
Terapi Aktivitas Kelompok : Permainan Motorik Halus Kreasi Bunga Kardus Sebagai Upaya Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia

Mohammad Basit¹, Dandi Setiawan², Alda Nur Risma³, Bella Safira⁴, Laila Hidayah⁵, Rebecca Nathalie Dano^{6*}, Akbar Muhammad Ilham⁷, Cynthia E.F. Tjomiadi S⁸, Hariadi Widodo⁹, Malisa Ariani¹⁰, Dwi Sogi Sri Redjeki¹¹, Fadhiyah Noor Anisa¹², Nelson E. Nico III¹³, Josephine D. Lorica¹⁴

^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}Program Studi Profesi Ners, Fakultas Kesehatan, Universitas Sari Mulia Banjarmasin

Email korespondensi: *nathalierebecca80@gmail.com

Info Artikel:

Diterima : 18 Maret 2026

Diperbaiki : 23 Maret 2026

Disetujui : 02 April 2026

Kata Kunci: Terapi Aktivitas Kelompok, Tekanan Darah, Lansia

Abstrak

Peningkatan jumlah lansia di Indonesia seiring proses penuaan berdampak pada meningkatnya prevalensi hipertensi sebagai salah satu penyakit tidak menular utama penyebab morbiditas dan mortalitas. Pendekatan nonfarmakologis, seperti terapi aktivitas kelompok berbasis stimulasi motorik halus dan aktivitas kreatif, berpotensi membantu relaksasi serta menurunkan tekanan darah secara aman dan mudah diterapkan di komunitas. Namun, pemanfaatan permainan motorik halus dan kreasi bunga dari kardus sebagai intervensi terstruktur bagi lansia hipertensi masih terbatas, sehingga diperlukan inovasi program promotif dan preventif yang sederhana. Kegiatan ini bertujuan menganalisis pengaruh terapi aktivitas kelompok berupa permainan motorik halus melalui kreasi bunga kardus terhadap penurunan tekanan darah lansia di Wisma Cempaka PPRSLU Budi Sejahtera Banjarbaru. Pelaksanaan meliputi tahap persiapan, edukasi, pelatihan, dan evaluasi. Hasil menunjukkan enam peserta aktif mengikuti kegiatan dan mampu menghasilkan kerajinan bunga dari kardus dan sendok. Pengukuran tekanan darah menunjukkan penurunan pada seluruh peserta setelah intervensi. Disimpulkan bahwa terapi aktivitas kelompok berkontribusi dalam membantu pengendalian hipertensi serta meningkatkan kesejahteraan fisik dan psikososial lansia.

Abstract

The increasing number of older adults in Indonesia, in line with the aging process, has led to a higher prevalence of hypertension as a major non-communicable disease contributing to morbidity and mortality. Non-pharmacological approaches, such as group activity therapy based on fine motor stimulation and creative activities, have the potential to promote relaxation and safely reduce blood

Keywords: *Group Activity Therapy, Blood Pressure, Older Adults*

pressure in community settings. However, the use of fine motor games and cardboard flower-making as structured interventions for older adults with hypertension remains limited, highlighting the need for simple promotive and preventive program innovations. This activity aimed to analyze the effect of group activity therapy involving fine motor exercises through cardboard flower creation on reducing blood pressure among older adults at Wisma Cempaka PPRSLU Budi Sejahtera Banjarbaru. The implementation included preparation, education, training, and evaluation stages. The results showed that six participants actively engaged in the sessions and successfully produced flower crafts from cardboard and spoons. Blood pressure measurements indicated a reduction in all participants after the intervention. In conclusion, group activity therapy contributes to hypertension management and improves the physical and psychosocial well-being of older adults.

