

SURAT PENCATATAN CIPTAAN

Dalam rangka perlindungan ciptaan di bidang ilmu pengetahuan, seni dan sastra berdasarkan Undang-Undang Nomor 28 Tahun 2014 tentang Hak Cipta, dengan ini menerangkan:

Nomor dan tanggal permohonan : EC00202223196, 7 April 2022

Pencipta

Nama : **Roswiyani, PhD., Psikolog**
Alamat : Bintaro Terrace 2 Kav.39, Jl. Sumatera No.99, Jombang, Ciputat, Kota Tangerang Selatan, 15414, Tangerang Selatan, BANTEN, 15414
Kewarganegaraan : Indonesia

Pemegang Hak Cipta

Nama : **Roswiyani, PhD., Psikolog**
Alamat : Bintaro Terrace 2 Kav.39, Jl. Sumatera No.99, Jombang, Ciputat, Kota Tangerang Selatan, 15414, Tangerang Selatan, BANTEN, 15414
Kewarganegaraan : Indonesia
Jenis Ciptaan : **Buku**
Judul Ciptaan : **Older Adults' Well-being: Art Activity And Qigong Exercise In Nursing Home In Indonesia**
Tanggal dan tempat diumumkan untuk pertama kali di wilayah Indonesia atau di luar wilayah Indonesia : 12 Juli 2019, di Nijmegen
Jangka waktu perlindungan : Berlaku selama hidup Pencipta dan terus berlangsung selama 70 (tujuh puluh) tahun setelah Pencipta meninggal dunia, terhitung mulai tanggal 1 Januari tahun berikutnya.
Nomor pencatatan : 000338677

adalah benar berdasarkan keterangan yang diberikan oleh Pemohon.

Surat Pencatatan Hak Cipta atau produk Hak terkait ini sesuai dengan Pasal 72 Undang-Undang Nomor 28 Tahun 2014 tentang Hak Cipta.



a.n Menteri Hukum dan Hak Asasi Manusia
Direktur Jenderal Kekayaan Intelektual
u.b.

Direktur Hak Cipta dan Desain Industri

Anggoro Dasananto
NIP.196412081991031002

Disclaimer:

Dalam hal pemohon memberikan keterangan tidak sesuai dengan surat pernyataan, Menteri berwenang untuk mencabut surat pencatatan permohonan.

Ringkasan

Judul Buku: Older Adults' Well-being: Art Activity And Qigong Exercise In Nursing Home In Indonesia

Penulis: Roswiyani, PhD., Psikolog

Saat ini, program kegiatan yang ada di panti wreda di Indonesia cenderung monoton dan kurang bermakna (Choi et al., 2008; Djernes, 2006; Sriyanto, 2012). Hal ini dapat membuat lansia mengalami peningkatan simptom depresi yang akan mempengaruhi kesejahteraan hidup mereka (Djernes, 2006; Karakaya et al., 2009). Program kegiatan yang bermakna mungkin dapat memperbaiki, menjaga, dan meningkatkan kesejahteraan hidup para lansia. Kegiatan seni atau latihan qigong dapat digunakan sebagai salah satu intervensi/kegiatan yang sesuai untuk mereka. Kegiatan seni atau latihan qigong diklasifikasikan sebagai kegiatan dengan intensitas rendah dan telah terbukti efektif untuk meningkatkan kesejahteraan dan kepuasan hidup, serta menurunkan depresi pada lansia. Intervensi seni dan latihan qigong yang dilakukan secara terpisah telah terbukti efektif untuk lansia. Hasil empiris pada studi sebelumnya menunjukkan bahwa kegiatan seni dianggap layak, dapat diterima sebagai intervensi untuk lansia yang tinggal di panti wreda di Jakarta, Indonesia, dan (mungkin) efektif untuk lansia dengan indikasi depresi. Namun, efektifitas dari penggabungan/integrasi intervensi seni dan latihan qigong masih belum jelas, terutama di Indonesia. Hasil telaah kepustakaan menunjukkan bahwa bukti empiris untuk menguji efektivitas integrasi kegiatan seni dan latihan fisik untuk kesejahteraan atau kualitas hidup dan suasana hati lansia masih sangat terbatas. Hanya sepuluh studi melaporkan adanya intervensi integrasi untuk lansia, namun sepuluh studi ini memasukkan kegiatan lain dalam intervensi mereka di samping kegiatan seni dan latihan fisik. Hasil dari sepuluh studi ini menunjukkan bahwa menggabungkan kegiatan seni dan latihan fisik sebagai intervensi untuk lansia dianggap efektif dalam meningkatkan kesejahteraan atau kualitas hidup dan suasana hati para lansia.

