

## Pengaruh Cognitive Behavioral Therapy (CBT) terhadap Kecemasan pada Lansia dengan Dermatitis

Desi Pramujiwati<sup>1</sup>, Hernida Dwi Lestari<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup>Program Studi Keperawatan, STIKes Sismadi, Indonesia  
desi.pramujiwati@gmail.com

Info Artikel	ABSTRACT
<p><b>Article history:</b> Dikirim 16 Juni, 2022 Direvisi 20 Agustus, 2022 Diterima 29 September, 2022</p>	<p>Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh Cognitive Behavioral Therapy (CBT) terhadap tingkat kecemasan pada lansia yang menderita dermatitis. Dermatitis adalah kondisi inflamasi pada kulit yang dapat menyebabkan rasa gatal, kemerahan, dan iritasi yang berkelanjutan, yang sering kali mempengaruhi kualitas hidup dan menyebabkan kecemasan pada penderitanya. Kecemasan pada lansia yang menderita dermatitis dapat mempengaruhi kesehatan mental dan fisik mereka. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah eksperimen kuasi dengan desain pre-test dan post-test pada kelompok eksperimen dan kontrol. Hasil penelitian menunjukkan bahwa CBT dapat menurunkan tingkat kecemasan pada lansia dengan dermatitis secara signifikan. Rata-rata skor kecemasan Beck Anxiety Inventory (BAI) pada kelompok eksperimen sebelum terapi adalah <math>22,0 \pm 4,1</math>, yang menurun menjadi <math>13,0 \pm 3,2</math> setelah terapi (<math>p &lt; 0,001</math>). Sebaliknya, kelompok kontrol yang tidak menerima terapi CBT menunjukkan perubahan skor BAI yang minimal, yaitu dari <math>23,0 \pm 3,9</math> menjadi <math>23,1 \pm 3,8</math> (<math>p = 0,756</math>). Penurunan kecemasan ini menunjukkan bahwa CBT efektif dalam mengurangi kecemasan pada lansia dengan dermatitis. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan tentang pentingnya terapi psikologis dalam mendukung penanganan dermatitis pada lansia, serta meningkatkan kualitas hidup mereka.</p>
<p><b>Kata Kunci:</b> Cognitive Behavioral Therapy (CBT), kecemasan, lansia, dermatitis.</p>	<p style="text-align: center;"><i>This is an open access article under the <a href="#">CC BY-SA</a> license.</i></p> <div data-bbox="1157 1527 1380 1608" style="text-align: right;"></div>
<p><b>Corresponding Author:</b> Nama : Desi Pramujiwati Email : desi.pramujiwati@gmail.com</p>	

### 1. PENDAHULUAN

Lansia sering menghadapi berbagai masalah kesehatan, baik fisik maupun mental. Salah satu kondisi dermatologis yang umum ditemui pada lansia adalah dermatitis, yang dapat menyebabkan gejala seperti gatal, kemerahan, dan peradangan pada kulit. Dermatitis pada lansia sering kali lebih sulit sembuh akibat perubahan fisiologis pada kulit yang disebabkan oleh penuaan (Yosipovitch & Goon, 2016). Selain dampak fisik, dermatitis juga dapat memicu gangguan

psikologis, termasuk kecemasan. Kondisi kulit yang mengganggu kenyamanan fisik, ditambah dengan kekhawatiran mengenai penampilan dan kondisi kesehatan, dapat menyebabkan peningkatan kecemasan yang signifikan pada lansia (Brown & Baker, 2018).

Kecemasan pada lansia sering kali tidak terdeteksi dengan baik, meskipun dapat memengaruhi kesehatan fisik dan mental mereka secara keseluruhan (Lloyd & Tingle, 2017). Salah satu pendekatan yang dapat membantu mengurangi kecemasan adalah Cognitive Behavioral Therapy (CBT). CBT adalah bentuk terapi psikologis yang berfokus pada pengenalan dan perubahan pola pikir serta perilaku negatif yang mempengaruhi kondisi emosional seseorang (Hofmann et al., 2012). Meskipun CBT telah terbukti efektif dalam mengatasi gangguan kecemasan pada berbagai kelompok usia, termasuk lansia, penelitian yang mengkaji pengaruh CBT terhadap kecemasan pada lansia dengan dermatitis masih sangat terbatas.

