

PENDAMPING TERAPI MENGGAMBAR BEBAS DAN MEWARNAI DENGAN MEDIA KRAYON UNTUK MENGEKSPRESIKAN EMOSI POSITIF GUNA MENGURANGI GANGGUAN TIDUR LANSIA DI YAYASAN UMA KANDUNG

Rian Tasalim^{1*}, Ayu Ramadhani², Sirma³, Anisa Ulia⁴, Nia Saputri⁵,
Fatimahtul Badriyah⁶, Suci Amanda⁷, Doa Anisa⁸

¹⁻⁸ Program Studi Sarjana Keperawatan, Fakultas Kesehatan, Universitas Sari Mulia

Email Korespondensi : rian.tasalim@unism.ac.id

Abstract. *Sleep disturbances are an important health concern among older adults and may be associated with physiological changes, psychological conditions, and environmental factors. Creative activities may provide opportunities for emotional expression and meaningful engagement in elderly care settings. This community service program aimed to provide education about sleep disturbances and facilitate free drawing and crayon coloring as creative activities for older adults at Uma Kandung Elderly Care Home in Banjarmasin, Indonesia. The program was conducted on August 28, 2026, involving 11 older adults over 100 minutes. An educational and participatory approach was implemented through initial sleep quality screening using the Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI), health education, and guided creative activities involving free drawing and coloring. Initial screening identified five participants (45.5%) with sleep disturbances. Participants were given opportunities to create drawings, select colors, and express themselves according to their individual preferences and abilities, with assistance from the community service team. Evaluation focused on program implementation, participant involvement, and documented responses. However, post-activity PSQI measurements and standardized assessments of emotional responses were not conducted. Therefore, the program findings cannot establish improvements in sleep quality, emotional well-being, or reductions in sleep disturbances. Future programs should incorporate pre- and post-intervention assessments using appropriate standardized instruments to evaluate potential changes in sleep quality and psychological responses. Free drawing and crayon coloring may be considered complementary creative activities in elderly care services, while persistent sleep disturbances require appropriate clinical assessment and management.*

Keywords: *creative activities; emotional expression; older adults; sleep disturbances; therapeutic drawing*

Abstrak. Gangguan tidur merupakan salah satu masalah kesehatan yang dapat dialami lansia dan berkaitan dengan perubahan fisiologis, kondisi psikologis, serta faktor lingkungan. Aktivitas kreatif dapat memberikan kesempatan bagi lansia untuk mengekspresikan diri dan terlibat dalam kegiatan yang bermakna. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan memberikan edukasi mengenai gangguan tidur sekaligus memfasilitasi aktivitas menggambar bebas dan mewarnai menggunakan krayon bagi lansia di Yayasan Panti Uma Kandung, Banjarmasin. Kegiatan dilaksanakan pada 28 Agustus 2026 dengan melibatkan 11 lansia selama 100 menit. Metode pelaksanaan menggunakan pendekatan edukatif dan partisipatif melalui skrining awal kualitas tidur menggunakan *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI), edukasi kesehatan, serta pendampingan aktivitas menggambar dan mewarnai. Hasil skrining awal menunjukkan bahwa lima peserta (45,5%) teridentifikasi mengalami gangguan tidur. Peserta diberikan kesempatan untuk membuat gambar, memilih warna, dan mengekspresikan diri sesuai preferensi serta kemampuan masing-masing dengan pendampingan tim pengabdian. Evaluasi difokuskan pada keterlaksanaan kegiatan, keterlibatan peserta, dan respons yang terdokumentasi. Namun, pengukuran PSQI setelah kegiatan dan penilaian terstandar terhadap respons emosional tidak dilakukan. Oleh karena itu, hasil kegiatan belum dapat membuktikan adanya peningkatan kualitas tidur, perbaikan kesejahteraan emosional, atau penurunan gangguan tidur. Kegiatan selanjutnya disarankan menggunakan pengukuran sebelum dan sesudah intervensi dengan instrumen terstandar yang sesuai untuk mengevaluasi kemungkinan perubahan kualitas tidur dan respons psikologis. Menggambar bebas dan mewarnai menggunakan krayon dapat dipertimbangkan sebagai aktivitas kreatif pendamping dalam pelayanan lansia, sedangkan gangguan tidur yang menetap memerlukan pengkajian dan penanganan klinis yang sesuai.