Tujuan dari disertasi ini adalah untuk menguji efektifitas intervensi/kegiatan seni dan/atau latihan qigong untuk meningkatkan kesejahteraan hidup lansia di panti wreda di Jakarta, Indonesia. Sebanyak 267 partisipan yang berusia 50 tahun ke atas telah di rekrut dari sembilan panti wreda di Jakarta, Indonesia. Dengan menggunakan metode penelitian uji coba terkontrol secara acak (*randomized controlled-trial/RCT*), partisipan dialokasikan dalam salah satu kelompok, yaitu kelompok seni dan qigong, kelompok seni saja, kelompok qigong saja, dan kelompok kontrol. Adapun intervensi dalam disertasi ini menggabungkan kegiatan seni dan

latihan qigong, kemudian membandingkannya dengan intervensi yang hanya menggunakan seni saja atau latihan qigong saja, atau kelompok kontrol. Program kegiatan dilakukan selama 8 minggu yang terdiri dari 16 sesi, dua kali dalam seminggu, dan dalam waktu 90 menit setiap sesinya. Alat ukur yang digunakan adalah alat ukur kesejahteraan hidup (WHOQOL-Bref), kepuasan hidup (SWLS), depresi (BDI-II), dan status kesehatan (SF-36). Pengukuran dilakukan pada awal (T0) dan pasca intervensi (T1). Wawancara terbuka dilakukan untuk mengumpulkan informasi tentang pengalaman partisipan selama mengikuti intervensi/kegiatan. Temuan kualitatif dari wawancara terbuka dapat membantu menafsirkan hasil dari penelitian RCT.

Disertasi ini meliputi telaah kepustakaan dan telaah empiris. Bab 3 menyajikan telaah kepustakaan untuk meninjau dan merangkum studi sebelumnya yang berfokus pada penggabungan/integrasi kegiatan seni dan latihan fisik untuk lansia. Bab 4 membahas kelayakan kegiatan seni untuk lansia di panti wreda di Indonesia. Penelitian ini dilakukan untuk mengukur kesejahteraan hidup dan gejala depresi yang dialami lansia yang mengalami depresi di panti wreda. Bab 5 berfokus pada efektifitas intervensi/kegiatan seni dan/ atau latihan qigong untuk meningkatkan kesejahteraan hidup, kepuasan hidup, status kesehatan, dan menurunkan depresi pada lansia di panti wreda. Penelitian ini merekrut lansia yang tergolong sehat secara umum dan mengikutsertakan lansia yang memiliki karakteristik klinis yang berbeda, seperti mereka dengan kemampuan kognitif tertentu serta mereka yang memiliki indikasi depresi. Selanjutnya, Bab 6 mengeksplorasi pengalaman partisipan yang telah mengikuti intervensi/kegiatan seni dan latihan qigong yang diberikan selama delapan minggu berturut-turut. Pada bab ini, kami menggunakan pendekatan kualitatif untuk memperoleh tanggapan partisipan terhadap tujuh tema utama, yaitu: pemahaman mereka terhadap intervensi yang diberikan, harapan, pengalaman dan perasaan selama mengikuti intervensi, manfaat yang diperoleh, tantangan yang dihadapi dan dirasakan, serta pendapat mereka secara umum tentang program intervensi.