Sebagian besar penelitian yang ada lebih menekankan pada pengobatan fisik untuk dermatitis, sementara pengelolaan kecemasan pada lansia dengan dermatitis sering kali dianggap sebagai masalah yang terpisah (Jones et al., 2021). Penelitian ini bertujuan untuk mengisi gap dalam literatur dengan mengkaji pengaruh CBT dalam mengurangi kecemasan pada lansia yang menderita dermatitis. Dengan demikian, penelitian ini tidak hanya mengkaji dampak medis dari dermatitis, tetapi juga bagaimana pendekatan psikologis dapat membantu meningkatkan kesejahteraan mental lansia, yang dapat berkontribusi pada peningkatan kualitas hidup mereka secara keseluruhan.

## 2. METODE

Penelitian ini menggunakan desain kuasi-eksperimental dengan pendekatan pre-test dan post-test pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Partisipan adalah 30 lansia yang menderita dermatitis, dengan 15 orang di antaranya menerima CBT, dan 15 orang lainnya tidak mendapatkan intervensi. Terapi CBT diberikan selama 8 sesi dengan durasi masing-masing 60 menit, di mana teknik utama yang digunakan adalah pengenalan pola pikir negatif dan strategi koping berbasis kognitif. Tingkat kecemasan diukur sebelum dan sesudah terapi menggunakan BAI untuk kedua kelompok.

## 3. HASIL

Tabel 1. Karakteristik Responden Kelompok Intervensi dan Kontrol

Karakteristik	Kelompok Intervensi (n=15)	Kelompok Kontrol (n=15)
Usia	68,3 ± 4,2	69,1 ± 3,8
<b>Jenis Kelamin</b>		
Laki-laki	9 (60%)	8 (53%)
Perempuan	6 (40%)	7 (47%)
<b>Durasi Dermatitis</b>	3,5 ± 1,0 tahun	3,7 ± 1,2 tahun
<b>Skor Kecemasan Sebelum Terapi</b>	22,0 ± 4,1	23,0 ± 3,9

Hasil penelitian menunjukkan penurunan kecemasan yang signifikan pada kelompok eksperimen yang menerima terapi CBT. Sebelum terapi, rata-rata skor BAI untuk kelompok eksperimen adalah 22, sementara setelah terapi skor menurun menjadi 13. Di sisi lain, kelompok kontrol menunjukkan perubahan yang minimal dengan skor BAI yang tetap pada angka 23 setelah periode yang sama. Uji statistik menggunakan uji t berpasangan menunjukkan perbedaan yang signifikan antara kedua kelompok ( $p < 0,05$ ).

Tabel 2. Perubahan Skor Kecemasan Sebelum dan Setelah Terapi

Kelompok	Sebelum Terapi (BAI)	Sesudah Terapi (BAI)	Perubahan	p-Value
Intervensi	22,0 ± 4,1	13,0 ± 3,2	-9,0	< 0,001
Kontrol	23,0 ± 3,9	23,1 ± 3,8	+0,1	0,756

Tabel ini menunjukkan perubahan skor kecemasan pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol, berdasarkan pengukuran menggunakan Beck Anxiety Inventory (BAI) sebelum dan setelah terapi.

#### 4. PEMBAHASAN

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa CBT dapat memberikan efek yang signifikan dalam mengurangi kecemasan pada lansia yang menderita dermatitis. Penurunan yang signifikan dalam skor kecemasan pada kelompok eksperimen dapat diartikan sebagai hasil dari penerapan teknik-teknik CBT, seperti pengenalan pola pikir negatif dan pengembangan strategi koping yang lebih adaptif terhadap stres yang ditimbulkan oleh dermatitis. Temuan ini menunjukkan bahwa kecemasan yang terkait dengan kondisi fisik, seperti dermatitis, dapat ditangani secara efektif melalui pendekatan psikologis, yang melibatkan perubahan pola pikir dan perasaan terhadap masalah kulit yang dialami.

Penurunan kecemasan yang signifikan pada kelompok eksperimen menunjukkan bahwa perubahan pola pikir dalam CBT berperan penting dalam mengurangi stres emosional yang disebabkan oleh dermatitis. Hal ini sejalan dengan studi sebelumnya yang menunjukkan bahwa terapi psikologis, termasuk CBT, dapat mengurangi kecemasan dan meningkatkan kesejahteraan mental pada individu dengan kondisi medis kronis (Hofmann et al., 2012). Selain itu, CBT dapat membantu lansia dalam mengelola stres yang terkait dengan penampilan fisik mereka, serta meningkatkan ketahanan emosional dalam menghadapi masalah kesehatan (Wetherell et al., 2017).

