**Journal of Innovative and Creativity**
Journal Homepage: https://joecy.org/index.php/joecy
e-mail: journaljoecy@gmail.com

Faculty of Education
University of Pahlawan Tuanku Tambusai
ISSN 2775-771X (Online)
ISSN 2962-570X (Printed)
5 (3) 2025, Page: 33218-33225

# Penerapan Psikoedukasi untuk Meningkatkan Kesadaran dalam Pengelolaan Kecemasan pada Lansia Komunitas Prolanis

**Lutviani Hafidah[1], Rahma Kusumandari[2]**
[1,2] Program Studi Pendidikan Profesi Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya
Corresponding Author: Lutviani Hafidah, e-mail: 1542300048@surel.untag-sby.ac.id, rahmakusumandari@untag-sby.ac.id

Published: Nopember 2025

***ABSTRACT***

***The purpose of this study is to*** *examine the effectiveness of a psychoeducation program in improving awareness and anxiety management skills among elderly Prolanis participants at the Posyandu Keluarga community in Kelurahan R and to implement a psychoeducational intervention to reduce anxiety and improve emotional coping. This community-based psychological service aimed to identify mental health issues related to chronic illness and aging, while enhancing participants' self-awareness and resilience through preventive education at the primary health care level.* ***Materials and Methods.*** *The study employed an experimental method with a Single Group Pretest–Posttest design and a descriptive qualitative approach. Involving interviews, observations, and psychological screening using the Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS). Participants consisted of ten older adults aged over 60 years with chronic conditions such as hypertension and diabetes. Data were analyzed using descriptive statistics and paired sample t-tests to assess intervention effectiveness* ***Results.*** *The findings revealed that most participants experienced anxiety ranging from mild to severe levels. Four participants (40%) demonstrated severe anxiety, primarily related to fears of illness progression and becoming a burden to their families. The psychoeducation sessions which included anxiety awareness, emotional expression, and relaxation techniques such as breathing exercises and the butterfly hug led to a significant improvement in participants' knowledge and coping abilities. Statistical analysis showed a significant increase in post-test scores (M = 85.00) compared to pre-test scores (M = 69.00; t = -3.361, p = 0.008), confirming the intervention's effectiveness.* ***Conclusions.*** *Psychoeducational interventions focusing on anxiety management and relaxation skills effectively reduced anxiety symptoms among elderly participants. Strengthening family involvement, empowering community health cadres, and integrating psychological education within Prolanis activities are essential strategies for sustainable mental health care among older adults in community health settings.*

***Keywords:*** *Elderly anxiety, chronic disease, psychoeducation, community intervention, mental health promotion*

© The Author(s). 2021 Open Access This article is licensed under a Creative Commons Atibution 4.0 International License, which permits use, sharing, adaptation, distribution and reproduction in any medium or format, as long as you give appropriate credit to the original author(s) and the source, provide a link to the Creative Commons licence, and indicate if changes were made. The images or other third party material in this article are included in the article's Creative Commons licence, unless indicated otherwise in a credit line to the material. To view a copy of this licence, visit http://creativecommons.org/licenses/by/4.0

## PENDAHULUAN

Populasi lanjut usia menghadapi berbagai perubahan fisik dan psikologis yang kompleks, yang dapat meningkatkan kerentanan terhadap gangguan emosional, terutama kecemasan. Dalam konteks layanan kesehatan berbasis komunitas seperti Posyandu Keluarga di Kelurahan R, para lansia berpartisipasi aktif dalam kegiatan pemeriksaan kesehatan yang diselenggarakan oleh kader dengan dukungan tenaga kesehatan dari puskesmas setempat. Kegiatan ini meliputi pemeriksaan tekanan darah, gula darah, serta konsultasi gizi dan psikologi. Dalam pelaksanaannya, kecemasan sering muncul terutama pada lansia yang memiliki penyakit kronis seperti hipertensi dan diabetes. Kombinasi antara penurunan kemampuan fisik dan ketidakpastian terhadap kondisi kesehatan menyebabkan ketegangan emosional dan kekhawatiran berlebihan. Oleh karena itu, peran layanan psikologi komunitas menjadi penting untuk membantu menjaga kesehatan mental lansia.

