



PEMBERDAYAAN PSIKOGERIATRI LANSIA HIPERTENSI MELALUI MANAJEMEN STRES DAN RELAKSASI OTOT PROGRESIF

Laura Khatrine Noviyanti*, Irfan Tri Mahendra Tama, Defitri Suci Pandansari, Luluk Hikmah, Benedictus Bima Oktavian, Lina Agustina

School of Nursing, Universitas Telogorejo Semarang, Jl. Anjasmoro Raya, Tawangmas, Semarang Barat, Semarang, Jawa Tengah 50144, Indonesia

*laura_noviyanti@universitastelogorejo.ac.id

ABSTRAK

Masalah kesehatan fisik pada lansia seringkali berkorelasi dengan masalah kesehatan jiwa (psikogeriatri) seperti kecemasan dan stress yang dapat memperburuk kondisi penyakit kronis. Berdasarkan pengkajian komunitas di RW 5 Kelurahan Gisikdrono, didapatkan data 54% lansia menderita hipertensi. Tujuan dari Pengabdian ini adalah meningkatkan kemampuan manajemen stress lansia untuk mengontrol tekanan darah dan meningkatkan kualitas tidur. Metode Kegiatan dilakukan melalui penyuluhan kesehatan jiwa, skrining tingkat stress, dan pelatihan Relaksasi Otot Progresif (ROP). Jumlah Responden lansia sebanyak 125 lansia di RW 5 Kelurahan Gisikdrono. Hasil dari kegiatan tersebut menunjukkan peningkatan Pengetahuan lansia secara signifikan. Hal ini terlihat dari peningkatan skor post-test pada aspek pengertian psikogeriatri (dari 53% menjadi 93%) dan cara pencegahannya (dari 73% menjadi 97%) serta membantu menurunkan ketegangan otot, dan secara psikologis memberikan rasa kontrol diri yang berdampak positif pada kualitas tidur serta manajemen tekanan darah. Kesimpulan dari Integrasi asuhan keperawatan jiwa dalam posyandu lansia sangat diperlukan untuk mencapai kesehatan lansia yang holistik (bio-psiko-sosial).

Kata kunci: hipertensi; lansia; manajemen stress; psikogeriatri; relaksasi otot progresif

PSYCHOGERIATRIC EMPOWERMENT OF HYPERTENSIVE ELDERLY THROUGH STRESS MANAGEMENT AND PROGRESSIVE MUSCLE RELAXATION

ABSTRACT

Physical health issues in the elderly are often correlated with mental health problems (psychogeriatrics), such as anxiety and stress, which can exacerbate chronic conditions. Based on a community assessment in RW 5, Gisikdrono Village, data showed that 54% of the elderly suffer from hypertension. The objective of this community service project is to enhance the stress management abilities of the elderly to control blood pressure and improve sleep quality. The activities were conducted through mental health education, stress level screening, and Progressive Muscle Relaxation (PMR) training. A total of 125 elderly residents in RW 5, Gisikdrono Village, participated as respondents. The results indicated a significant increase in the participants' knowledge. This was evidenced by the improvement in post-test scores regarding the understanding of psychogeriatrics (from 53% to 93%) and prevention methods (from 73% to 97%). Furthermore, the intervention helped reduce muscle tension and provided a psychological sense of self-control, which had a positive impact on sleep quality and blood pressure management. In conclusion, the integration of mental health nursing care into elderly health posts (Posyandu Lansia) is essential to achieving holistic health (bio-psycho-social) for the elderly).

Keywords: elderly; hypertension; stress management; progressive muscle relaxation; psychogeriatrics

PENDAHULUAN

Peningkatan jumlah populasi lansia menuntut perhatian serius tidak hanya pada aspek fisik, tetapi juga kesehatan jiwa (psikogeriatri) ((Kemenkes RI, 2022). Perubahan fisiologis dan penurunan fungsi tubuh seringkali menjadi *stressor* tersendiri bagi lansia, yang dapat memicu kecemasan hingga depresi ringan(Das, Arun, Rohilla, Parashar, & Roy, 2021) . Berdasarkan hasil Musyawarah

Masyarakat Desa (MMD) dan pengkajian komunitas yang dilakukan di RW 5 Kelurahan Gisikdrono, Kecamatan Semarang Barat, ditemukan masalah kesehatan yang kompleks pada agregat lansia. Dari total 125 responden lansia, data menunjukkan prevalensi penyakit kronis yang tinggi, yaitu: Hipertensi sebesar 54% (67 responden), Diabetes Melitus sebesar 30% (38 responden) dan stroke sebesar 16% (20 responden). Jadi dapat disimpulkan bahwa prevalensi penyakit kronis tertinggi pada lansia adalah masalah hipertensi (Citra & Anjani, 2023).

