alat ukur dinyatakan valid, sedangkan hasil uji reliabilitas adalah 0,895. 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. Uji *Wilcoxon* dilakukan dalam penelitian ini.

HASIL PENELITIAN

Analisis Univariat

Gambaran Karakteristik Subjek Penelitian

Tabel. 2
Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden

No	Karakteristik	N	%
1	Jenis Kelamin		
	Laki-laki	8	9,2
	Perempuan	79	90,8
2	Usia		
	55-64 tahun	27	31
	65-69 tahun	41	47,1
	>69 tahun	19	21,8
3	Pendidikan		
	Tidak sekolah	22	25,3
	SD	48	55,2
	SMP	9	10,3
	SMA	7	8
	Perguruan tinggi	1	1,1
4	Pekerjaan		
	Buruh	2	2,3
	Ibu Rumah Tangga	46	52,9
	Pedagang	17	19,5
	Petani	13	14,9
	PNS	9	10,3

Berdasarkan tabel 2 dapat disimpulkan bahwa distribusi karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin didapatkan hasil sebagian besar berjenis kelamin perempuan sebanyak 79 orang (90,8%), berdasarkan usia didapatkan hasil sebagian besar berusia 65-69 tahun sebanyak 41 orang (47,1%), berdasarkan pendidikan didapatkan hasil sebagian besar lansia berpendidikan SD sebanyak 48 orang (55,2%), berdasarkan pekerjaan didapatkan hasil sebagian besar bekerja sebagai ibu rumah tangga sebanyak 46 orang (52,9%).

Distribusi Responden Kecemasan Lansia *Pre-test* dan *Post-test*

Tabel. 3
Distribusi Frekuensi Tingkat Kecemasan Lansia

Tingkat Kecemasan	<i>Pre-Test</i>		<i>Post-Test</i>	
	N	%	N	%
Tidak ada	0	0	62	71,3
Ringan	71	81,6	25	28,7
Sedang	16	18,4	0	0
Total	87	100	87	100

Dari tabel 3 didapatkan hasil analisis frekuensi tingkat kecemasan saat *pre-test* didapatkan hasil dari 87 responden lansia di Desa Gumpang yang mengalami kecemasan ringan sebanyak 71 orang (81,6%) dan mengalami kecemasan sedang sebanyak 16 orang (18,4%). Hasil analisis frekuensi tingkat kecemasan saat *post-test* didapatkan hasil dari 87 responden lansia di Desa Gumpang yang tidak mengalami kecemasan sebanyak 62 orang (71,3%) dan mengalami kecemasan ringan sebanyak 25 orang (28,7%).

Analisis Bivariat

Tabel. 4
Cognitive Behavior Therapy terhadap
Respon Kecemasan pada Lansia

		<i>N</i>	<i>Mean Rank</i>	<i>Sum of Ranks</i>	<i>Z</i>	<i>Asymp. Sig (2-tailed)</i>
Posttest-pretest	Negative Ranks	87 ^a	44,00	3828,00	-9,220	,000
	Positive Ranks	0 ^b	,00	,00		
	Ties	0 ^c				
	Total	87				

Dari tabel 4 didapatkan hasil bahwa nilai *mean* sebelum dilakukan *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) adalah 18,61 dimana *Wilcoxon signed ranks test* nilai yang didapatkan menunjukkan *negative ranks* atau selisih skor kecemasan lansia di Desa Gumpang adalah 87 yang artinya 87 lansia mengalami penurunan skor kecemasan setelah dilakukan *Cognitive Behavior Therapy*. Sedangkan *mean rank* atau rata-rata penurunan kecemasan adalah sebesar 44,00. *Test statistic* dengan uji *Wilcoxon Asymp sig. (2-tailed)* bernilai 0,000 ($p < 0,05$), dengan demikian disimpulkan bahwa “ada perbedaan antara skor kecemasan *pre-test* sebelum dilakukan *Cognitive Behavior Therapy* dan skor kecemasan dan *post-test* setelah *Cognitive Behavior Therapy*, sehingga dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh *Cognitive Behavior Therapy* terhadap tingkat kecemasan pada lansia di Desa Gumpang.