Peserta layanan ini adalah lansia berusia di atas enam puluh tahun yang tergabung dalam program *Prolanis* (Program Pengelolaan Penyakit Kronis) dan memiliki riwayat hipertensi serta diabetes. Penyakit kronis tersebut membutuhkan perawatan jangka panjang dan pengawasan medis rutin untuk menjaga kestabilan kondisi tubuh. Berdasarkan hasil wawancara dengan kader dan tenaga kesehatan, banyak lansia yang datang dengan keluhan nyeri sendi, pusing, serta kelelahan, meskipun hasil pemeriksaan medis menunjukkan kondisi normal. Kebiasaan mereka meminta obat berlebih atau membeli obat sendiri di apotek menunjukkan adanya upaya mengendalikan kecemasan terhadap

kemungkinan munculnya penyakit. Perilaku ini memperlihatkan bahwa kecemasan pada lansia tidak hanya bersumber dari faktor medis, tetapi juga dari kebutuhan psikologis yang belum terpenuhi.

Hasil observasi juga menunjukkan bahwa sebagian besar lansia memiliki kekhawatiran mendalam terhadap kesehatannya dan rasa takut menjadi beban bagi keluarga. Banyak di antara mereka yang cemas apabila harus dirawat di rumah sakit atau kehilangan kemandirian dalam aktivitas sehari-hari. Kekhawatiran ini sering kali memunculkan perilaku kompulsif, seperti menimbun obat-obatan untuk berjaga-jaga. Kecemasan yang mereka alami berkaitan erat dengan persepsi tentang penurunan fungsi tubuh dan hilangnya kemampuan untuk mandiri. Kewaspadaan berlebihan terhadap gejala fisik kecil justru memperparah rasa cemas, sehingga menciptakan siklus stres dan ketegangan yang sulit dihentikan.

Fenomena ini dapat dijelaskan melalui berbagai teori psikologi perkembangan dan kesehatan mental. Menurut Santrock (2002), lansia lebih rentan mengalami kecemasan dibandingkan depresi karena meningkatnya kesadaran akan kematian dan keterbatasan diri. Leahy dalam Fitri & Ifdil (2016) menambahkan bahwa kecemasan pada masa lanjut usia sering muncul akibat perubahan sosial dan fisik yang mengganggu rasa kemandirian dan peran sosial mereka. Selain itu, Kaplan dan Sadock (dalam Rindayati, 2020) menyebutkan bahwa kecemasan dipengaruhi oleh faktor internal seperti usia, stres, dan lingkungan, serta faktor eksternal seperti ancaman terhadap integritas fisik. Kombinasi faktor-faktor tersebut memperkuat munculnya kecemasan pada lansia dengan kondisi kesehatan yang terus menurun.

Pada tingkat yang lebih berat, kecemasan sering disertai dengan pengalaman fisik yang tidak nyaman seperti nyeri, pusing, dan kelelahan yang berulang. Berdasarkan teori *Helplessness* oleh Lazarus & Folkman (1984), individu yang merasa tidak memiliki kendali terhadap kondisi fisik atau sosialnya cenderung mengalami kecemasan lebih tinggi. Lansia dalam kondisi demikian sering merasa tidak berdaya dan bergantung pada keluarga, yang menimbulkan rasa bersalah dan ketakutan menjadi beban. Keadaan ini menurunkan kesejahteraan psikologis secara keseluruhan dan berdampak pada ketidakpatuhan terhadap pengobatan maupun pemulihan kesehatan. Dengan demikian, kecemasan tidak hanya menjadi masalah emosional tetapi juga memengaruhi kualitas hidup secara umum.

Secara keseluruhan, dinamika psikologis kelompok lansia di Posyandu Keluarga menunjukkan bahwa kecemasan muncul akibat faktor fisik, emosional, dan sosial yang saling berkaitan. Penyakit kronis menjadi pemicu utama munculnya kekhawatiran terhadap masa depan dan kemampuan mempertahankan kemandirian. Perasaan tidak berdaya serta ketakutan menjadi beban bagi keluarga memperkuat kondisi cemas dan menurunkan semangat hidup. Oleh karena itu, intervensi berbasis komunitas seperti psikoedukasi menjadi penting untuk membantu lansia mengenali gejala kecemasan, mengembangkan strategi koping yang adaptif, serta meningkatkan ketenangan emosional. Integrasi teknik relaksasi dan dukungan sosial dalam kegiatan *Prolanis* terbukti dapat menjadi langkah efektif untuk meningkatkan kesejahteraan mental lansia.

