



PSIKOEDUKASI UNTUK MENINGKATKAN KUALITAS HIDUP LANSIA DENGAN HIPERTENSI

Jessica Medly Salinding¹, Nikmah Sofia Afiati²

Mercu Buana Yogyakarta, Indonesia

jessicamedly@gmail.com

Abstrak: Lansia dengan hipertensi sering mengalami penurunan kualitas hidup akibat keterbatasan fisik, perubahan psikologis, dan berkurangnya interaksi sosial. Kondisi ini menunjukkan pentingnya intervensi yang tidak hanya berfokus pada aspek medis, tetapi juga pada aspek psikologis dan sosial. Pengabdian ini bertujuan untuk meningkatkan kualitas hidup lansia melalui intervensi psikoedukasi dalam program pengelolaan hipertensi berbasis kelompok di puskesmas. Metode yang digunakan adalah desain *one group pretest-posttest* dengan subjek kelompok lansia. Pengumpulan data dilakukan melalui observasi, wawancara semi terstruktur, dan *focus group discussion (FGD)*. Intervensi dilaksanakan dalam beberapa sesi yang mencakup pemberian materi kesehatan fisik dan mental, serta pelatihan strategi koping seperti *mindful breathing*. Hasil menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan dan pemahaman lansia terkait pengelolaan kesehatan serta perubahan positif pada aspek psikologis dan sosial. Uji Wilcoxon menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,026 ($p < 0,05$), yang menandakan adanya perbedaan signifikan sebelum dan sesudah intervensi. Disimpulkan bahwa psikoedukasi dalam program pengelolaan hipertensi efektif dalam meningkatkan kualitas hidup lansia melalui peningkatan kesadaran pola hidup sehat, manajemen stres, dan dukungan sosial.

Kata Kunci: Lansia, Hipertensi, Kualitas Hidup

Abstract: Elderly individuals with hypertension often experience a decline in quality of life due to physical limitations, psychological changes, and reduced social interaction. This condition highlights the need for interventions that address not only medical aspects but also psychological and social dimensions. This community service aimed to improve the quality of life of elderly individuals through psychoeducational intervention within a group-based hypertension management program at a primary healthcare center. The study employed a *one group pretest-posttest* design with elderly participants. Data were collected through observation, semi-structured interviews, and *focus group discussion (FGD)*. The intervention consisted of several sessions covering physical and mental health education and coping strategies training such as *mindful breathing*. The results indicated an improvement in participants' knowledge and understanding of health management, as well as positive changes in psychological and social aspects. The Wilcoxon test showed a significance value of 0.026 ($p < 0.05$), indicating a significant difference before and after the intervention. It can be concluded that psychoeducation in hypertension management programs is effective in improving the quality of life of elderly individuals through enhanced healthy lifestyle awareness, stress management, and social support.

Keywords: Elderly, Hypertension, Quality of life

Pendahuluan

Puskesmas merupakan fasilitas pelayanan kesehatan tingkat pertama yang memiliki peran strategis dalam penyelenggaraan upaya kesehatan masyarakat dan perorangan.

Puskesmas tidak hanya berfokus pada upaya kuratif, tetapi juga promotif dan preventif dalam meningkatkan derajat kesehatan masyarakat. Dalam pelaksanaannya, puskesmas menyelenggarakan upaya kesehatan perorangan tetapi juga meliputi upaya kesehatan masyarakat.

Salah satu inovasi pelayanan kesehatan berbasis masyarakat adalah program pengelolaan hipertensi berbasis kelompok. Program ini dirancang sebagai wadah bagi masyarakat, khususnya lansia penderita hipertensi dan kelompok berisiko penyakit tidak menular, untuk melakukan pemantauan kesehatan secara berkala sekaligus memperoleh edukasi kesehatan. Kegiatan dalam program ini meliputi pemeriksaan tekanan darah, pemeriksaan laboratorium sederhana seperti gula darah, kolestrol, dan asam urat, serta pemberian edukasi dan motivasi terkait pengelolaan hipertensi. Selain itu, program ini juga berfungsi sebagai ruang interaksi sosial yang memungkinkan lansia untuk berbagi pengalaman dan memperoleh dukungan sosial dengan fasilitas tenaga kesehatan.