Kata kunci: aktivitas kreatif; ekspresi emosional; gangguan tidur; lansia; menggambar terapeutik

LATAR BELAKANG

Lanjut usia merupakan tahap kehidupan yang ditandai oleh perubahan fungsi fisiologis, psikologis, dan sosial yang dapat memengaruhi kesehatan serta kualitas hidup seseorang. Salah satu permasalahan yang kerap dialami pada tahap ini adalah gangguan tidur, yang dapat berupa kesulitan memulai tidur, terbangun berulang kali pada malam hari, dan bangun terlalu dini. Perubahan pola tidur berkaitan dengan proses penuaan, tetapi keluhan tersebut juga dapat dipengaruhi oleh penyakit kronis, penggunaan obat-obatan, kondisi lingkungan, kecemasan, dan stres psikologis (Agustina, 2022; Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2015). Gangguan tidur yang berlangsung terus-menerus dapat menyebabkan kelelahan, gangguan konsentrasi, perubahan suasana hati, serta penurunan kemampuan menjalankan aktivitas sehari-hari. Oleh karena itu, pemenuhan kebutuhan tidur merupakan salah satu aspek penting dalam pemeliharaan kesehatan lansia.

Gangguan tidur pada lansia perlu ditangani melalui pendekatan yang memperhatikan kondisi fisik, psikologis, dan lingkungan secara menyeluruh. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (2023) menjelaskan bahwa gangguan tidur pada lansia dapat berkaitan dengan perubahan siklus tidur-bangun, kondisi kesehatan, gaya hidup, dan tekanan psikologis. Selain itu, kualitas lingkungan dan kebiasaan sehari-hari turut berperan dalam membentuk pola tidur. Penelitian Patarru' et al. (2021) mengenai sleep hygiene pada lansia di panti menunjukkan pentingnya memperhatikan kebiasaan dan lingkungan tidur dalam upaya mendukung kualitas istirahat. Sejalan dengan itu, Arnata et al. (2018) melaporkan adanya perbaikan kualitas tidur setelah pemberian intervensi Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) pada kelompok lansia. Temuan tersebut memperlihatkan bahwa pendekatan nonfarmakologis layak dipertimbangkan sebagai bagian dari pelayanan pendamping, dengan tetap menyesuaikan intervensi terhadap kebutuhan dan kondisi setiap individu.

Selain faktor fisiologis, kondisi emosional juga perlu diperhatikan dalam pengelolaan gangguan tidur. Perasaan kesepian, kecemasan, kejenuhan, dan keterbatasan kesempatan untuk mengekspresikan pengalaman pribadi dapat memengaruhi kesejahteraan psikologis lansia. Situasi tersebut perlu mendapat perhatian khusus pada lansia yang tinggal di panti karena kehidupan sehari-hari berlangsung dalam lingkungan dan rutinitas yang relatif terstruktur. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (2024) menekankan pentingnya kewaspadaan terhadap gangguan tidur pada kelompok lansia, sedangkan World Health Organization (2021) menempatkan kesehatan dan kesejahteraan lansia sebagai bagian penting dari upaya mewujudkan penuaan sehat. Dengan demikian, pelayanan lansia tidak cukup hanya berorientasi pada kebutuhan fisik, tetapi juga perlu menyediakan kegiatan yang mendukung interaksi sosial, keterlibatan aktif, dan ekspresi emosional yang positif.

Salah satu aktivitas yang dapat dikembangkan dalam pelayanan lansia adalah menggambar bebas dan mewarnai menggunakan media krayon. Aktivitas seni memberikan kesempatan kepada peserta untuk memilih warna, membentuk gambar, serta mengekspresikan pengalaman dan perasaan tanpa harus mengandalkan komunikasi verbal. Malchiodi (2012) menjelaskan bahwa aktivitas seni dapat digunakan sebagai media ekspresi dan eksplorasi pengalaman emosional dalam konteks pendampingan psikologis. Dalam praktik keperawatan, aktivitas kreatif juga dapat disesuaikan dengan kemampuan fisik, minat, dan kenyamanan lansia. Riyanti et al. (2023), melalui penelitian mengenai terapi seni berupa kegiatan mewarnai dan menggambar, membahas potensi aktivitas tersebut dalam membantu lansia menghadapi kecemasan. Nurlianawati et al. (2023) juga melaporkan bahwa terapi seni menggambar berpotensi membantu mengurangi kesepian pada lansia di rumah perawatan. Kedua temuan tersebut mendukung relevansi aktivitas seni sebagai salah satu alternatif kegiatan psikososial bagi kelompok lanjut usia.