Selain itu, meskipun kelompok kontrol tidak menunjukkan perubahan signifikan dalam skor kecemasan, hal ini menggarisbawahi pentingnya pendekatan psikologis dalam penanganan kecemasan terkait penyakit kulit kronis. Kecemasan yang tidak ditangani dengan baik dapat memperburuk kondisi fisik dan memperpanjang proses pemulihan (Taylor, 2020). Oleh karena itu, integrasi terapi psikologis, seperti CBT, dalam pengelolaan dermatitis pada lansia sangat diperlukan untuk meningkatkan kualitas hidup mereka.

Temuan ini memiliki implikasi yang penting bagi praktik klinis. Penggunaan CBT sebagai bagian dari intervensi pengelolaan dermatitis pada lansia dapat mempercepat pemulihan mental dan fisik mereka. Klinik dan rumah sakit yang menangani pasien lansia dengan dermatitis sebaiknya mempertimbangkan untuk mengintegrasikan CBT sebagai bagian dari protokol pengobatan mereka, terutama untuk mengelola kecemasan yang sering kali menyertai kondisi dermatologis.

Meskipun hasil ini sangat menjanjikan, perlu dilakukan penelitian lanjutan dengan sampel yang lebih besar dan durasi yang lebih panjang untuk menilai keberlanjutan efek CBT dalam pengelolaan kecemasan pada lansia dengan dermatitis. Selain itu, studi-studi lebih lanjut juga dapat mengkaji apakah faktor-faktor seperti durasi dermatitis atau tingkat keparahan kondisi mempengaruhi efektivitas CBT.

#### 5. KESIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa CBT memiliki pengaruh positif dalam mengurangi kecemasan pada lansia yang menderita dermatitis. CBT dapat menjadi terapi tambahan yang efektif dalam penanganan dermatitis pada lansia, tidak hanya dari sisi pengobatan fisik, tetapi juga dalam mengelola kecemasan yang terkait dengan kondisi kulit mereka. Penelitian ini memberikan wawasan tentang pentingnya integrasi terapi psikologis dalam perawatan medis untuk meningkatkan kualitas hidup lansia yang menderita dermatitis

**ACKNOWLEDGMENT**

Kami mengucapkan terima kasih kepada seluruh peserta yang telah mengikuti studi ini dan terima kasih kepada STIKes Sismadi yang telah memberikan dana.

**REFERENCES**

- Beck, A. T., & Steer, R. A. (2005). Psychometric Properties of the Beck Depression Inventory. *Journal of Clinical Psychology*, 61(4), 482-490.
- Brown, E. M., & Baker, D. P. (2018). Psychological Impacts of Dermatitis: A Comprehensive Review. *Journal of Dermatology*, 45(6), 779-785.
- Hofmann, S. G., Asnaani, A., Vonk, I. J., Sawyer, A. T., & Fang, A. (2012). The Efficacy of Cognitive Behavioral Therapy: A Review of Meta-analyses. *Cognitive Therapy and Research*, 36(5), 427-440.
- Jones, S., Smith, T., & White, D. (2021). Anxiety and Dermatological Disorders: A Review. *Journal of Clinical Psychology in Medical Settings*, 28, 97-107.
- Lee, K. W., Kim, H. S., & Cho, S. I. (2017). Aging and Dermatitis: The Role of the Elderly in Managing Skin Diseases. *Gerontological Nursing*, 38(3), 251-259.
- Lloyd, L., & Tingle, A. (2017). Anxiety in Older Adults: A Review of the Literature. *Clinical Psychologist*, 21(2), 71-85.
- Shapiro, M., & Kessler, R. C. (2015). Anxiety Disorders in the Elderly: A Systematic Review. *Psychiatry Clinics of North America*, 38(3), 451-464.
- Wetherell, J. L., Gatz, M., & Craske, M. G. (2017). Cognitive Behavioral Therapy for Older Adults: A Review. *Journal of Cognitive Psychotherapy*, 31(1), 42-53.
- Yosipovitch, G., & Goon, A. (2016). Skin Disorders in the Elderly: Pathophysiology, Diagnosis, and Treatment. *American Journal of Clinical Dermatology*, 17(5), 535-542.