Meskipun program telah berjalan, sebagaimana permasalahan yang ditemukan dalam kelompok tersebut. Lansia mengalami keterbatasan dalam beraktivitas akibat dari perubahan kondisi fisik seperti mudah lelah, nyeri sendi, dan penurunan kemampuan bergerak. Selain itu, perubahan peran sosial yang terjadi seiring dengan proses penuaan, seperti berkurangnya aktivitas kerja dan memasuki masa pensiun, turut mempengaruhi kondisi psikologis lansia. Kondisi tersebut seringkali menimbulkan perasaan kehilangan peran, berkurangnya produktivitas, serta penurunan kepuasan terhadap aktivitas sehari-hari. Beberapa lansia juga mengalami kekhawatiran terkait kondisi keluarga, seperti jarak dengan anggota keluarga, yang dapat memengaruhi kesejahteraan psikologis.

Berdasarkan perspektif psikologi, kondisi tersebut menunjukkan adanya indikasi penurunan kualitas hidup lansia yang dipengaruhi oleh interaksi antara faktor fisik, psikologis, dan sosial. Keterbatasan fisik berdampak pada menurunnya aktivitas dan persepsi terhadap kemampuan diri, sementara perubahan peran sosial memunculkan perasaan kehilangan makna dan fungsi dalam kehidupan. Selain itu, kondisi psikososial seperti kekhawatiran terhadap keluarga berpotensi menjadi sumber stress yang memperburuk kesejahteraan psikologis lansia. Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa penurunan fungsi fisiologis akibat proses penuaan berpengaruh terhadap kualitas hidup lansia (Andila et al., 2023) Selain itu, kualitas hidup lansia dipengaruhi oleh berbagai aspek termasuk kesehatan fisik, kondisi psikologism hubungan sosial, dan lingkungan (Handayani et al., 2020). Kualitas hidup sendiri merupakan tingkat kepuasan individu dalam menjalankan aktivitas secara optimal meskipun terdapat kondisi kesehatan tertentu (Adila et al., 2023).

Metode Pelaksanaan

1) Metode Penelitian

Dalam penelitian ini, desain penelitian yang digunakan adalah *One Group Prettest-Posttest Desain*. Dalam penelitian ini menggunakan satu kelompok eksperimen yang diadakan suatu *Pre-test* (O_1) untuk mengetahui keadaan awal, kemudian diadakan suatu

perlakuan (X) (*treatment*) setelah itu diadakan suatu *Posttest* (O₂) untuk mengetahui hasil akhir. Dengan demikian peneliti dapat membandingkan keadaan sebelum dan sesudah diberikan perlakuan (Sugiyono, 2013).

<i>Pretest</i>	<i>Perlakuan</i>	<i>Posttest</i>
O ₁	X	O ₂

Keterangan:

O₁ = Nilai Pretest (Sebelum diberikan Perlakuan)

X = Perlakuan

O₂ = Nilai Posttest (Sesudah diberikan Perlakuan)

Tempat dan Waktu

No	Aspek	Tujuan	Subjek	Metode	Tempat	Pelaksanaan
1.	Intake Permasalahan Klien	<ul style="list-style-type: none"> Mengamati kemampuan lansia dalam melakukan aktivitas sehari-hari Mengamati kondisi emosional lansia yang tampak dari ekspresi wajah dan respon dalam situasi sosial Mengamati pola interaksi sosial lansia dengan lingkungan di sekitarnya 	Kelompok lansia ST	Observasi non partisipan	Pustu K	12-14 Juni 2025
2.	Kualitas Hidup Lansia	<ul style="list-style-type: none"> Menggali persepsi dan pengalaman lansia terkait kualitas hidup yang meliputi aspek fisik, psikologis, dan sosial 	Kelompok lansia ST	Wawancara semi terstruktur	Pustu K	12-14 Juni 2025
3.	Kebutuhan dan dukungan sosial lansia	<ul style="list-style-type: none"> Mengetahui pengalaman serta kebutuhan lansia terkait kualitas hidup yang dipengaruhi oleh perubahan peran dan dukungan sosial 	Kelompok lansia ST	Focus Group Discussion (FGD)	Pustu K	16 Juni 2025