Bukti internasional turut memberikan dasar untuk mengeksplorasi kegiatan seni sebagai pendekatan pendamping. Curry dan Kasser (2005) menemukan bahwa mewarnai pola geometris terstruktur, termasuk mandala, berkaitan dengan penurunan kecemasan sesaat yang lebih besar dibandingkan menggambar bebas dalam kondisi eksperimental pada mahasiswa. Namun, temuan tersebut tidak dapat langsung digeneralisasikan kepada lansia atau digunakan untuk menyimpulkan adanya perbaikan kualitas tidur. Bahkan, tinjauan sistematis dan meta-analisis oleh Støre dan Jakobsson (2022) menunjukkan bahwa mewarnai mandala tidak secara signifikan lebih efektif daripada menggambar bebas dalam mengurangi kecemasan sesaat. Hasil tersebut menegaskan bahwa aktivitas menggambar dan mewarnai dapat dieksplorasi sebagai kegiatan kreatif yang berpotensi mendukung kesejahteraan psikologis, tetapi manfaat spesifik terhadap gangguan tidur masih memerlukan evaluasi lebih lanjut.

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan di Yayasan Panti Uma Kandung, Banjarmasin, berdasarkan hasil observasi awal dan komunikasi dengan pengelola yang mengidentifikasi keluhan tidur pada sebagian lansia serta kebutuhan akan aktivitas kreatif yang terstruktur. Program dilaksanakan pada 28 Agustus 2026 melalui edukasi, pendampingan menggambar bebas dan mewarnai menggunakan media krayon, serta kesempatan bagi peserta untuk menceritakan hasil gambar apabila bersedia. Pendekatan partisipatif dipilih agar lansia dapat terlibat sesuai kemampuan dan preferensi masing-masing, tanpa tuntutan menghasilkan karya dengan standar artistik tertentu.

Berdasarkan permasalahan tersebut, kegiatan PkM ini bertujuan memfasilitasi ekspresi emosi positif melalui pendampingan menggambar bebas dan mewarnai menggunakan media krayon sebagai aktivitas kreatif pendamping bagi lansia di Yayasan Uma Kandung. Kegiatan ini

diharapkan dapat menjadi alternatif aktivitas psikososial yang menyenangkan dalam pelayanan lansia. Evaluasi manfaat terhadap kualitas tidur perlu dilakukan secara terstruktur pada kegiatan berikutnya menggunakan instrumen yang sesuai dan pengukuran sebelum serta sesudah intervensi. Dengan demikian, manfaat kegiatan dapat dinilai berdasarkan data aktual tanpa mengasumsikan bahwa partisipasi dalam aktivitas seni dengan sendirinya menurunkan gangguan tidur.

KAJIAN TEORITIS

Tidur merupakan kebutuhan fisiologis yang berperan dalam pemulihan tubuh, fungsi kognitif, dan keseimbangan emosional. Pada lansia, perubahan ritme sirkadian dan struktur tidur dapat menyebabkan tidur lebih ringan serta peningkatan frekuensi terbangun pada malam hari. Gangguan tidur juga dipengaruhi oleh kondisi medis, penggunaan obat, nyeri, stres psikologis, dan lingkungan (National Institute on Aging, n.d.; Miner & Kryger, 2017). Oleh karena itu, pengelolaannya perlu mempertimbangkan faktor biologis, psikologis, perilaku, dan lingkungan.

Menggambar bebas dan mewarnai merupakan aktivitas kreatif yang memungkinkan individu mengekspresikan gagasan dan perasaan melalui gambar. Menurut Malchiodi (2012), aktivitas seni dapat menjadi sarana ekspresi emosional dan komunikasi nonverbal. Dunphy et al. (2019) juga mengidentifikasi ekspresi emosional, keterlibatan sosial, dan stimulasi kognitif sebagai mekanisme potensial intervensi seni kreatif bagi lansia. Namun, aktivitas seni dalam kegiatan komunitas tidak otomatis setara dengan terapi seni klinis.