PEMBAHASAN

Penelitian ini menunjukkan hasil bahwa sebagian besar responden yang mengalami kecemasan berjenis kelamin perempuan yaitu sebanyak 79 orang (90,8%). Perempuan akan lebih rentan dalam mengalami kecemasan dibandingkan dengan laki-laki dikarenakan perempuan akan sensitif dan berpikir tentang ketidakmampuannya terhadap suatu hal sedangkan laki-laki akan lebih berpikir logis dan fokus terhadap penyebab permasalahan yang dihadapi (Fahrianti & Nurmina, 2021). Perempuan akan mengalami kecemasan dua kali lipat lebih sering dibandingkan dengan laki-laki sebab hormon pada perempuan lebih cepat memunculkan simpati dan perempuan lebih memiliki tingkat emosional yang tinggi serta lebih takut untuk berbuat salah (Faradilla et al., 2021). Kecemasan dalam bentuk kognitif lebih tinggi dialami oleh perempuan karena perempuan menganggap hal tersebut sebagai suatu bentuk kekhawatiran tentang evaluasi yang negatif dari lingkungan (Permatasari et al., 2022). Hasil penelitian ini diperkuat dari hasil penelitian Pasongli & Malinti (2021) yang menyatakan bahwa responden perempuan lebih banyak mengalami kecemasan dibandingkan dengan responden laki-laki.

Hasil penelitian ini didapatkan mayoritas lansia yang mengalami kecemasan berusia 65-69 tahun sebanyak 41 orang (47,1%). Kecemasan pada lansia disebabkan oleh kesulitan istirahat dan tidur, gugup atau gelisah, sering gemetar, kecewa, khawatir, sering merasa

risau jika ada masalah kecil, cemas disaat beraktivitas, sering menyendiri, mudah cemas atau penakut, dan merasa tidak nyaman (Sonza et al., 2020). Hasil penelitian ini diperkuat dari hasil penelitian Mariani et al., (2022) yang menyatakan bahwa kecemasan terbanyak adalah pada usia lebih dari 75 tahun dan 65-74 tahun.

Dalam penelitian ini didapatkan hasil tertinggi lansia yang mengalami kecemasan berpendidikan SD yaitu sebanyak 48 orang (55,2%). Hal ini menunjukkan bahwa semakin rendah pendidikan cenderung sering mengalami kecemasan. Tingkat pendidikan akan sangat mempengaruhi seseorang dalam bertindak dan mencari penyebab serta solusi yang ada dalam hidupnya, serta orang yang berpendidikan tinggi biasanya akan bertindak lebih rasional (Arifuddin, 2020). Sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Setiyani & Ayu (2021) dimana terdapat hubungan yang signifikan antara pendidikan dengan kecemasan. Responden yang memiliki pendidikan rendah akan beresiko mengalami kecemasan berat yang lebih besar dibandingkan dengan responden yang memiliki pendidikan tinggi.

Dalam penelitian ini didapatkan hasil tertinggi pekerjaan lansia di Desa Gumpang yaitu ibu rumah tangga sebanyak 46 orang (52,9%). Kecemasan pada orang yang bekerja dan orang yang tidak bekerja tentu berbeda, kecemasan diakibatkan oleh beban pekerjaan dan beban urusan rumah tangga (Hidayah et al., 2021). Pekerjaan akan sangat berpengaruh pada pengetahuan dan informasi yang diperoleh dari pekerjaannya dan pengalaman menyelesaikan masalah serta stressor yang pernah dialami, sehingga pada responden yang bekerja akan mengalami kecemasan yang ringan dibandingkan dengan responden yang tidak bekerja (Sari et al., 2020). Hasil penelitian ini diperkuat dari hasil penelitian Sonza et al., (2020) yang menyatakan bahwa tingginya jumlah lansia yang sudah tidak bekerja cenderung akan mengalami kecemasan dibandingkan dengan lansia yang bekerja.