Pendahuluan

Proses menua merupakan suatu proses alami yang ditandai dengan terjadinya penurunan fungsi fisiologis secara bertahap pada berbagai sistem tubuh, termasuk sistem kardiovaskular, muskuloskeletal, dan neurologis. Perubahan tersebut menyebabkan lansia mengalami penurunan kekuatan otot, elastisitas pembuluh darah, koordinasi motorik, serta kemampuan adaptasi terhadap stres fisik maupun psikologis (Hidayat et al., 2024). Selain perubahan fisik, proses menua juga sering disertai perubahan psikososial seperti berkurangnya aktivitas, menurunnya peran sosial, dan meningkatnya risiko stres emosional, terutama pada lansia yang tinggal di panti pelayanan sosial (Sholeha, 2018). Kondisi ini dapat mempengaruhi kualitas hidup lansia serta meningkatkan kerentanan terhadap penyakit degeneratif.

Tekanan darah tinggi atau hipertensi termasuk dalam penyakit degenerative yang banyak dialami lansia (Amin et al., 2020). Kondisi ini ditandai dengan tekanan darah sistolik lebih dari 140 mmHg dan tekanan darah diastolik lebih dari 90 mmHg (Rusminarni et al., 2021). Hipertensi merupakan salah satu masalah kesehatan yang menjadi faktor risiko utama terjadinya penyakit kardiovaskular seperti stroke, penyakit jantung koroner, dan gagal ginjal (Ariesti & Purwandhani, 2022) (Putri et al., 2023).

Data World Health Organization (WHO) menyebutkan bahwa prevalensi hipertensi meningkat seiring bertambahnya usia, di mana lebih dari 60% lansia di dunia mengalami hipertensi (WHO, 2025). Di Indonesia, hasil Survei Kesehatan Indonesia menunjukkan bahwa prevalensi hipertensi pada kelompok usia ≥ 60 tahun masih

tergolong tinggi dan menjadi salah satu penyebab utama kunjungan pelayanan kesehatan pada lansia (Ayuningsih et al., 2023). Hipertensi menyebabkan penurunan kualitas hidup serta meningkatkan risiko komplikasi pada lansia (Sahmilni et al., 2025). Masalah hipertensi pada lansia sering tidak disadari karena berkembang tanpa gejala jelas selama bertahun-tahun (Konstantinou et al., 2019).

Hasil observasi di Wisma Cempaka PPRSLU Budi Sejahtera Banjarbaru, lansia hipertensi ditemukan cenderung pasif, jarang mengikuti kegiatan kreatif, serta memiliki keterbatasan stimulasi motorik halus seperti kemampuan menggenggam, menyusun, dan koordinasi gerak tangan. Kondisi ini berdampak pada kurang optimalnya pengelolaan tekanan darah dan menurunnya kualitas hidup lansia. Oleh karena itu, diperlukan intervensi yang mampu menstimulasi motorik halus sekaligus memberikan efek relaksasi dan kesenangan.

Hasil penelitian yang dilakukan oleh (Fridolin et al., 2022), pemberian terapi aktivitas kelompok terbukti meningkatkan kemampuan kognitif lansia sebesar 76%, yang secara signifikan berkontribusi terhadap peningkatan kualitas hidup. Terapi ini mendorong individu mengekspresikan emosi dan pikiran yang sulit diungkapkan melalui karya seni, yang kemudian ditinjau dan diinterpretasikan oleh individu tersebut. Melihat hasil studi terdahulu maka terapi aktivitas kelompok dapat dimanfaatkan sebagai terapi untuk mengatasi masalah lansia hipertensi yang ditemukan.

Pada kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini terapi aktivitas kelompok (TAK) permainan motorik halus dan kreasi bunga dari sendok dan kardus menjadi intervensi nonfarmakologis yang diterapkan. Aktivitas ini melibatkan gerakan tangan yang terkontrol, fokus, dan kreatif sehingga mampu meningkatkan suasana hati, relaksasi, dan mengurangi stres. Selain itu, terapi kelompok meningkatkan interaksi sosial, membangun kepercayaan diri, serta menumbuhkan rasa bangga terhadap hasil karya. Dengan demikian, kegiatan ini diharapkan dapat membantu menurunkan tekanan darah pada lansia hipertensi secara bertahap.