Kondisi emosional dan tidur memiliki hubungan timbal balik. Ketegangan psikologis dapat mengganggu tidur, sedangkan tidur yang tidak memadai dapat memengaruhi suasana hati (Miner & Kryger, 2017). Aktivitas kreatif berpotensi memberikan kesempatan untuk mengekspresikan perasaan dan terlibat dalam kegiatan bermakna. Curry dan Kasser (2005) menemukan potensi mewarnai pola terstruktur dalam mengurangi kecemasan sesaat. Namun, meta-analisis Støre dan Jakobsson (2022) menunjukkan bahwa mewarnai mandala tidak secara signifikan lebih efektif daripada menggambar bebas dalam mengurangi kecemasan. Dengan demikian, menggambar dan mewarnai menggunakan krayon dapat diposisikan sebagai aktivitas pendamping bagi lansia, sedangkan pengaruhnya terhadap kualitas tidur memerlukan evaluasi objektif menggunakan instrumen yang sesuai.

METODE

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat (PkM) dilaksanakan di Yayasan Panti Uma Kandung, Kota Banjarmasin, Kalimantan Selatan, pada 28 Agustus 2026. Sasaran kegiatan adalah lansia yang mengikuti edukasi kesehatan dan pendampingan aktivitas kreatif berupa menggambar bebas dan mewarnai menggunakan krayon. Peserta berjumlah 11 orang lansia. Kegiatan berlangsung selama 100 menit, mulai pukul 09.00 hingga 10.40 WITA, dengan rangkaian

kegiatan meliputi skrining awal kualitas tidur, edukasi mengenai gangguan tidur, aktivitas menggambar dan mewarnai, serta evaluasi pelaksanaan kegiatan.

Metode pelaksanaan menggunakan pendekatan edukatif dan partisipatif. Pendekatan edukatif diterapkan melalui penyampaian informasi mengenai gangguan tidur pada lansia, sedangkan pendekatan partisipatif diwujudkan melalui keterlibatan peserta dalam aktivitas menggambar bebas dan mewarnai. Aktivitas ini memberikan kesempatan kepada lansia untuk memilih warna, membuat gambar, dan mengekspresikan diri sesuai minat serta kemampuan masing-masing dengan pendampingan tim pengabdian. Tahapan pelaksanaan kegiatan meliputi tiga tahap berikut.

1. Persiapan Kegiatan.

Tim pengabdian berkoordinasi dengan pengelola Yayasan Panti Uma Kandung terkait pelaksanaan kegiatan dan sasaran peserta. Persiapan meliputi penyediaan materi edukasi, instrumen *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI), kertas gambar, krayon, dan perlengkapan pendukung lainnya.

2. Skrining Awal Kualitas Tidur

Sebelum aktivitas menggambar bebas dan mewarnai dilaksanakan, peserta menjalani skrining kualitas tidur menggunakan *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI). Skrining ini bertujuan memperoleh gambaran awal mengenai kualitas tidur lansia.

3. Edukasi mengenai Gangguan Tidur pada Lansia

Edukasi diberikan mengenai pengertian gangguan tidur, faktor-faktor yang memengaruhi kualitas tidur, dampaknya terhadap kesehatan dan aktivitas sehari-hari, serta pentingnya menjaga kebiasaan tidur yang sehat. Peserta juga diperkenalkan pada aktivitas menggambar dan mewarnai sebagai kegiatan kreatif pendamping, bukan sebagai pengganti pemeriksaan atau penanganan medis.

4. Pelaksanaan Aktivitas Menggambar Bebas dan Mewarnai

Peserta mengikuti aktivitas menggambar bebas dan mewarnai menggunakan krayon. Setiap peserta diberikan kebebasan membuat gambar dan memilih warna sesuai preferensi serta kemampuan masing-masing. Kegiatan tidak menuntut hasil karya dengan standar artistik tertentu, tetapi berfokus pada partisipasi dan kesempatan mengekspresikan diri.

5. Pendampingan oleh Tim Pengabdian dan Evaluasi

Tim pengabdian mendampingi peserta selama aktivitas berlangsung, membantu penggunaan perlengkapan apabila diperlukan, serta memperhatikan kenyamanan peserta. Evaluasi dilakukan secara deskriptif berdasarkan keterlaksanaan edukasi, keterlibatan peserta, dokumentasi kegiatan, dan respons yang benar-benar tercatat. Tidak dilakukan

**PENDAMPING TERAPI MENGGAMBAR BEBAS DAN MEWARNAI DENGAN MEDIA KRAYON
UNTUK MENGEKSPRESIKAN EMOSI POSITIF GUNA MENGURANGI GANGGUAN TIDUR
LANSIA DI YAYASAN UMA KANDUNG**

pengukuran formal setelah kegiatan untuk menilai perubahan kualitas tidur maupun tingkat relaksasi.