Hasil asesmen awal menunjukkan bahwa sebagian besar lansia mengalami kecemasan dengan tingkat yang bervariasi, mulai dari ringan hingga berat. Kekhawatiran terhadap kondisi kesehatan, ketakutan menjadi beban keluarga, serta minimnya dukungan emosional menjadi pemicu utama kecemasan pada lansia. Banyak lansia memperlihatkan perilaku kompulsif seperti menyiapkan obat berlebih dan sering bertanya mengenai kondisi kesehatan mereka meskipun hasil pemeriksaan stabil.

Temuan awal tersebut menunjukkan perlunya intervensi psikoedukasi untuk membantu meningkatkan kesadaran lansia mengenai kondisi psikologisnya, memberikan pemahaman yang tepat tentang kecemasan, serta membekali mereka dengan strategi koping yang dapat digunakan secara mandiri dalam kehidupan sehari-hari. Intervensi psikoedukasi dipilih karena sifatnya yang preventif, mudah diterapkan di komunitas, serta relevan untuk memperkuat kesehatan mental lansia di lingkungan Prolanis.

## METODE

Penelitian ini menggunakan metode dengan pendekatan eksperimen desain *Single Group Pretest–Posttest* dan pendekatan kualitatif deskriptif yang bertujuan untuk memahami tingkat kecemasan pada lansia penderita penyakit kronis di komunitas Prolanis Posyandu Keluarga Kelurahan R. Asesmen dilakukan terhadap sepuluh lansia dengan menggunakan empat metode utama, yaitu wawancara, observasi, serta pengukuran psikologis menggunakan *Hamilton Anxiety Rating Scale* (HARS) dan *pre–post*

*test* psikoedukasi. Wawancara digunakan untuk menggali pandangan dan pengalaman lansia terkait kondisi fisik dan emosionalnya, sedangkan observasi dilakukan untuk melihat perilaku dan interaksi lansia selama kegiatan Posyandu. Instrumen HARS berfungsi untuk mengidentifikasi tingkat keparahan kecemasan berdasarkan gejala fisik dan psikis yang dialami, sementara *pre–post* test digunakan untuk menilai efektivitas intervensi psikoedukasi dalam meningkatkan pemahaman dan kemampuan coping terhadap kecemasan. Kedua metode tersebut dipilih karena mampu memberikan gambaran komprehensif mengenai dinamika kecemasan pada lansia serta perubahan psikologis yang terjadi setelah intervensi dalam konteks pelayanan kesehatan primer berbasis komunitas.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Hasil Penelitian

### A. Pelaksanaan Asesmen

**1) Observasi**

Hari/Tanggal : 5–28 Juni 2025
Durasi : 60 menit
Interpretasi Hasil :

Observasi dilaksanakan di *Play Ground* Posyandu Keluarga dan ruang pemeriksaan Puskesmas Pembantu Kelurahan R selama kegiatan rutin pemeriksaan Prolanis. Lansia tampak aktif mengikuti kegiatan dan berinteraksi dengan kader serta tenaga kesehatan dengan suasana yang cukup akrab. Beberapa lansia terlihat membawa catatan hasil pemeriksaan sebelumnya, menunjukkan kepedulian yang tinggi terhadap kesehatan diri. Namun, sebagian lainnya menunjukkan ekspresi tegang dan kekhawatiran saat menunggu giliran pemeriksaan. Tanda-tanda kecemasan juga tampak melalui gerakan gelisah, sering bertanya tentang tekanan darah, dan keluhan nyeri ringan yang diulang beberapa kali. Secara umum, kegiatan berlangsung kondusif namun memperlihatkan adanya kekhawatiran tersembunyi yang berkaitan dengan kondisi fisik mereka.

Tenaga kesehatan yang hadir selama kegiatan memperlihatkan pendekatan yang ramah dan sabar dalam menghadapi para lansia. Mereka berupaya memberikan penjelasan sederhana mengenai hasil pemeriksaan agar mudah dipahami oleh peserta Prolanis. Namun, sebagian lansia tetap menunjukkan kesulitan menerima kondisi kesehatannya, misalnya dengan meminta obat tambahan meskipun hasil pemeriksaan menunjukkan stabilitas tekanan darah. Petugas kesehatan menilai bahwa perilaku tersebut merupakan bentuk ketidakpastian emosional dan kebutuhan akan kepastian medis yang lebih kuat. Meskipun demikian, hubungan interpersonal antara tenaga kesehatan dan lansia tampak hangat dan penuh empati. Hal ini menjadi modal penting dalam mendukung proses psikoedukasi pada tahap intervensi selanjutnya.