Tujuan dari pelaksanaan terapi aktivitas kelompok melalui permainan motorik halus dan kreasi bunga dari sendok dan kardus adalah membantu menurunkan tekanan darah pada lansia hipertensi melalui kegiatan kreatif yang menyenangkan dan

menenangkan, sehingga lansia dapat tetap aktif, rileks, dan memiliki kualitas hidup yang lebih baik.

Metode

Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat (PkM) di Wisma Cempaka Panti Perlindungan dan Rehabilitasi Sosial Lanjut Usia (PPRSLU) Budi Sejahtera, Banjarbaru, ini disusun untuk mencapai tujuan kegiatan secara efektif dan terukur. Kegiatan dilaksanakan pada Selasa, 20 Januari 2026, dengan partisipasi 6 orang lansia perempuan. Pemilihan metode didasarkan pada analisis teori, literatur terkait, serta temuan penelitian sebelumnya mengenai terapi nonfarmakologis pada lansia hipertensi. Metode yang diterapkan mencakup tahapan persiapan, edukasi, pelatihan, evaluasi, dan upaya keberlanjutan program, yang dijelaskan secara rinci sebagai berikut:

1. **Persiapan dan Koordinasi** : Tahap ini mencakup analisis masalah, penyusunan rencana kegiatan, pemantapan tim, perizinan, dan koordinasi dengan pihak panti. Mitra, termasuk pengelola panti dan lansia, berperan aktif dalam penyediaan tempat, pengaturan jadwal, membantu mobilisasi lansia, serta memastikan peserta mengikuti kegiatan dengan aman dan nyaman.
2. **Sosialisasi dan Edukasi** : Pada tahap ini, peserta diberikan materi mengenai hipertensi pada lansia dan manfaat terapi aktivitas motorik halus sebagai terapi nonfarmakologis. Sosialisasi bertujuan meningkatkan pemahaman lansia terhadap kondisi kesehatannya dan menumbuhkan motivasi untuk mengikuti kegiatan dengan baik.
3. **Pelatihan dan Penerapan Terapi** : Pelatihan dan penerapan terapi dilaksanakan melalui kombinasi kegiatan penyuluhan kesehatan dan aktivitas permainan motorik halus berupa pembuatan kreasi bunga dari sendok dan kardus. Kegiatan ini dirancang sebagai terapi aktivitas kelompok yang sederhana, aman, dan sesuai dengan kondisi fisik lansia hipertensi. Seluruh rangkaian kegiatan dilaksanakan selama ± 30 menit dalam suasana yang nyaman, tenang, dan suportif agar lansia dapat mengikuti kegiatan dengan optimal tanpa merasa terbebani.

Hasil dan Pembahasan

Kegiatan dilaksanakan dengan pendekatan terapeutik melalui aktivitas kreatif yang menekankan stimulasi motorik halus, seperti menggenggam, memotong, menempel, dan menyusun, serta berlangsung dalam suasana yang menyenangkan dan suportif (PH et al., 2022). Lansia didampingi oleh fasilitator untuk memastikan keamanan, kenyamanan, dan keterlibatan peserta selama kegiatan berlangsung.

Tahap awal kegiatan dimulai dengan penyuluhan singkat mengenai hipertensi, faktor yang memengaruhi peningkatan tekanan darah, serta pentingnya aktivitas fisik ringan dalam menjaga kestabilan tekanan darah. Penyuluhan disampaikan menggunakan bahasa yang sederhana, jelas, dan mudah dipahami, serta disertai komunikasi dua arah agar lansia dapat bertanya dan menyampaikan pengalaman yang mereka rasakan. Pada tahap ini, fasilitator juga memberikan motivasi kepada lansia bahwa aktivitas sederhana seperti kegiatan kerajinan tangan dapat memberikan manfaat bagi kesehatan fisik maupun psikologis.