Adapun hasil empiris yang dijelaskan dalam disertasi ini menemukan bahwa: **pertama**, intervensi yang menggabungkan aktivitas seni dan latihan qigong tidak lebih menguntungkan daripada intervensi tunggal dari aktivitas seni atau latihan qigong. Kemungkinan besar hal ini disebabkan oleh adanya gabungan dua kegiatan sekaligus yaitu latihan qigong dilakukan sebelum kegiatan seni dalam sesi yang sama, hal ini dianggap terlalu sulit dan memberatkan bagi partisipan lansia. Meskipun masing-masing kegiatan seni dan latihan qigong membutuhkan keterampilan motorik tersendiri, terdapat kemungkinan bahwa latihan qigong membutuhkan lebih banyak energi daripada kegiatan seni. Maka, latihan qigong memberatkan partisipan untuk melanjutkan kegiatan seni karena mereka tidak memiliki energi yang cukup

setelah mengikuti latihan qigong. **Kedua**, hanya intervensi/kegiatan seni yang memiliki efek positif yang signifikan pada pengukuran kesejahteraan hidup dan hanya dalam hal hubungan sosial. Hasil wawancara memperkuat temuan ini bahwa kegiatan seni memberikan manfaat psikologis dan sosial yang mengarah pada penurunan depresi. Kegiatan seni juga membantu lansia untuk mengekspresikan emosi dan menghilangkan perasaan negatif mereka. Aspek terapeutik dari proses kegiatan seni membantu lansia untuk memperoleh makna hidup dan mengurangi depresi yang mereka alami. Kemudian, kegiatan seni yang dilakukan secara berkelompok memberikan manfaat untuk meningkatkan perasaan kebersamaan dan persahabatan di antara penghuni panti wreda. Hasil observasi selama kegiatan seni menunjukkan bahwa terdapat perubahan yang positif yang ditunjukkan oleh para partisipan. Hal ini terlihat mulai dari sikap pasif dan menerima, hingga sikap dimana partisipan mulai berkomunikasi dan menunjukkan ketertarikannya terhadap kegiatan seni, serta sikap dimana partisipan saling berbagi pengalaman selama melakukan kegiatan dengan menunjukkan antusiasme mereka. **Ketiga**, latihan qigong tidak terbukti memberikan efek positif untuk meningkatkan kesejahteraan hidup lansia di Jakarta, Indonesia. Sebagai informasi tambahan, latihan qigong sangat jarang dilakukan di Indonesia. Partisipan dalam penelitian ini baru mengenal latihan qigong dan mereka masih berada dalam tahap mempelajari gerakan-gerakan qigong, sehingga partisipan belum dapat merasakan efek penuh dari latihan qigong. Meskipun efek dari latihan qigong belum terlihat dengan jelas, namun hasil pengukuran depresi, kepuasan hidup dan status kesehatan menunjukkan bahwa ada kecenderungan latihan qigong memberikan dampak positif pada lansia, seperti mengurangi tingkat depresi, meningkatkan kepuasan hidup, dan status kesehatan yang lebih baik (fungsi fisik yang lebih baik, lebih memiliki vitalitas, mengurangi gangguan emosional dan rasa sakit pada tubuh). Selain itu, hasil wawancara menunjukkan bahwa partisipan melaporkan bahwa mereka merasa rileks, memiliki energi, dan kualitas tidur yang lebih baik setelah berlatih qigong. Sehingga, partisipan menyukai latihan qigong dan ingin mengikuti latihan qigong di masa mendatang.