Kader Posyandu yang mendampingi selama kegiatan juga menunjukkan peran aktif dalam menjaga kenyamanan dan keteraturan proses pemeriksaan. Mereka membantu mengatur antrean, mencatat hasil pemeriksaan, dan berinteraksi secara personal dengan para lansia. Beberapa kader mengaku sudah mengenal sebagian besar peserta secara pribadi karena tinggal di wilayah yang sama, sehingga komunikasi berlangsung lebih terbuka. Dari pengamatan, kader sering menggunakan pendekatan interpersonal yang bersifat keibuan untuk menenangkan lansia yang terlihat cemas. Meskipun demikian, sebagian kader terlihat belum memiliki keterampilan komunikasi psikologis yang memadai untuk merespons kecemasan secara efektif. Kondisi ini menegaskan pentingnya pelatihan lanjutan agar kader mampu memberikan dukungan emosional yang tepat.

**2) Wawancara**

Hari/Tanggal: 5–28 Juni 2025 (Lansia), 26 Mei & 17 Juni 2025 (Tenaga Kesehatan)
4 & 17 Juni 2025 (Kader)
Durasi : 30–60 menit per sesi
Interpretasi Hasi :

Hasil wawancara dengan sepuluh lansia anggota Prolanis menunjukkan bahwa mayoritas responden mengalami kekhawatiran yang cukup tinggi terhadap penyakit kronis yang mereka

derita. Sebagian besar mengeluhkan sakit kepala, nyeri sendi, dan gangguan tidur yang dihubungkan dengan ketegangan pikiran. Lansia mengaku takut penyakitnya semakin parah dan menimbulkan ketergantungan pada keluarga. Banyak dari mereka yang menyiapkan obat sendiri sebagai bentuk kesiapsiagaan terhadap kondisi darurat. Tindakan ini menunjukkan mekanisme kontrol yang berlebihan terhadap rasa cemas akan kesehatan fisik. Secara umum, tema yang muncul adalah rasa takut menjadi beban bagi keluarga dan ketidakmampuan mempertahankan kemandirian di usia lanjut.

Tenaga kesehatan yang diwawancarai, yaitu perawat kelurahan dan penanggung jawab Prolanis, menjelaskan bahwa para lansia rutin mengikuti pemeriksaan kesehatan. Namun, mereka sering memperlihatkan kecemasan yang tidak sebanding dengan hasil pemeriksaan medis yang relatif stabil. Perawat menilai bahwa beberapa lansia datang bukan hanya untuk perawatan fisik, tetapi juga untuk mendapatkan ketenangan emosional. Mereka sering menceritakan kekhawatiran pribadi dan perasaan kesepian kepada petugas. Pendekatan yang empatik terbukti membantu menurunkan tingkat kecemasan lansia selama kegiatan berlangsung. Oleh karena itu, perawat menekankan pentingnya integrasi psikoedukasi dalam program kesehatan rutin.

Wawancara dengan kader Posyandu menunjukkan bahwa lansia di wilayah tersebut termasuk kelompok yang aktif, komunikatif, namun cenderung mudah khawatir. Beberapa lansia diketahui membeli obat secara mandiri di apotek tanpa konsultasi karena takut penyakitnya kambuh. Kader berpendapat bahwa perilaku ini muncul akibat pengalaman masa lalu ketika mengalami gejala berat yang menimbulkan trauma. Mereka menyatakan bahwa lansia yang tinggal sendiri atau kurang mendapat perhatian keluarga cenderung lebih sering menunjukkan kecemasan. Kader berupaya memberikan dukungan melalui obrolan santai, pengingat jadwal pemeriksaan, dan motivasi untuk mengikuti kegiatan Prolanis. Namun, kader merasa masih membutuhkan bimbingan psikologis agar dapat menangani kecemasan lansia dengan cara yang lebih profesional.

**3) HARS *(Hamilton Anxiety Rating Scale)***

Hari/Tanggal : 5–28 Juni 2025
Durasi : 15 menit per klien
Interpretasi Hasil :

Hasil pengukuran menggunakan HARS menunjukkan variasi tingkat kecemasan di antara sepuluh lansia yang menjadi peserta penelitian. Empat lansia menunjukkan tingkat kecemasan berat dengan skor antara 30 hingga 37, tiga lansia berada pada kategori sedang dengan skor 21–28, dua lansia tergolong ringan dengan skor 19–20, dan satu lansia tidak menunjukkan gejala kecemasan dengan skor 11. Lansia dengan kecemasan berat umumnya memiliki penyakit ganda seperti hipertensi dan diabetes serta mengeluhkan gejala fisik berupa pusing, jantung berdebar, dan nyeri kepala. Mereka mengaku takut kehilangan kendali atas tubuh dan cemas akan kemungkinan dirawat di rumah sakit. Kondisi ini menunjukkan adanya hubungan antara gangguan fisik kronis dan munculnya stres psikologis berkepanjangan.