2) Metode Pengabdian

Dalam hal ini peneliti melakukan psikoedukasi kepada kelompok lansia untuk meningkatkan pemahaman mengenai kualitas hidup serta mengembangkan strategi koping yang adaptif. Pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk mengembangkan dan mengimplementasikan intervensi berbasis psikologis dalam program kelas pengelolaan hipertensi guna meningkatkan kualitas hidup lansia, khususnya melalui penguatan aspek psikologis dan sosial. Intervensi ini diharapkan dapat melengkapi program yang telah ada sehingga mampu memberikan manfaat yang lebih komprehensif bagi kesejahteraan lansia.

Sesi	Bentuk Kegiatan	Tujuan
1	<ul style="list-style-type: none"> • Mejelaskan maksud dan tujuan • Bertanya apa yang diketahui dari materi yang akan diberikan 	<ul style="list-style-type: none"> • Membangun hubungan yang akrab dengan peserta • Peserta memahami tujuan, gambaran pelaksanaan, dan gambaran proses psikoedukasi.
2	<ul style="list-style-type: none"> • Memberikan materi psikoedukasi • Mengecek kembali pengetahuan peserta psikoedukasi 	<ul style="list-style-type: none"> • Peserta memahami tentang pentingnya menjaga kesehatan fisik dan mental • Mendapatkan informasi mengenai pola makan sehat, pentingnya aktivitas fisik, dan cara mengelola penyakit. • Lansia dapat mengembangkan keterampilan untuk mengelola stress, depresi atau kecemasan yang dirasakan.
3	<ul style="list-style-type: none"> • Penutup 	<ul style="list-style-type: none"> • Menyimpulkan psikoedukasi yang diberikan • Menutup kegiatan

Hasil dan Pembahasan

1) Hasil Observasi

Dari aspek fisik, hasil observasi menunjukkan adanya penurunan kemampuan mobilitas pada sebagian lansia, seperti berjalan dengan postur membungkuk serta keterbatasan dalam aktivitas. Beberapa lansia juga datang dengan pendamping, yang mengindikasikan adanya ketergantungan dalam mobilitas.

Pada pelaksanaan Focus Group Discussion (FGD), terlihat bahwa lansia memiliki kemampuan interaksi sosial yang cukup baik. Hal ini ditunjukkan melalui perilaku saling menyapa, berbagi pengalaman, serta mendengarkan satu sama lain. Meskipun demikian, terdapat variasi partisipasi, di mana sebagian lansia lebih aktif dalam berdiskusi, sementara yang lain cenderung pasif dan lebih banyak mendengarkan.

2) Hasil Wawancara

Hasil wawancara menunjukkan bahwa sebagian besar lansia telah lama menderita hipertensi dan mulai beradaptasi dengan kondisi tersebut, seperti melakukan kontrol rutin

dan menjaga pola hidup. Namun demikian, lansia tetap mengalami berbagai keterbatasan fisik, seperti mudah lelah, nyeri sendi, serta penurunan stamina, yang berdampak pada berkurangnya aktivitas sehari-hari.

Dari aspek psikologis, ditemukan adanya perasaan kehilangan peran setelah memasuki masa lansia, terutama pada individu yang sebelumnya aktif bekerja. Hal ini memunculkan perasaan kurang produktif, kurang puas terhadap aktivitas sehari-hari, serta ketidaksesuaian antara harapan dan kemampuan aktual. Selain itu, beberapa lansia juga mengalami emosi negatif seperti kekhawatiran terhadap kondisi kesehatan, kesedihan, mudah marah, serta munculnya prasangka negatif terhadap orang lain.