Setelah sesi penyuluhan, kegiatan dilanjutkan dengan demonstrasi pembuatan kreasi bunga dari sendok dan kardus. Fasilitator menjelaskan alat dan bahan yang digunakan dalam pembuatan kreasi bunga meliputi sendok plastik bekas atau sendok sekali pakai, kardus bekas seperti kardus makanan atau kardus kemasan, gunting, lem, spidol, kertas warna atau kertas origami, serta cat air beserta kuas. Hasil karya dihias menggunakan kertas warna, spidol, atau cat. Seluruh tahapan dilakukan secara perlahan, terarah, dan dengan pendampingan agar lansia merasa aman serta nyaman.



Gambar 1. Pembuatan kreasi bunga dari sendok dan kardus

Selama proses pembuatan kreasi bunga dari sendok dan kardus, lansia melakukan berbagai gerakan motorik halus seperti menggenggam, menekan, memotong, menempel, dan menyusun. Gerakan-gerakan ini membantu melatih koordinasi otot kecil pada tangan dan jari, meningkatkan konsentrasi, serta mempertahankan fungsi

motorik yang masih dimiliki (Azizah et al., 2023). Selama aktivitas berlangsung, kegiatan diiringi dengan terapi musik bernuansa lembut dan menenangkan untuk memperkuat efek relaksasi. Musik membantu menciptakan suasana yang tenang, mengurangi ketegangan emosional, serta menekan aktivitas sistem saraf simpatis yang berperan dalam peningkatan tekanan darah. Kombinasi antara stimulasi motorik halus dan iringan musik relaksatif tersebut membantu mengalihkan perhatian dari rasa cemas, meningkatkan suasana hati yang lebih positif, serta mendukung penurunan tekanan darah secara bertahap melalui mekanisme relaksasi fisik dan psikologis (Lestari et al., 2023).

Interaksi sosial juga menjadi bagian penting dalam penerapan terapi ini. Lansia didorong untuk saling berbagi alat, berdiskusi mengenai hasil karya, serta saling memberikan dukungan dan pujian (Fitriyadewi & Suarya, 2016). Suasana kebersamaan yang terbangun selama kegiatan membantu meningkatkan rasa percaya diri, memperlerat hubungan antar lansia, serta mengurangi perasaan kesepian yang sering dialami di lingkungan panti. Fasilitator berperan aktif dalam memberikan reinforcement positif, menjaga dinamika kelompok tetap kondusif, dan memastikan setiap lansia mendapatkan perhatian yang sama.



Gambar 2. Pembuatan kreasi bunga dari sendok dan kardus

Pada akhir kegiatan, dilakukan sesi refleksi singkat untuk mengetahui perasaan lansia setelah mengikuti aktivitas. Lansia diberikan kesempatan untuk menunjukkan hasil karya mereka dan menyampaikan pengalaman selama proses berlangsung.

Hasil evaluasi kegiatan terapi aktivitas kelompok (TAK) didapatkan hasil berdasarkan pengamatan selama kegiatan dan hasil pengukuran tekanan darah, pelaksanaan TAK melalui permainan motorik halus dan kreasi bunga dari sendok dan

kardus menunjukkan hasil yang positif. Selama kegiatan, lansia tampak aktif berpartisipasi dan mengikuti instruksi dengan baik.

Selain stimulasi motorik, kegiatan dilaksanakan dalam suasana yang mendukung relaksasi. Penggunaan musik bernuansa lembut selama kegiatan membantu menciptakan kondisi tenang, menurunkan ketegangan emosional, serta mengurangi aktivasi sistem saraf simpatis yang berperan dalam peningkatan tekanan darah. Kombinasi antara aktivitas motorik halus dan iringan musik menciptakan distraksi positif dari rasa cemas dan membangun suasana hati yang lebih baik.