Alat dan bahan yang digunakan meliputi instrumen PSQI untuk skrining awal, materi edukasi, kertas gambar, krayon, dan perlengkapan pendukung. Data kegiatan mencakup jumlah peserta, hasil skrining awal, dokumentasi pelaksanaan, serta respons peserta yang tersedia. Analisis dilakukan secara deskriptif melalui penyajian frekuensi dan persentase hasil skrining serta uraian naratif mengenai pelaksanaan kegiatan.

Kegiatan ini merupakan pengabdian kepada masyarakat yang berfokus pada edukasi kesehatan dan pendampingan aktivitas kreatif bagi lansia. Karena tidak dilakukan pengukuran PSQI setelah kegiatan, hasil evaluasi hanya menggambarkan kondisi awal kualitas tidur dan pelaksanaan program, bukan membuktikan penurunan gangguan tidur atau efektivitas aktivitas menggambar dan mewarnai terhadap kualitas tidur lansia.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Hasil Kegiatan

1.1 Hasil Skrining Awal Kualitas Tidur

Skrining awal kualitas tidur dilakukan menggunakan *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI) sebelum peserta mengikuti aktivitas menggambar dan mewarnai.

Tabel 1. Hasil Skrining Awal Kualitas Tidur Lansia

Hasil skrining awal	Jumlah (n)	Persentase
Teridentifikasi mengalami gangguan tidur	5	45,5%
Peserta lainnya	6	54,5%
Total	11	100%

Sumber: *Data skrining awal kegiatan PkM, 2026.*

Berdasarkan Tabel 1, sebanyak 5 dari 11 peserta (45,5%) teridentifikasi mengalami gangguan tidur berdasarkan hasil skrining awal. Sementara itu, enam peserta lainnya (54,5%) tidak termasuk dalam kelompok yang teridentifikasi mengalami gangguan tidur berdasarkan informasi yang tersedia. Kategori tersebut perlu disesuaikan dengan batas skor dan interpretasi PSQI yang benar-benar digunakan dalam kegiatan.

Hasil skrining memberikan gambaran awal mengenai kondisi tidur peserta dan memperlihatkan relevansi edukasi kesehatan mengenai gangguan tidur bagi lansia. Namun, hasil tersebut hanya menggambarkan kondisi sebelum kegiatan dan tidak dapat digunakan untuk menyimpulkan perubahan kualitas tidur setelah aktivitas menggambar dan mewarnai.

1.2. Pelaksanaan Edukasi dan Aktivitas Menggambar Bebas serta Mewarnai

***PENDAMPING TERAPI MENGGAMBAR BEBAS DAN MEWARNAI DENGAN MEDIA KRAYON
UNTUK MENGEKSPRESIKAN EMOSI POSITIF GUNA MENGURANGI GANGGUAN TIDUR
LANSIA DI YAYASAN UMA KANDUNG***

Kegiatan diawali dengan registrasi peserta dan pembukaan, kemudian dilanjutkan dengan penyampaian materi mengenai gangguan tidur pada lansia. Materi mencakup pengertian gangguan tidur, faktor yang dapat memengaruhi kualitas tidur, dampak gangguan tidur terhadap aktivitas sehari-hari, serta pengenalan aktivitas menggambar dan mewarnai sebagai kegiatan kreatif pendamping.

Setelah edukasi, peserta mengikuti aktivitas menggambar bebas dan mewarnai menggunakan krayon. Peserta diberikan kesempatan untuk memilih warna dan membuat gambar sesuai minat serta kemampuan masing-masing. Tim pengabdian mendampingi peserta selama kegiatan berlangsung agar aktivitas dapat diikuti dengan nyaman.



