

ABSTRAK

EFEKTIFITAS KEGIATAN REKREASI BERMAIN KELOMPOK MEWARNAI DAN ULAR TANGGA TERHADAP KECEMASAN DAN STRES LANSIA DI PANTI LANSIA MAEBASHI KOTA MAEBASHI GUNMA JEPANG

Lansia adalah seseorang yang telah memasuki usia 60 tahun ke atas. Kelompok ini telah memasuki tahapan akhir dari fase kehidupannya dan rentan mengalami berbagai masalah yang kompleks seperti gangguan kesehatan karena adanya proses penuaan. Proses ini dapat menimbulkan berbagai masalah seperti masalah fisik, biologis, sosial, ekonomi dan masalah mental. Kecemasan dan stress merupakan gangguan mental yang sering dialami oleh lansia. Banyak upaya yang dapat dilakukan untuk menurunkan kecemasan dan stress, salah satunya adalah kegiatan rekreasi bermain kelompok seperti mewarnai dan ular tangga. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui efektifitas kegiatan rekreasi bermain kelompok mewarnai dan ular terhadap kecemasan dan stress lansia di Panti lansia. Jenis penelitian ini adalah *Quasi Eksperimental* dengan desain penelitian *The Non-Equivalent Group Design* dengan jumlah total populasi 189 yang telah dihomogenkan menjadi 75 dan diambil sampel sebanyak 40 orang dengan menggunakan teknik *simple random sampling*. Data dikumpulkan dan dianalisis menggunakan uji *Paired T Test*. Hasil *Independent Samples Test* menunjukkan nilai signifikansi uji Levene sebesar 0,045 ($<0,05$). Uji *t* menghasilkan nilai *p-value* sebesar 0,037 ($<0,05$), yang berarti perbedaan rata-rata kecemasan antar kelompok signifikan secara statistik. Hasil *Independent Samples Test* menunjukkan nilai signifikansi uji Levene sebesar 0,017 ($<0,05$). Uji *t* menghasilkan nilai *p-value* sebesar 0,023 ($<0,05$), yang mengindikasikan terdapat perbedaan signifikan antara rata-rata tingkat stress kedua kelompok. Kesimpulan dari penelitian ini adalah terdapat kecemasan dan stress pada lansia yang tinggal di panti lansia. Kecemasan dan stress tersebut dapat diminimalisir dengan mengalihkan perhatian menggunakan kegiatan rekreasi bermain mewarnai dan ular tangga.

Kata kunci: Lansia, kecemasan, stress, kegiatan rekreasi, mewarnai, ular tangga