Tingkat Kecemasan Sebelum dan Sesudah Diberikan *Cognitive Behavior Therapy* (CBT)

Hasil dari distribusi frekuensi tingkat kecemasan saat *pre-test* menunjukkan hasil dari 87 responden lansia di Desa Gumpang sebagian besar mengalami kecemasan ringan sebanyak 71 orang (81,6%) dan mengalami kecemasan sedang sebanyak 16 orang (18,4%). Pada *post-test* didapatkan hasil yang tidak mengalami kecemasan sebanyak 62 orang (71,3%) dan mengalami kecemasan ringan sebanyak 25 orang (28,7%).

Penurunan kecemasan ditunjukkan dengan berkurangnya responden yang memiliki kecemasan ringan pada saat *pre-test* sebanyak 71 orang (81,6%) berkurang menjadi 25 orang (28,7%) saat *post-test* yang artinya terdapat 46 responden yang mengalami penurunan tingkat kecemasan. Selanjutnya responden yang memiliki kecemasan sedang pada saat *pre-test* sebanyak 16 orang (18,4%) menjadi tidak ada saat *post-test* artinya terdapat 16 responden yang mengalami penurunan tingkat kecemasan.

Kecemasan adalah perasaan subjektif tentang ketegangan mental yang menggelisahkan sebagai reaksi umum dari ketidakmampuan dalam mengatasi sebuah masalah atau rasa tidak aman (Sari, 2020). Kecemasan akan berkembang selama jangka waktu dan tergantung pada pengalaman hidup seseorang. Kejadian dan situasi dapat menyebabkan munculnya serangan kecemasan dengan cepat (Tarigan, 2021). Tingkat kecemasan dapat dipengaruhi oleh tingkat pengetahuan, dimana dengan tingkat pengetahuan yang rendah pada individu akan menyebabkan individu tersebut mudah mengalami stress dan cemas. Selain itu, penurunan fisik, penurunan psikologis, dan aspek spiritual juga dapat menyebabkan kecemasan (Widyastuti et al., 2022).

Cognitive Behavior Therapy (CBT) merupakan terapi yang memanfaatkan teknik modifikasi perilaku dan merubah keyakinan maladaptif atau kurang baik (Sari & Puspitarini 2022). Pendekatan melalui *cognitive behavior* dapat membantu seseorang menjadi lebih efektif dan rasional dalam menghadapi berbagai objek ataupun situasi yang dapat menimbulkan rasa ketakutan dan kecemasan (Pati, 2022). Apabila terapi kognitif perilaku dilakukan dengan baik, maka seseorang akan dapat mengontrol kecemasan yang ada dalam dirinya, memberikan respon positif terhadap lingkungan, dan mengurangi respon negatif yang ada pada dirinya (Fauziah & Kesumawati, 2021). *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) menerapkan prinsip yang dapat diterapkan kapan saja dan memberikan manfaat yang baik sepanjang hidup, serta salah satu keuntungan dari *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) adalah berlangsung dalam jangka pendek (Manuntung, 2021). *Art Drawing Therapy* merupakan sebuah metode yang digunakan dalam penelitian ini dengan menggunakan teknik batik celup. *Art drawing therapy* adalah kegiatan terapi dengan menggunakan campuran alat gambar, warna, dan media yang dimaksudkan untuk menggambarkan ekspresi emosi individu sehingga dapat mengurangi kecemasan. Tujuannya ialah bukan untuk menghasilkan karya-karya artistik, tetapi dengan *art therapy* individu dapat dengan bebas berkomunikasi melalui bentuk-bentuk/karya artistik (Murharyati et al., 2022).