Dari aspek sosial, sebagian besar lansia mengalami perubahan dalam pola interaksi, terutama akibat kondisi keluarga seperti anak yang merantau atau keterbatasan mobilitas. Kondisi ini menyebabkan interaksi sosial menjadi terbatas, meskipun beberapa lansia masih aktif mengikuti kegiatan sosial seperti posyandu, senam, dan kelas kesehatan.

3) Integrasi Data dan Analisis

Berdasarkan integrasi data, lansia secara kognitif menunjukkan pemahaman terhadap kondisi kesehatan dan keterbatasan yang dialami. Namun, sebagian lansia masih memiliki orientasi pada kondisi masa lalu, yaitu keinginan untuk tetap beraktivitas seperti saat masih produktif, yang menimbulkan ketidaksesuaian antara harapan dan kemampuan saat ini.

Pada aspek afeksi, lansia menunjukkan variasi respon emosional, mulai dari emosi positif seperti semangat dan keceriaan, hingga emosi negatif seperti kekhawatiran, kesedihan, ketidakpuasan, dan kemarahan. Emosi negatif ini umumnya muncul akibat keterbatasan fisik, konflik keluarga, serta perubahan peran sosial.

Sementara itu, pada aspek sosial-perilaku, lansia masih menunjukkan kemampuan interaksi yang cukup baik, namun terdapat penurunan keterlibatan sosial pada sebagian individu akibat keterbatasan fisik dan kondisi lingkungan.

4) Pembahasan

Hasil pengabdian menunjukkan bahwa kualitas hidup lansia dipengaruhi oleh interaksi antara faktor fisik, psikologis, dan sosial. Keterbatasan fisik akibat proses penuaan dan penyakit kronis seperti hipertensi berdampak pada menurunnya aktivitas dan kemandirian lansia. Kondisi ini selanjutnya mempengaruhi persepsi diri dan kepuasan hidup.

Temuan ini sejalan dengan penelitian Andila et al. (2023) yang menyatakan bahwa hipertensi dapat menurunkan kualitas hidup karena berpotensi menimbulkan komplikasi serius. Selain itu, penelitian Luhut et al. (2024) dan Marita et al. (2024) juga menunjukkan bahwa lansia dengan hipertensi cenderung memiliki kualitas hidup yang lebih rendah akibat keterbatasan fisik yang dialami.

Dari aspek psikologis, munculnya emosi negatif seperti kekhawatiran, ketidakpuasan, dan kemarahan menunjukkan adanya kesulitan lansia dalam beradaptasi terhadap perubahan kondisi hidup. Hal ini berkaitan dengan konsep kualitas hidup menurut *World Health Organization* yang menekankan bahwa kesejahteraan individu dipengaruhi oleh

persepsi terhadap kondisi hidupnya, termasuk dalam menghadapi perubahan fisik dan sosial.

Dari hasil wawancara yang dilakukan kepada ketua kelas, dijelaskan bahwa lansia mulai aktif untuk mengikuti kegiatan rutin kelas hipertensi ataupun kegiatan untuk lansia seperti posyandu serta kegiatan yang dilakukan di puskesmas. Lansia juga mulai semakin antusias untuk saling menceritakan kegiatan dan cara menghadapi ketika merasakan terdapat hambatan dalam aktivitas. Kemudian dari hasil wawancara dengan lansia, lansia menjelaskan bahwa dukungan sosial yang didapatkan pada saat mengikuti psikoedukasi atau kelas hipertensi menambah pengetahuan mengenai kesehatan dan dapat melakukan pemeriksaan gratis secara berkala untuk mengetahui kondisi lansia.

Test Statistics^a

	post_kel	-
	pre_kel	
Z	-2.232 ^b	
Asymp. Sig. (2-tailed)	(2-.026	

a. Wilcoxon Signed Ranks Test

b. Based on negative ranks.

Berdasarkan uji Wilcoxon, didapati signifikansi sebesar $0,02 < 0,05$. sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan pengetahuan yang signifikan dari kelompok sebelum diberikan intervensi dan sesudah diberikan intervensi.