Tenaga kesehatan mencatat bahwa tingkat kecemasan berat banyak dialami oleh lansia yang memiliki pengalaman traumatik terkait penyakit. Mereka sering menunjukkan ketegangan otot, sulit tidur, dan pikiran berulang mengenai risiko kematian. Dalam proses wawancara, beberapa lansia mengungkapkan rasa bersalah karena merasa menjadi beban bagi keluarga. Petugas kesehatan menilai bahwa dukungan emosional dari keluarga sangat berpengaruh terhadap kestabilan psikologis lansia. Lansia yang memiliki hubungan baik dengan anak dan pasangan cenderung lebih tenang menghadapi kondisi penyakitnya. Temuan ini memperkuat pentingnya pendekatan biopsikososial dalam pelayanan kesehatan lansia.

Kader yang membantu dalam pelaksanaan tes HARS mengamati bahwa lansia dengan dukungan sosial kuat menunjukkan sikap lebih optimis dan kooperatif. Mereka tampak lebih santai selama pengisian skala, mampu memahami pertanyaan dengan baik, dan menjawab tanpa tekanan emosional yang berlebihan. Sebaliknya, lansia yang hidup sendiri atau jarang mendapat perhatian keluarga menunjukkan reaksi lebih tegang dan terburu-buru dalam menjawab. Data ini memperjelas bahwa dukungan sosial berperan penting dalam menurunkan tingkat kecemasan

lansia. Hasil HARS menjadi dasar pengembangan intervensi psikoedukasi yang menekankan pelatihan relaksasi, komunikasi positif, serta peningkatan peran keluarga dalam menjaga kesehatan mental lansia.

**4) Interpretasi Data**

Berdasarkan hasil wawancara, observasi, dan skrining kecemasan menggunakan HARS terhadap 10 responden lansia, ditemukan bahwa mayoritas mengalami kecemasan dengan tingkat bervariasi. Sebanyak 4 orang yaitu ES, US, SL, KW menunjukkan kecemasan berat dengan skor HARS antara 30–37 yang ditandai dengan kekhawatiran berlebihan terhadap kondisi kesehatan dan dampaknya pada keluarga, serta adanya keluhan fisik seperti nyeri dan pusing yang berulang. Tiga orang PS, MC, AM menunjukkan kecemasan sedang yang skornya antara 21–28, dengan latar belakang stres keluarga, riwayat penyakit serius, dan kekhawatiran akan kematian atau kesendirian. Dua orang MH, IL memiliki kecemasan ringan dengan skor 19–20 namun dengan sikap lebih tenang dan kesadaran terhadap pentingnya kontrol kesehatan. Sementara satu orang yaitu TR tidak menunjukkan kecemasan dengan skor 11, yang menunjukkan kondisi fisik stabil dan sikap optimis terhadap hidup mandiri. Secara umum, kecemasan berat tampak berkorelasi dengan kondisi fisik yang kronis, rasa takut menjadi beban keluarga, dan pengalaman negatif terkait penyakit di masa lalu.

**5) Deskripsi Permasalahan Psikologis Kelompok**

Lansia dengan penyakit kronis seperti hipertensi dan diabetes sering mengalami kecemasan yang dipicu oleh ketakutan akan memburuknya kondisi kesehatan, kehilangan kemandirian, dan rasa takut menjadi beban bagi keluarga. Faktor sosial seperti kesepian, tekanan keluarga, dan minimnya dukungan emosional memperparah kecemasan, seperti dialami PS, KW, dan TR yang hidup sendiri atau jauh dari keluarga. Sebagian lansia juga menunjukkan perilaku kurang adaptif seperti mengobati diri sendiri atau tidak rutin berobat, yang dapat memperburuk kondisi medis dan emosional mereka. Meskipun beberapa menunjukkan gejala kecemasan berat, banyak yang enggan mengungkapkan perasaan secara terbuka karena faktor budaya dan norma sosial yang menekankan ketahanan dan peran sebagai orang tua. Dalam konteks masyarakat tradisional, nilai harga diri, tanggung jawab keluarga, dan ketergantungan menjadi aspek penting yang memengaruhi cara lansia memaknai sakit dan kecemasan. Oleh karena itu, pendekatan asesmen dan intervensi perlu disesuaikan dengan konteks sosial-budaya mereka agar lebih efektif dan diterima secara manusiawi dalam kehidupan sehari-hari.