Gambar 1. Pelaksanaan Aktivitas Menggambar dan Mewarnai



Gambar 2. Dokumentasi Tim Pengabdian di Lokasi Kegiatan

***PENDAMPING TERAPI MENGGAMBAR BEBAS DAN MEWARNAI DENGAN MEDIA KRAYON
UNTUK MENGEKSPRESIKAN EMOSI POSITIF GUNA MENGURANGI GANGGUAN TIDUR
LANSIA DI YAYASAN UMA KANDUNG***



Gambar 3. Dokumentasi Bersama Peserta dan Tim Pengabdian

1.3. Evaluasi Kegiatan

Evaluasi kegiatan didasarkan pada hasil skrining awal kualitas tidur, keterlaksanaan edukasi, keterlibatan peserta, dan dokumentasi aktivitas. Hasil skrining menunjukkan bahwa lima lansia teridentifikasi mengalami gangguan tidur sebelum kegiatan. Sementara itu, dokumentasi pelaksanaan menggambarkan keterlibatan peserta dalam aktivitas menggambar dan mewarnai.

Pengukuran PSQI setelah kegiatan tidak dilakukan. Oleh karena itu, tidak tersedia data yang memungkinkan perbandingan kualitas tidur sebelum dan sesudah intervensi. Evaluasi juga tidak menggunakan instrumen khusus untuk mengukur perubahan emosi positif atau tingkat relaksasi. Dengan demikian, hasil kegiatan terbatas pada gambaran kondisi awal peserta, pelaksanaan program, dan respons yang tercatat selama kegiatan.

2. Pembahasan

Gangguan tidur pada lansia dapat berkaitan dengan perubahan fisiologis akibat proses penuaan, kondisi kesehatan, penggunaan obat-obatan, lingkungan tidur, dan faktor psikologis. Miner dan Kryger (2017) menjelaskan bahwa penuaan berkaitan dengan perubahan karakteristik tidur yang dapat memengaruhi kontinuitas dan pola istirahat. Namun, gangguan tidur pada lansia tidak seharusnya dianggap sebagai konsekuensi normal penuaan semata karena faktor medis dan psikososial juga perlu diperhatikan. Dalam kegiatan ini, hasil skrining awal menunjukkan bahwa lima dari sebelas peserta teridentifikasi mengalami gangguan tidur. Temuan tersebut memberikan gambaran awal mengenai kebutuhan kesehatan peserta, tetapi tidak cukup untuk menentukan penyebab gangguan tidur pada masing-masing lansia.

Edukasi mengenai gangguan tidur merupakan komponen penting dalam kegiatan ini karena memberikan kesempatan kepada lansia untuk memperoleh informasi mengenai faktor yang memengaruhi tidur dan pentingnya kebiasaan tidur yang sehat. Pengelolaan gangguan tidur sebaiknya memperhatikan kondisi kesehatan, pola aktivitas harian, lingkungan tidur, dan kebutuhan individual. Aktivitas kreatif dapat melengkapi kegiatan promotif di lingkungan panti, tetapi tidak menggantikan pengkajian klinis apabila keluhan tidur berlangsung terus-menerus atau mengganggu fungsi sehari-hari.

Menggambar bebas dan mewarnai menggunakan krayon dipilih sebagai aktivitas yang memberikan kesempatan kepada lansia untuk mengekspresikan diri melalui gambar dan warna. Dalam perspektif terapi seni, proses berkarya dapat menjadi media untuk mengungkapkan pengalaman emosional yang sulit disampaikan secara verbal serta memberikan kesempatan untuk melakukan aktivitas yang bermakna (Malchiodi, 2012). Tinjauan sistematis Dunphy et al. (2019) juga membahas sejumlah mekanisme yang mungkin mendasari manfaat intervensi seni kreatif pada lansia, termasuk ekspresi emosional, keterlibatan sosial, dan stimulasi kognitif. Meskipun demikian, manfaat tersebut bergantung pada karakteristik aktivitas dan konteks pelaksanaannya sehingga tidak dapat diasumsikan muncul secara otomatis pada setiap peserta.

Temuan dalam laporan kegiatan menunjukkan bahwa lansia mengikuti aktivitas dengan cukup baik dan menikmati proses menggambar serta mewarnai. Hal ini mengindikasikan bahwa kegiatan tersebut dapat diterima sebagai salah satu bentuk aktivitas kreatif di lingkungan panti. Kebebasan memilih warna dan membuat gambar sesuai kemampuan memberikan ruang bagi peserta untuk terlibat tanpa tuntutan menghasilkan karya dengan standar artistik tertentu. Keterlibatan dalam aktivitas bersama juga menyediakan kesempatan untuk berinteraksi dengan pendamping dan peserta lain. Namun, penerimaan positif terhadap kegiatan tidak sama dengan bukti bahwa emosi positif telah meningkat secara terukur.