Implikasi

Implikasi teoretis dalam buku ini dapat memperluas pemahaman kita tentang intervensi yang menggunakan kegiatan seni dan latihan qigong serta membandingkannya dengan intervensi tunggal, yaitu kegiatan seni atau latihan qigong saja. Dengan berfokus pada kesejahteraan, kepuasan dalam hidup, depresi, dan status kesehatan lansia di panti wreda, hasil penelitian ini menemukan bahwa intervensi yang menggabungkan kegiatan seni dan latihan qigong tampaknya kurang efektif. Studi ini menunjukkan bahwa dua kegiatan yang diberikan

pada waktu yang berurutan tidak sesuai untuk populasi lansia di panti wreda di Indonesia. Hasil penelitian ini tidak sesuai dengan penelitian sebelumnya yang menemukan bahwa 70% studi melaporkan bahwa menggabungkan dua kegiatan dapat meningkatkan kesejahteraan hidup lansia. Oleh karena itu, penelitian di masa depan harus mempertimbangkan waktu pelaksanaan dua kegiatan tersebut dan menyesuaikan dengan kondisi fisik lansia.

Hanya kegiatan seni yang terbukti dapat meningkatkan kesejahteraan hidup lansia pada hal hubungan sosial, dan mengurangi depresi. Studi tentang kegiatan seni banyak dilakukan di negara-negara Barat dan hasil dari studi tersebut menggambarkan potensi kegunaan terapi seni sebagai aktivitas yang bermakna bagi lansia di panti wreda di Indonesia. Sebagai tambahan, penelitian mengenai kegiatan seni memiliki prioritas rendah dalam penelitian di bidang klinis di Indonesia. Sehingga, penelitian ini memberikan deskripsi rinci tentang kegiatan seni, tujuan, dan prosedur untuk setiap sesi kegiatan seni yang dapat direplikasi dalam studi serupa. Selain itu, penelitian ini mungkin dapat memberikan bukti empiris untuk mengkonfirmasi bahwa terapi seni layak untuk diaplikasikan di Indonesia.

Selanjutnya, konsep kesejahteraan hidup yang ditelaah dalam disertasi ini adalah untuk menilai kesejahteraan subjektif dan psikologis yang berisi empat domain, yaitu: kesehatan fisiologis, kesehatan psikologis, hubungan sosial, dan kesehatan lingkungan (The WHO Group, 1998). Penelitian ini menemukan bahwa kesejahteraan hidup hanya signifikan dalam domain hubungan sosial. Hal ini menunjukkan bahwa hubungan sosial adalah prediktor utama dari kesejahteraan hidup lansia di panti wreda. Hasil dari penelitian ini memberikan pemahaman untuk ilmu psikologi klinis dengan memberikan wawasan yang lebih mendalam mengenai kegiatan yang bermanfaat untuk meningkatkan kesejahteraan hidup pada lansia di panti wreda.

Implikasi praktis pada buku ini bahwa efek positif dari kegiatan seni memiliki implikasi penting bagi panti wreda dan terapis seni. Pertama, kami menyarankan agar panti wreda menambahkan kegiatan seni dalam program kegiatan rutin mereka. Kemudian, panti wreda dapat bekerja sama dengan terapis seni dalam membuat perencanaan dan program kegiatan seni untuk penghuninya. Selanjutnya, panti wreda perlu menyediakan fasilitas yang mendukung kegiatan seni, seperti ruang seni termasuk kelengkapannya. Dalam penerapannya, sebaiknya kegiatan seni dilakukan secara berkelompok untuk meningkatkan hubungan sosial mereka dengan penghuni lainnya. Selain itu, para pegawai panti wreda pun harus memberikan dukungan agar lansia mau berpartisipasi dalam kegiatan seni untuk mencegah munculnya penyakit kronis yang berkaitan dengan proses penuaan. Terapis seni diharapkan dapat memberikan pengajaran mengenai dasar-dasar kegiatan seni untuk membantu para pegawai di panti wreda disaat melakukan kegiatan seni bersama dengan penghuninya. Sebagai tambahan,

lansia di panti wreda dapat diberikan kesempatan untuk berlatih qigong dan membuat latihan qigong sebagai kegiatan rutin agar mendapat efek yang diharapkan.