Evaluasi juga dilakukan melalui pengukuran tekanan darah pre-test dan post-test. Berikut hasil pengukuran tekanan darah pada 6 lansia hipertensi menunjukkan bahwa seluruh peserta mengalami penurunan tekanan darah setelah pelaksanaan TAK. Rekap pengukuran tekanan darah adalah sebagai berikut:

No.	Klien	Tekanan Darah Sebelum	Tekanan Darah Sesudah
1	Ny. D	142/85 mmHg	134/80 mmHg
2	Ny. S	154/83 mmHg	139/81 mmHg
3	Ny. H	146/77 mmHg	130/74 mmHg
4	Ny. M	151/82 mmHg	137/78 mmHg
5	Ny. I	149/81 mmHg	135/79 mmHg
6	Ny. S	145/79 mmHg	132/70 mmHg

Hasil pengukuran tekanan darah sebelum dan sesudah kegiatan menunjukkan adanya penurunan tekanan darah pada seluruh peserta. Penurunan ini terlihat dari perbedaan angka pre-test dan post-test, dengan tekanan darah sistolik dan diastolik menurun secara signifikan. Berikut foto dokumentasi akhir pada kegiatan pengabdian kepada masyarakat di Wisma Cempaka PPRSLU Budi Sejahtera Banjarbaru.



Gambar 3. Foto Bersama lansia di Wisma Cempaka PPRSLU Budi Sejahtera Banjarbaru

Hasil penelitian ini menegaskan bahwa intervensi nonfarmakologis, berupa aktivitas motorik halus, kreasi bunga, dan musik, dapat memberikan efek fisiologis

nyata, khususnya dalam membantu menurunkan tekanan darah pada lansia hipertensi. Aktivitas motorik halus yang terstruktur mendorong konsentrasi dan koordinasi tangan, sekaligus menciptakan pengalaman relaksasi. Musik yang diputar selama kegiatan menambah efek menenangkan, mengurangi ketegangan emosional, dan menurunkan stres psikologis, yang semuanya berkontribusi pada stabilisasi tekanan darah.

Kesimpulan

Berdasarkan pelaksanaan Terapi Aktivitas Kelompok (TAK) melalui permainan motorik halus kreasi bunga dari sendok & kardus pada lansia hipertensi di Wisma Cempaka PPRSLU Budi Sejahtera Banjarbaru, dapat disimpulkan bahwa kegiatan berjalan lancar dan mendapatkan respon positif dari lansia, yang tampak senang, antusias, rileks, serta mampu mengikuti instruksi. Hasil pengukuran tekanan darah menunjukkan seluruh peserta mengalami penurunan tekanan darah, sehingga TAK berkontribusi dalam membantu pengendalian hipertensi pada lansia dan meningkatkan kesejahteraan fisik maupun psikososial melalui stimulasi motorik halus dan aktivitas kreatif.

Referensi

- Amin, K., Mulyono, S., & Herlina, L. (2020). Hubungan Interaksi Sosial Dengan Kualitas Hidup Lansia Di Wilayah Kerja Puskesmas Bangkala Kelurahan Biring Romang. *Jurnal Kesehatan Panrita Husada*, 5(1), 1–8. <https://doi.org/https://doi.org/10.37362/jkph.v5i1.289>
- Ariesti, E., & Purwandhani, E. L. W. (2022). Pelatihan caregiver lansia terapi thought stopping untuk mengatasi kecemasan selama merawat lansia di masa pandemi. *Selaparang. Jurnal Pengabdian Masyarakat Berkemajuan*, 6(1), 114–118. <https://doi.org/10.31764/jpmb.v6i1.6685>
- Ayuningsih, D., Ulfah, M., & Kurniawan, W. E. (2023). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Perilaku Lansia Terhadap Pemanfaatan Posyandu Lansia Di Desa Pageraji. *Jurnal Keperawatan Suaka Insan (JKSI)*, 8(1), 52–57. <https://doi.org/10.51143/jksi.v8i1.364>
- Azizah, S., Sari, R., & Ratnasari, F. (2023). Stimulasi Untuk Perkembangan Motorik Halus Anak Prasekolah. *Nusantara Hasana Journal*, 2(11), 71–76. <https://doi.org/https://doi.org/10.59003/nhj.v2i11.825>
- Fitriyadewi, L. P. W., & Suarya, L. M. K. S. (2016). Peran Interaksi Sosial Terhadap Kepuasan Hidup Lanjut Usia. *Jurnal Psikologi Udayana*, 3(2), 332–341. <https://doi.org/10.24843/jpu.2016.v03.i02.p15>