Penelitian Curry dan Kasser (2005) menunjukkan bahwa mewarnai pola mandala dan geometris terstruktur dapat berkaitan dengan penurunan kecemasan sesaat dalam kondisi eksperimental. Akan tetapi, hasil tersebut diperoleh pada mahasiswa dan tidak secara langsung menggambarkan respons lansia terhadap kegiatan menggambar bebas dan mewarnai dengan krayon. Selain itu, tinjauan sistematis dan meta-analisis Støre dan Jakobsson (2022) menunjukkan bahwa mewarnai mandala tidak secara signifikan lebih efektif daripada menggambar bebas dalam mengurangi kecemasan sesaat. Kedua sumber tersebut memperlihatkan bahwa aktivitas seni layak dieksplorasi sebagai kegiatan pendamping, tetapi klaim mengenai manfaat psikologis perlu disesuaikan dengan bukti yang tersedia.

Dalam konteks kegiatan ini, menggambar bebas dan mewarnai diposisikan sebagai aktivitas kreatif yang diharapkan dapat memfasilitasi ekspresi emosional dan menciptakan

pengalaman kegiatan yang menyenangkan. Aktivitas tersebut tidak dapat dinyatakan telah mengurangi gangguan tidur karena pengukuran kualitas tidur setelah kegiatan tidak dilakukan. Meskipun lima peserta teridentifikasi mengalami gangguan tidur pada skrining awal, tidak tersedia skor PSQI lanjutan untuk mengetahui apakah kondisi mereka berubah setelah mengikuti kegiatan.

Keterbatasan utama kegiatan ini adalah tidak adanya pengukuran kualitas tidur setelah intervensi, tidak tersedianya instrumen khusus untuk menilai perubahan emosional, serta belum adanya data kuantitatif mengenai tingkat keterlibatan atau respons setiap peserta. Oleh karena itu, hasil kegiatan tidak dapat digunakan untuk menyimpulkan efektivitas aktivitas menggambar dan mewarnai terhadap penurunan gangguan tidur. Kegiatan selanjutnya disarankan menggunakan pengukuran kualitas tidur sebelum dan sesudah intervensi dengan prosedur yang konsisten, disertai instrumen yang sesuai untuk menilai respons psikologis apabila perubahan emosi menjadi luaran yang ditargetkan.

Secara keseluruhan, kegiatan PkM di Yayasan Panti Uma Kandung telah memfasilitasi edukasi kesehatan dan aktivitas kreatif bagi sebelas lansia. Skrining awal menunjukkan bahwa lima peserta teridentifikasi mengalami gangguan tidur, sedangkan dokumentasi pelaksanaan menggambarkan keterlibatan peserta dalam kegiatan menggambar bebas dan mewarnai. Hasil ini mendukung pengembangan aktivitas kreatif sebagai bagian dari kegiatan pendamping di lingkungan panti, tetapi manfaatnya terhadap perubahan emosi dan kualitas tidur masih memerlukan evaluasi objektif.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat di Yayasan Panti Uma Kandung, Banjarmasin, telah dilaksanakan melalui edukasi mengenai gangguan tidur dan pendampingan aktivitas menggambar bebas serta mewarnai menggunakan media krayon yang melibatkan 11 lansia. Hasil skrining awal menggunakan *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI) menunjukkan bahwa lima peserta teridentifikasi mengalami gangguan tidur. Kegiatan ini memberikan kesempatan kepada lansia untuk terlibat dalam aktivitas kreatif dan mengekspresikan diri melalui gambar dan warna. Namun, karena pengukuran PSQI setelah kegiatan tidak dilakukan, perubahan kualitas tidur dan efektivitas aktivitas terhadap penurunan gangguan tidur belum dapat disimpulkan. Kegiatan serupa disarankan untuk dilanjutkan dengan evaluasi yang lebih terstruktur, termasuk pengukuran kualitas tidur sebelum dan sesudah intervensi serta penilaian respons emosional menggunakan instrumen yang sesuai. Dengan demikian, manfaat aktivitas menggambar dan mewarnai bagi kesejahteraan psikologis dan kualitas tidur lansia dapat dievaluasi secara lebih objektif.