KESIMPULAN

Intervensi yang dilakukan dapat membantu lansia untuk mengelola atau meningkatkan kualitas hidup. Intervensi ini juga diharapkan akan membuat lansia lebih menyadari akan pentingnya pola hidup sehat dan manajemen stress dengan melakukan relaksasi. Selama proses intervensi berjalan, lansia sangat kooperatif dan saling berdiskusi mengenai pengalaman satu sama lain sehingga proses edukasi ini tidak hanya satu arah tetapi peserta psikoedukasi pun saling berdiskusi satu sama lain mengenai kegiatan yang biasa dilakukan.

Dalam intervensi yang dilakukan, diselipkan juga diskusi bersama lansia mengenai aktivitas sehari-hari dan saling menceritakan setiap proses pengobatan ataupun kegiatan sehari-hari. Pada sesi terakhir psikoedukasi dilakukan mindfull breathing. Dalam sesi ini peserta diajak untuk melakukan square breathing selama 10 menit. Kemudian pada saat selesai, peserta mengatakan bahwa merasa lebih lega dan badan juga ringan. Oleh karena itu, peserta juga antusias untuk melakukannya dirumah.

Ucapan Terima Kasih

Penulis mengucapkan terima kasih kepada seluruh pihak yang telah berkontribusi dalam pelaksanaan program pengabdian kepada masyarakat ini. Terima kasih disampaikan

kepada pihak Puskesmas K yang telah memberikan izin, dukungan, serta fasilitas selama kegiatan berlangsung. Ucapan terima kasih juga penulis sampaikan kepada perangkat desa dan seluruh peserta kegiatan yang telah berpartisipasi secara aktif sehingga program ini dapat berjalan dengan baik.

Referensi

- Afiyanti, y. (n.d.). (*diskusi kelompok terfokus*) sebagai metode pengumpulan data penelitian kualitatif.
- Andila, V., Sjaaf, F., Amran, W., & Rasyid, R. (2023). Gambaran Kualitas Hidup Lanjut Usia Pada Penderita Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Lubuk Buaya Kota Padang Tahun 2022. *Scientific Journal*, 2(6), 121–131. <https://doi.org/10.56260/Scienu.V2i6.112>
- Antara, H., Sosial, D., Kohesi, D. A. N., Dengan, S., Kodoatie, B. Y., Sekeon, S. A. S., Mandagi, C. K. F., Masyarakat, F. K., & Ratulangi, U. S. (2018).
- Fadhila, d., kurniawan, d., & nauli, f. A. (2017). *Instrumental activity of daily living pada lansia*. 156–164.
- Handayani, S. P., Sari, R. P., & Wibisono, W. (2020). Literature Review Manfaat Senam Lansia Terhadap Kualitas Hidup Lansia. *BIMIKI (Berkala Ilmiah Mahasiswa Ilmu Keperawatan Indonesia)*, 8(2), 48–55. <https://doi.org/10.53345/Bimiki.V8i2.143>
- Ilmiah, J., Indonesia, N., Ilmiah, J., & Indonesia, N. (2025). *Interaksi Sosial Pada Lansia Yang Tinggal Bersama Keluarga Lisa Anita Sari Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Harapan Ibu* & 2(November 2021), 80–88.
- Luhut, B. J. T., Djoar, R. K., & Prastyawati, I. Y. (2024). Kualitas Hidup Pada Lansia Dengan Hipertensi. *JPK: Jurnal Penelitian Kesehatan*, 14(1), 37–43. <https://doi.org/10.54040/Jpk.V14i1.260>
- Marita, m., tama, l., & cherina, n. A. (2024). *Psikoedukasi self-management untuk meningkatkan kualitas hidup*.
- Nufus, A. Z. (N.D.). *Peningkatan Kualitas Hidup Lansia Melalui Tujuh Dimensi Lansia Tangguh*. 8–11.
- Risiko, F., Hidup, K., & Penderita, L. (2021). *Indonesian Journal Of Public Health And Nutrition*. 1(3), 407–419.
- Sugiyono. (2013). Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D.