Pengaruh *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) terhadap Tingkat Kecemasan

Hasil uji *Wilcoxon* terdapat pengaruh *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) terhadap tingkat kecemasan pada lansia di Desa Gumpang. Hasil *mean rank* (*negative* pada penelitian ini adalah 44 yang artinya 44 responden menunjukkan penurunan (pengurangan) tingkat kecemasan dari *pre-test* ke *post-test*. *Std. Deviation* sebelum dilakukan *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) adalah 3.311 dan sesudah dilakukan *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) adalah 4.182. Penurunan skor kecemasan pada saat *post-test* dikarenakan ketertarikan lansia di Desa Gumpang pada *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) dengan teknik batik celup yang tinggi. Dengan ketertarikan lansia di Desa Gumpang terhadap *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) yaitu *Art Drawing Therapy* dengan teknik batik celup yang tinggi membuat lansia tertarik dan memahami serta melakukan terapi perilaku kognitif dengan baik. Terapi yang dilakukan dapat merubah emosi yang terjadi pada diri lansia sehingga secara otomatis perasaan cemas yang dialami lansia tereduksi sehingga terjadilah penurunan skor pada lansia setelah diberikan intervensi terapi perilaku kognitif.

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Shokiyah & Syamsiar (2021) hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa terdapat perubahan tingkat kecemasan sebelum dan sesudah intervensi dengan menggunakan terapi seni. Tingkat kecemasan pada lansia sebelum diberikan terapi seni menunjukkan skor rata-rata diatas 20 yang artinya mengalami kecemasan yang cukup tinggi. Selanjutnya setelah diberikan terapi seni skor rata-rata kecemasan menurun dibawah 20 yang artinya kecemasan menjadi sedang.

Penelitian yang dilakukan oleh Hayati et al., (2022) hasil uji *paired T-test* diperoleh *p value* 0,000 ($< 0,05$) yang artinya terdapat pengaruh terapi perilaku kognitif terhadap tingkat kecemasan. Hasil *mean* dalam penelitian ini didapatkan hasil *mean* mengalami penurunan sebesar 3,5, dimana hasil *pre-test* menunjukkan rata-rata 15,08 sedangkan hasil *post-test* menunjukkan rata-rata 11,58.

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Haikal (2022) menunjukkan bahwa terapi perilaku kognitif dapat menurunkan tingkat kecemasan terhadap pikiran yang terdistorsi. Tingkat kecemasan pada subjek mengalami penurunan secara bertahap. Sebelum dilakukan terapi subjek memiliki tingkat kecemasan 87 dan setelah diberikan terapi selama 7 hari tingkat kecemasan turun menjadi 12.

SIMPULAN

Sebagian besar responden adalah perempuan dengan rentang usia 65-69 tahun dengan mayoritas berpendidikan SD dan sebagian besar bekerja sebagai ibu rumah tangga. Ada pengaruh *Cognitive Behavior Therapy* terhadap tingkat kecemasan pada lansia di Desa Gumpang tepatnya Posyandu Ngudi Waras dan Posyandu Panca Marga 4, Kecamatan Kartasura, Kabupaten Sukoharjo, Provinsi Jawa Tengah.

SARAN

Berdasarkan penelitian tersebut diharapkan kepada Puskesmas Kartasura penelitian ini dapat digunakan sebagai tolak ukur serta upaya dalam meningkatkan kualitas pelayanan kesehatan yakni kesehatan yang menyangkut fisik maupun psikis dan diharapkan institusi pelayanan kesehatan untuk memberikan penyuluhan kepada masyarakat khususnya lansia mengenai cara mengelola kecemasan.