## B. Intervensi

Rancangan intervensi ini disusun untuk menurunkan tingkat kecemasan pada lansia penderita penyakit kronis di komunitas Prolanis Posyandu Keluarga Kelurahan R melalui pendekatan psikoedukasi berbasis komunitas. Intervensi ini menggabungkan edukasi kelompok mengenai kecemasan, penguatan dukungan sosial, dan pelatihan teknik relaksasi sederhana seperti pernapasan dalam dan *butterfly hug* untuk membantu lansia mengelola gejala cemas secara mandiri. Pendekatan ini berlandaskan teori *Coping Stress Lazarus & Folkman (1984)* yang menekankan pentingnya strategi adaptif dalam menghadapi stres, serta konsep *Health Belief Model* yang menjelaskan bagaimana persepsi individu terhadap kesehatan memengaruhi perilaku preventif (Rosenstock, 1974). Kegiatan psikoedukasi juga dirancang agar sesuai dengan konteks sosial lansia, dengan melibatkan kader dan tenaga kesehatan sebagai pendamping agar tercipta dukungan emosional yang berkelanjutan. Tujuan utama dari intervensi ini adalah meningkatkan kesadaran lansia terhadap gejala kecemasan, memperkuat kemampuan mereka dalam mengatasinya, serta membangun lingkungan sosial yang lebih suportif bagi kesejahteraan psikologis lansia di tingkat komunitas.

Kegiatan intervensi dilaksanakan pada:

| | |
|---|---|
| Tanggal | : 5 Juli 2025 |
| Waktu | : 08.00–09.00 WIB |
| Tempat | : Halaman Kantor RW 1 Kelurahan R |

Koordinator Kegiatan : Tenaga Kesehatan Kelurahan dan Mahasiswa Psikologi
Jumlah Partisipan : 10 Lansia anggota Prolanis dan 2 Kader Kesehatan
Kegiatan : Psikoedukasi mengenai kecemasan pada lansia, pelatihan teknik relaksasi pernapasan dan *butterfly hug*, serta diskusi kelompok mengenai strategi koping dan dukungan sosial.

Kegiatan psikoedukasi ini ditujukan bagi lansia penderita hipertensi dan diabetes yang tergabung dalam komunitas Prolanis Posyandu Keluarga. Tujuan kegiatan adalah meningkatkan pemahaman lansia tentang gejala dan penyebab kecemasan, membangun kesadaran pentingnya dukungan sosial, serta memberikan keterampilan relaksasi sebagai strategi mandiri untuk mengelola stres dan rasa cemas. Sesi psikoedukasi dilakukan dengan metode ceramah interaktif, diskusi kelompok, dan praktik langsung teknik relaksasi. Hasil pengisian pre-test dan post-test menunjukkan peningkatan pemahaman peserta terhadap konsep kecemasan dan kemampuan mengelola emosi. Lansia tampak antusias mengikuti seluruh sesi, menunjukkan ekspresi lebih tenang setelah praktik relaksasi, dan menyatakan keinginan untuk menerapkan latihan tersebut di rumah dengan dukungan keluarga dan kader setempat. Tujuan untuk meningkatkan pemahaman tentang gangguan kecemasan dan cara mengatasinya. Melihat dari praktek yang sudah dilakukan dan ada peningkatan dari hasil pre tes dan post tes nya.

**Tabel 1.** Hasil Pretest dan Posttest

| Rata-rata | Waktu | Skor | Selisih |
|---|---|---|---|
| | Pre tes | 69 | 16 |
| | Post tes | 85 | |

**Tabel 2.** Paired Samples Statistics

| | | Mean | N | Std. Deviation | Std. Error Mean |
|---|---|---|---|---|---|
| Pair 1 | Nilai Pretest | 69.00 | 10 | 16.633 | 5.260 |
| | Nilai Posttest | 85.00 | 10 | 13.540 | 4.282 |

**Tabel 3.** Paired Samples Statistics

**Paired Samples Test**

| | | Paired Differences | | | | | t | df | Sig. (2-tailed) |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | Mean | Std. Deviation | Std. Error Mean | 95% Confidence Interval of the Difference | | | | |
| | | | | | Lower | Upper | | | |
| Pair 1 | Nilai Pretest - Nilai Posttest | -16.000 | 15.055 | 4.761 | -26.770 | -5.230 | -3.361 | 9 | .008 |