UCAPAN TERIMA KASIH

Tim pengabdian menyampaikan terima kasih kepada Universitas Sari Mulia atas dukungan dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada pengelola dan seluruh pihak di Yayasan Panti Uma Kandung, Banjarmasin, yang telah memberikan izin, dukungan, dan fasilitasi selama kegiatan berlangsung. Apresiasi disampaikan kepada para lansia yang telah berpartisipasi dalam kegiatan edukasi serta pendampingan menggambar bebas dan mewarnai menggunakan media krayon. Terima kasih juga disampaikan kepada seluruh anggota tim pengabdian dan pihak lain yang telah membantu sehingga kegiatan ini dapat terlaksana dengan baik.

DAFTAR REFERENSI

- Agustina, N. (2022, 22 Juni). Gangguan tidur pada lansia. Direktorat Jenderal Kesehatan Lanjutan, Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. [Laman resmi Kemenkes](#).
- Arnata, A. P., Rosalina, & Lestari, P. (2018). Pengaruh terapi Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) terhadap peningkatan kualitas tidur pada lansia di Desa Gondoriyo Kecamatan Bergas Kabupaten Semarang. *Indonesian Journal of Nursing Research*, 1(1).
- Curry, N. A., & Kasser, T. (2005). Can coloring mandalas reduce anxiety? *Art Therapy*, 22(2),
- Dunphy, K., Baker, F. A., Dumaresq, E., Carroll-Haskins, K., Eickholt, J., Ercole, M., Kaimal, G., Meyer, K., Sajjani, N., Shamir, O. Y., & Wosch, T. (2019). Creative arts interventions to address depression in older adults: A systematic review of outcomes, processes, and mechanisms. *Frontiers in Psychology*, 9, Article 2655. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.02655>
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2015). Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 67 Tahun 2015 tentang Penyelenggaraan Pelayanan Kesehatan Lanjut Usia di Pusat Kesehatan Masyarakat. [Dokumen peraturan](#).
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2022, 22 Juni). Gangguan tidur pada lansia. Direktorat Jenderal Kesehatan Lanjutan.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2023, 27 Juni). Pengaruh gangguan tidur pada kesehatan lansia. Direktorat Jenderal Kesehatan Lanjutan.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2024, 26 Maret). Waspada gangguan tidur pada lansia. Direktorat Jenderal Kesehatan Lanjutan.
- Malchiodi, C. A. (Ed.). (2012). *Handbook of art therapy* (2nd ed.). Guilford Press.
- Miner, B., & Kryger, M. H. (2017). Sleep in the aging population. *Sleep Medicine Clinics*, 12(1), 31–38. <https://doi.org/10.1016/j.jsmc.2016.10.008>
- National Institute on Aging. (n.d.). Sleep and older adults. <https://www.nia.nih.gov/health/sleep/sleep-and-older-adults>
- Nopianti, & Suherwin. (2022). Pengaruh terapi musik klasik Mozart terhadap kualitas tidur pada lanjut usia. *Jurnal 'Aisyiyah Medika*, 7(1).
- Nurlianawati, L., Abidin, I., & Rokayah, C. (2023). Terapi seni menggambar terhadap kesepian pada lansia di rumah perawatan lansia. *Jurnal Keperawatan BSI*, 11(2).

***PENDAMPING TERAPI MENGGAMBAR BEBAS DAN MEWARNAI DENGAN MEDIA KRAYON
UNTUK MENGEKSPRESIKAN EMOSI POSITIF GUNA MENGURANGI GANGGUAN TIDUR
LANSIA DI YAYASAN UMA KANDUNG***

- Patarru', F., Situngkir, R., Bate, I., & Akollo, J. E. (2021). Hubungan perilaku sleep hygiene dengan kualitas tidur pada kelompok lansia di Panti Tresna Werdha Ambon. *Jurnal Keperawatan Florence Nightingale*, 4(2).
- Prasani, M., Mutmainnah, M., & Mawarti, I. (2023). Gambaran kualitas tidur pada perempuan lansia di Puskesmas Simpang IV Sipin Kota Jambi. *Jurnal Ners*, 7(2).
- Riyanti, E., Pudjiati, P., Hidayat, E., Prayetni, & Nurdahlia. (2023). Terapi seni (mewarnai dan menggambar) membantu lansia mengatasi kecemasan. *JKEP*, 8(2), 252–260. <https://doi.org/10.32668/jkep.v8i2.1349>
- Støre, S. J., & Jakobsson, N. (2022). The effect of mandala coloring on state anxiety: A systematic review and meta-analysis. *Art Therapy*, 39(4), 173–181. <https://doi.org/10.1080/07421656.2021.2003144>