DAFTAR PUSTAKA

- Agustina, M., Istiani, H. G., & Perdanasari, Y. (2021). Studi Kasus: Asuhan Keperawatan Jiwa dengan Kecemasan pada Orang Dewasa Menerapkan Cognitive Behaviour Therapy (CBT). *Journal of Nursing Education and Practice*, 1(1), 10–13. <https://doi.org/10.53801/jnep.v1i01.8>
- Anissa, M., Amelia, R., & Dewi, N. P. (2020). Gambaran Tingkat Depresi pada Lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Guguak Kabupaten 50 Kota Payakumbuh. *Health & Medical Journal*, 1(2), 12–16. <https://doi.org/10.33854/heme.v1i2.235>
- Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan. (2020). *Laporan Nasional Riskesdas 2018*. Lembaga Penerbit Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan. http://labdata.litbang.kemkes.go.id/images/download/laporan/RKD/2018/Laporan_Nasional_RKD2018_FINAL.pdf
- Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan. (2020). *Laporan Provinsi Jawa Tengah Riskesdas 2018*. Lembaga Penerbit Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan. <https://drive.google.com/drive/folders/1XYHFQuKucZIwmCADX5ff1aDhfJgqzI-l>
- Badan Pusat Statistik. (2020). *Statistik Indonesia 2020 Statistical Yearbook of Indonesia 2020*. <https://www.bps.go.id/publication/2020/04/29/e9011b3155d45d70823c141f/-indonesia-2020.html>
- Endarwanti, M., & Salmiyati, S. (2022). Pengaruh Senam Qigong terhadap Tingkat Kecemasan Lansia di BPSTW Unit Budi Luhur Yogyakarta. *Intan Husada : Jurnal Ilmiah Keperawatan*, 10(02), 155–165. <https://doi.org/10.52236/ih.v10i2.250>
- Fahrianti, F., & Nurmina, N. (2021). Perbedaan Kecemasan Mahasiswa Baru Ditinjau dari Jenis Kelamin pada Masa Pandemi COVID-19. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 5(1), 1297–1302. <https://jptam.org/index.php/jptam/article/view/1101/984>
- Haikal, M. (2022). Terapi Kognitif Perilaku untuk Mengurangi Gejala Kecemasan. *Procedia : Studi Kasus dan Intervensi Psikologi*, 10(2), 47–52. <https://doi.org/10.22219/procedia.v10i2.19215>
- Herawati, N., & Deharnita, D. (2021). Hubungan karakteristik dengan kejadian depresi pada lansia. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 7(2), 183–190. <https://doi.org/10.26714/jkj.7.2.2019.185-192>
- Ismoyowati, T. W. (2021). Tingkat Kecemasan Perawat terhadap Penularan COVID-19 dan Tingkat Kenyamanan Perawat dalam Penggunaan Alat Pelindung Diri Selama Merawat Pasien dengan Covid-19. *Jurnal Penelitian Kesehatan Suara Forikes*, 12(3), 345–348. <https://forikes-ejournal.com/index.php/SF/article/view/sf12329>