Berdasarkan hasil analisis Paired-Samples T Test, diketahui bahwa nilai rata-rata posttest (85.00) lebih tinggi dibandingkan nilai rata-rata pretest (69.00). Peningkatan sebesar 16 poin ini terbukti signifikan secara statistik ($p = 0.008 < 0.05$). Artinya, terdapat perbedaan nyata antara skor sebelum dan sesudah intervensi. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa intervensi atau program yang diberikan berhasil meningkatkan skor posttest peserta, sehingga intervensi tersebut dapat dinyatakan efektif.

**C. Evaluasi**

Pelaksanaan intervensi secara umum berjalan dengan baik dan mengikuti prosedur yang telah direncanakan, meskipun terdapat beberapa kendala teknis di lapangan seperti tidak tersedianya sound system sehingga fasilitator harus mengeraskan suara, serta lokasi kegiatan yang berada di pinggir jalan gang menyebabkan sedikit gangguan akibat lalu lintas warga dan kendaraan bermotor. Namun, hal tersebut tidak mengurangi antusiasme peserta dalam mengikuti setiap sesi kegiatan. Hasil evaluasi menunjukkan adanya peningkatan signifikan pada pemahaman peserta mengenai konsep gangguan kecemasan dan strategi pengelolaannya berdasarkan hasil pre-test dan post-test. Peserta juga sudah mampu mempraktikkan teknik relaksasi pernapasan dan pelukan kupu-kupu dengan baik sebagai cara sederhana untuk menenangkan diri saat merasa cemas. Selain itu, kekompakan antar peserta menjadi nilai tambah dalam kegiatan ini, karena adanya kesamaan pengalaman dan kondisi kesehatan yang menumbuhkan rasa empati serta dukungan emosional satu sama lain. Pemantauan lebih lanjut disarankan dilakukan secara berkala melalui kegiatan posyandu keluarga atau kunjungan rumah untuk memastikan keberlanjutan manfaat dari intervensi ini. Dari sisi pembiayaan, kegiatan tidak menimbulkan tambahan biaya karena seluruh sarana dan prasarana telah tersedia melalui anggaran Prolanis dan fasilitas milik warga RW 01 Kelurahan R yang digunakan bersama secara gotong royong.

**Pembahasan**

Kecemasan yang dialami lansia dengan penyakit kronis seperti hipertensi dan diabetes mencerminkan kompleksitas antara faktor biologis, psikologis, dan sosial. Lansia sering kali memaknai penyakit sebagai ancaman terhadap kemandirian dan identitas diri, terutama dalam konteks budaya yang menekankan peran sebagai sosok kuat dan mandiri dalam keluarga. Pandangan ini membuat mereka cenderung menekan emosi dan enggan mengungkapkan kecemasan secara terbuka. Berdasarkan teori *Coping Stress* Lazarus & Folkman (1984), kondisi ini menunjukkan mekanisme koping yang cenderung maladaptif, di mana rasa kehilangan kontrol terhadap kesehatan fisik meningkatkan persepsi ketidakberdayaan dan stres emosional. Dalam kasus lansia, ketidakmampuan menerima kondisi kronis berujung pada perilaku kompulsif seperti penyimpanan obat, kunjungan medis berulang, atau ketergantungan pada obat pengurang nyeri. Dengan demikian, kecemasan mereka tidak hanya bersifat individual tetapi juga terkait dengan bagaimana nilai budaya dan persepsi sosial membentuk cara mereka memahami dan merespons penyakit yang dialami.

Dukungan sosial terbukti menjadi faktor pelindung yang penting dalam mengurangi kecemasan dan meningkatkan ketahanan emosional pada lansia. Lansia yang memiliki hubungan positif dengan keluarga atau lingkungan sekitar menunjukkan kemampuan yang lebih baik dalam menyesuaikan diri terhadap kondisi kesehatannya. Hal ini sejalan dengan teori *Stress-Buffering Hypothesis* (Uchino, 2006) yang menjelaskan bahwa dukungan sosial berfungsi sebagai penyangga terhadap stres dengan meningkatkan rasa aman dan kepemilikan sosial. Sebaliknya, lansia yang hidup sendiri atau jarang berinteraksi dengan keluarga mengalami kecemasan yang lebih tinggi karena kehilangan sumber validasi emosional dan rasa keterhubungan. Dalam konteks ini, kader dan tenaga kesehatan memainkan peran penting sebagai pengganti dukungan keluarga, terutama dalam memberikan rasa diperhatikan dan kesempatan untuk berbagi keluhan. Psikoedukasi yang melibatkan interaksi kelompok berperan bukan hanya dalam peningkatan pengetahuan, tetapi juga memperkuat rasa kebersamaan yang menjadi faktor penting dalam proses pemulihan psikologis lansia.