- Fridolin, A., Musthofa, S. B., & Suryoputro, A. (2022). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kualitas Hidup Lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Gayamsari Kota Semarang. *Jurnal Kesehatan Komunitas*, 8(2), 381–389. <https://doi.org/10.25311/keskom.vol8.iss2.1227>
- Hidayat, A. S., Sofiani, Y., & Agung, R. N. (2024). Efektivitas tiupan blowing balloon exercise terhadap saturasi oksigen pada pasien. *Jurnal Ilmu Kesehatan Bhakti Husada:Health Science Journal*, 15(1), 219–229. <https://doi.org/0.34305/jikbh.v15i01.1083>
- Konstantinou, K., Tsioufis, C., Koumelli, A., Mantzouranis, M., Kasiakogias, A., Doulas, M., & Tousoulis, D. (2019). Hypertension and patients with acute coronary syndrome: Putting blood pressure levels into perspective. *Journal of Clinical Hypertension (Greenwich, Conn.)*, 21(8), 1135–1143. <https://doi.org/10.1111/jch.13622>
- Lestari, S. P., Nurhayati, S., & Aprilani, W. (2023). Efektifitas terapi musik shalawat dalam menurunkan tingkat kecemasan lansia di kota semarang. *Jurnal Keperawatan Jiwa: Persatuan Perawat Nasional Indonesia*, 11(3), 755–762. <https://doi.org/https://doi.org/10.26714/jkj.11.3.2023.755-762>
- PH, L., Armitasari, D., & Susanti, Y. (2022). Pengaruh Stimulasi Motorik Halus Terhadap Tahap Perkembangan Psikososial Anak Usia Pra Sekolah. *Jurnal Pendidikan Keperawatan Indonesia*, 4(1), 30. <https://doi.org/10.17509/jpki.v4i1.12340>
- Putri, R. M., Tasalim, R., Basit, M., & Mahmudah, R. (2023). Pengaruh Rendam Kaki Air Hangat dan Progressive Muscle Relaxation (PMR) terhadap Penurunan Mean Arterial Pressure (MAP) Penderita Hipertensi. *Jurnal Keperawatan*, 15(3). <https://doi.org/https://doi.org/10.32583/keperawatan.v15i3.988>
- Rusminarni, S., Lestari, Y., Larasati, I., & Rahman, A. (2021). Hubungan Peran Keluarga terhadap Gaya Hidup pada Penderita Hipertensi Garade II Di Wilayah Kerja Puskesmas Segala Mider. *Jurnal Riset Media Keperawatan*, 4(1), 8–16. <https://ojs.stikessaptabakti.ac.id/jrmk/article/view/250>
- Sahmilni, S., Basit, M., Latifah, L., & Tjomiadi, C. E. F. (2025). Activity Patterns And Hypertension In The Elderly Within The Working Area Of Halong Community Health Centerbalangan, Indonesia. *Jurnal Keperawatan Suaka Insan (JKSI)*, 10(2). <https://doi.org/https://doi.org/10.51143/jksi.v10i2.849>
- Sholeha, M. (2018). Hubungan antara life satisfaction dengan succesful aging pada Lansia [Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya Untuk]. In *Skripsi*. <http://digilib.uinsby.ac.id/24386/>
- WHO. (2025). *Hypertension*. Who-Int. https://www-who-int.translate.goog/news-room/fact-sheets/detail/hypertension?_x_tr_sl=en&_x_tr_tl=id&_x_tr_hl=id&_x_tr_pto=tc