- Kementrian Kesehatan Republik Indonesia. (2021). *Profil Kesehatan Indonesia 2020*. <https://www.kemkes.go.id/downloads/resources/download/pusdatin/profil-kesehatan-indonesia/Profil-Kesehatan-Indonesia-Tahun-2020.pdf>
- Mariani, S., Wijoyo, E. B., & Winahyu, K. M. (2022). Literature Review: Pengaruh Pemberian Aromaterapi Sebagai Intervensi Asuhan Keperawatan terhadap Tingkat Kecemasan pada Lansia. *Jurnal Kesehatan Rajawali*, 11(2), 8–11. <https://doi.org/10.54350/jkr.v11i2.110>
- Murharyati, A., Kartikasari, M., Mardiyah, S., Sholihah, M. M., Agustin, W. R., & Ernawati, E. (2022). Pengaruh Art Drawing Therapy terhadap Tingkat Kecemasan pada Ibu Hamil Pre Eklamsi. *Jurnal Kesehatan Kusuma Husada*, 13(2), 252–258. <https://doi.org/10.34035/jk.v13i2.882>
- Nathalia, V., & Elvira, M. (2020). 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>
- Norlinta, S. N. O., & Sari, R. A. (2021). Hubungan Kelemahan Otot Dasar Panggul dengan Terjadinya Inkontinensia pada Pra Lansia. *Jurnal Fisioterapi dan Rehabilitasi*, 5(2), 119–124. <https://doi.org/10.33660/jfrwhs.v5i2.141>
- Pasongli, G. S., & Malinti, E. (2021). Gambaran Tingkat Kecemasan Keluarga Tenaga Kesehatan Akibat Pandemi Covid-19. *Coping: Community of Publishing in Nursing*, 9(2), 127–134. <https://doi.org/10.24843/coping.2021.v09.i02.p01>
- Rusdiatin, I. E. (2021). Gambaran Tingkat Kecemasan Masyarakat dalam Menghadapi Situasi Pandemi COVID-19. *Jurnal Kampus STIKES YPIB Majalengka*, 9(1), 1–6. <https://doi.org/10.51997/jk.v9i1.96>
- Sari, D. P., Hamranani, S. S. T., & Sukin, S. (2020). Pengaruh Edukasi tentang Penyulit Persalinan terhadap Penurunan Kecemasan pada Pasien Pra Operasiemergency Sectio Caesarea di RSUP Dr Soeradji Tirtonegoro. *MOTORIK Jurnal Ilmu Kesehatan*, 15(1), 1–7
- Sari, I. (2020). Analisis Dampak Pandemi COVID-19 terhadap Kecemasan Masyarakat : Literature Review. *Bina Generasi : Jurnal Kesehatan*, 12(1), 69–76. <https://doi.org/10.35907/bgjk.v12i1.161>
- Sari, Y. I. P., & Puspitarini, I. Y. D. (2022). Konseling Cognitive Behavioral (Solusi yang Ditawarkan untuk Meningkatkan Self Efficacy Siswa). *Prosiding Konseling Kearifan Nusantara (KKN)*, 1, 116–123. <https://proceeding.unpkediri.ac.id/index.php>
- Setiyani, H., & Ayu, S. M. (2021). Hubungan Tingkat Pendidikan, Pendapatan dan Dukungan Keluarga dengan Kecemasan pada Wanita Menopause di Desa Jobohan, Bokoharjo, Sleman 2016. *Medika Respati : Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 14(2), 105–116. <https://doi.org/10.35842/mr.v14i2.179>
- Shokiyah, N. N., & Syamsiar, S. (2021). Terapi Seni untuk Mengatasi Gangguan Kecemasan pada Lansia Akibat Pandemi COVID-19. *Acintya : Jurnal Penelitian Seni Budaya*, 13(2), 165–177. <https://doi.org/10.33153/acy.v13i2.4145>
- Sumarni, S. (2022). Relationship between Anxiety Levels and Sleep Quality of Asthmatics. *Journal of Innovation Research and Knowledge*, 2(3), 811–818. http://www2.warwick.ac.uk/fac/sci/whri/research/mushroomresearch/mushroomquality/fungienvironment%0Ahttps://us.vwr.com/assetsvc/asset/en_US/id/16490607/contents%0Ahttp://www.hse.gov.uk/pubns/indg373hp.pdf
- Tarigan, R. (2021). Hubungan Dukungan Suami dan Paritas dengan Kecemasan Ibu Hamil Trimester III dalam Menghadapi Persalinan. *Jurnal Persepsi Psikologi*, 1(1), 16–25. <https://doi.org/10.33085/persepsi.v1i1.4863>

- Tobing, C. P. R. L., & Wulandari, I. S. M. (2021). Tingkat Kecemasan Bagi Lansia yang Memiliki Penyakit Penyerta Ditengah Situasi Pandemi COVID-19 di Kecamatan Parongpong, Bandung Barat. *Coping: Community of Publishing in Nursing*, 9(2), 135–142. <https://doi.org/10.24843/coping.2021.v09.i02.p02>
- Widyastuti, T., Hakim, M. A., & Lilik, S. (2022). Terapi Zikir sebagai Intervensi untuk Menurunkan Kecemasan pada Lansia. *Gajah Mada Journal of Professional Psychology (GamaJPP)*, 5(2), 147–157. <https://doi.org/10.22146/gamajpp.13543>
- World Health Organization (WHO). (2020). *World Health Statistics 2018: Monitoring Health for the SDGs, Sustainable Development Goals*. World Health Organization
- Yuniartika, W., Sudaryanto, A., & Kumalasari, A. Z. (2021). Reducing Anxiety Level by Using Progressive Relaxation among the Elderly People in the Nursing Home. *Enfermeria Clinica*, 31, S381–S385. <https://doi.org/10.1016/j.enfcli.2020.09.030>