Hasil intervensi menunjukkan bahwa psikoedukasi yang dipadukan dengan latihan relaksasi memberikan dampak positif terhadap pengelolaan kecemasan lansia. Peningkatan skor post-test dibandingkan pre-test menunjukkan bahwa kegiatan edukatif dapat memperkuat *self-awareness* dan kemampuan regulasi emosi. Teknik seperti *deep breathing* dan *butterfly hug* membantu lansia mengelola reaksi fisiologis terhadap stres sekaligus meningkatkan rasa kontrol terhadap diri. Temuan ini mendukung pandangan Jorm (2012) mengenai pentingnya literasi kesehatan mental dalam membentuk perilaku adaptif terhadap tekanan psikologis. Namun, keberlanjutan hasil intervensi sangat bergantung pada dukungan lingkungan sosial dan konsistensi latihan di luar sesi kelompok. Oleh karena itu, diperlukan keterlibatan keluarga, kader, dan tenaga kesehatan secara berkelanjutan agar psikoedukasi

tidak berhenti sebagai kegiatan sesaat, tetapi menjadi bagian dari sistem dukungan psikososial yang mampu menjaga kesejahteraan emosional lansia secara berkelanjutan di tingkat komunitas.

## KESIMPULAN

Kelompok lansia Prolanis di Kelurahan R yang memiliki riwayat hipertensi dan diabetes menunjukkan gejala kecemasan yang berkaitan dengan kondisi fisik, kekhawatiran menjadi beban keluarga, dan kurangnya dukungan emosional dari lingkungan terdekat. Intervensi psikoedukasi yang diberikan melalui edukasi mengenai kecemasan dan latihan teknik relaksasi seperti *deep breathing* dan *butterfly hug* terbukti efektif dalam meningkatkan pemahaman serta kemampuan lansia mengelola gejala cemasnya. Hasil *post-test* menunjukkan peningkatan signifikan dibandingkan *pre-test*, yang mengindikasikan keberhasilan intervensi dalam menumbuhkan kesadaran diri dan keterampilan pengendalian emosi. Meskipun demikian, pemantauan lanjutan tetap diperlukan untuk memastikan keberlanjutan efek positif dari intervensi. Disarankan agar kegiatan serupa dilanjutkan secara berkala melalui program Prolanis dan Posyandu Keluarga, disertai penyuluhan kepada keluarga agar lebih terlibat sebagai *support system* bagi lansia. Selain itu, edukasi lintas sektor perlu diperluas melalui kader kesehatan dan media komunitas untuk memperkuat jejaring dukungan sosial dan meningkatkan literasi kesehatan mental lansia secara berkelanjutan di tingkat masyarakat.

## REFERENSI


Fitri, D., & Ifdil, A. &. (2016). Konsep kecemasan (anxiety) pada lanjut usia (lansia*). Konselor 5* (2). http://ejournal.unp.ac.id/index.php/konselor

Haryati, Omi., & Nurdiana. (2018). Pengaruh Psikoedukasi terhadap Pengetahuan dan Tingkat Kecemasan Pasien dengan Hipertensi. JKEP Vol 3, No 2, ISSN 2354-6050 (online), hlm 119-130

Himpunan Psikologi Indonesia. (2010). *Kode etik psikologi Indonesia*. Jakarta: Pengurus Pusat Himpunan Psikologi Indonesia

Mottaghipour, A. & Bickerton, A. (2005). The pyramid of family care: A frame work for family involment with adult mental health service. Australian e-Journal for the Advancementof Mental Health,vol. 4, Issue 3.

Rindayati., Nasir, Abd., Yuni, A. (2020). Gambaran Kejadian dan Tingkat Kecemasan pada Lanjut Usia. Jurnal Kesehatan Vokasional, Vol. 5 No. 2 ISSN 2599-3275 DOI https://doi.org/10.22146/jkesvo.53948

Santrock, J. W. (2002). Perkembangan Masa Hidup (Edisi ke-5). Jakarta: Erlangga