Tingginya prevalensi angka hipertensi pada agregat lansia di RW 5 Kelurahan Gisikdrono menjadi fokus perhatian krusial dalam lingkup keperawatan jiwa komunitas. Hipertensi sering kali dijuluki sebagai *silent killer* atau pembunuh senyap karena sifatnya yang asimtomatik, namun memiliki korelasi deterministik yang sangat kuat dengan faktor psikologis individu (Julianti, Yulendasari, Chrisanto, Malahayati, & Lampung, 2025). Data yang diperoleh melalui kuesioner tingkat pengetahuan menunjukkan indikator yang signifikan, yakni sebesar 89% (110 responden) telah memiliki pemahaman kognitif bahwa kondisi stres yang berlebihan merupakan etiologi utama yang dapat memicu peningkatan tekanan darah secara drastis. Fenomena ini diperkuat dengan fakta bahwa 97% responden pada kategori usia dewasa dan lansia menyepakati bahwa manifestasi klinis fisik, seperti sefalalgia atau pusing yang intens, berdampak langsung pada gangguan pola tidur (*insomnia*). Dalam perspektif psikiatri, gangguan tidur kronis tersebut bukan sekadar keluhan fisik biasa, melainkan merupakan salah satu indikator awal dari gangguan kesehatan mental organik yang memerlukan intervensi keperawatan jiwa secara holistik (Sabila, Virginia Putri & Sari, 2023).

Meskipun tingkat pengetahuan kolektif lansia di RW 5 berada pada kategori baik, yakni mencapai angka 85%, namun bukti empiris di lapangan menunjukkan bahwa intervensi keperawatan yang diimplementasikan selama ini masih bersifat parsial dan didominasi oleh pendekatan fisiologis semata (Heni Purnama, Nyayu Nina Putri Calisani, 2021). Program-program rutin, seperti senam hipertensi dan pemeriksaan kesehatan fisik berkala, belum diimbangi dengan intervensi spesifik yang menasar dimensi psikologis serta kesehatan mental (psikogeriatric) (Laela, Sri & Hartati, 2023). Ketiadaan manajemen ansietas dan dukungan psikososial bagi lansia dengan penyakit kronis menciptakan sebuah kesenjangan (*gap*) intervensi yang signifikan. Oleh karena itu, diperlukan sebuah pengembangan program pengabdian masyarakat yang berbasis pada keperawatan jiwa komunitas untuk mengatasi problematika psikogeriatric secara komprehensif, guna memitigasi risiko gangguan mental yang dipicu oleh beban penyakit menahun (Adhitya Restu Wahyuni, Irwina Angelia Silvanasari, 2025). Tujuan kegiatan ini adalah meningkatkan kualitas hidup dan kesejahteraan psikologis lansia penderita hipertensi melalui pendekatan psikogeriatric yang integratif, guna membantu para lansia mengelola tekanan darah secara mandiri melalui aspek kesehatan mental.

METODE

Program pengabdian masyarakat ini diimplementasikan dengan mengadopsi pendekatan Community Based Psychiatric Nursing (CBPN) atau Keperawatan Kesehatan Jiwa Komunitas. Pendekatan ini dipilih untuk memastikan intervensi tidak hanya bersifat klinis, tetapi juga berbasis pada pemberdayaan sumber daya lokal di tingkat RW.

1. Sasaran dan Lokasi Strategis

Target utama dari kegiatan ini adalah kelompok agregat lansia di wilayah RW 5 Kelurahan Gisikdrono, dengan prioritas khusus pada penderita penyakit kronis seperti Hipertensi dan Diabetes Melitus. Pelaksanaan kegiatan dipusatkan di Balai RW 5 Kelurahan Gisikdrono, yang berfungsi sebagai ruang publik inklusif dan aksesibel bagi para lansia.

2. Struktur Bentuk Kegiatan

Intervensi disusun secara komprehensif melalui dua tahapan utama:

Psikoedukasi Terintegrasi: Memberikan penyuluhan mendalam mengenai konsep kesehatan jiwa dan keterkaitannya dengan kondisi patofisiologis fisik, atau yang dikenal sebagai fenomena psikosomatik pada lansia. Tujuannya adalah meningkatkan kesadaran (*awareness*) lansia bahwa

stabilitas emosional berkontribusi signifikan terhadap terkontrolnya tekanan darah dan kadar gula darah.

Terapi Modalitas (Relaksasi Otot Progresif): Melakukan demonstrasi dan redemonstrasi teknik Relaksasi Otot Progresif (ROP). Pemilihan teknik ini didasarkan pada bukti empiris (evidence-based practice) yang menunjukkan efektivitasnya dalam mereduksi ketegangan otot serta menurunkan tingkat kecemasan (anxiety) yang sering dialami oleh penderita hipertensi.

3. Mekanisme Evaluasi

Untuk menjamin keberhasilan program, evaluasi dilakukan dengan mengukur aspek psikomotorik lansia. Fokus evaluasi terletak pada kemampuan responden dalam mempraktikkan kembali (redemonstrasi) teknik relaksasi secara mandiri dan benar, sebagai indikator keberhasilan transfer keterampilan (transfer of skill).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tahap pertama: sosialisasi tentang Psikogeriatri dan cara mencegahnya

Tujuan kegiatan ini adalah untuk mensosialisasikan tentang konsep psikogeroatri dan mencegahnya dengan dua acara yaitu manajemen stress dan relaksasi otot progresif. Dalam sosialisasi tersebut melakukan edukasi tentang pengertian lansia, masalah yang terjadi pada lansia, isu psikososial lansia, layanan kesehatan jiwa komunitas di Indonesia dan intervensi untuk mengurangi masalah psikososial yaitu manajemen stress dan Relaksasi otot progresif. Berikut foto dokumentasi pada kegiatan tahap sosialisasi kegiatan pengabdian masyarakat tersebut :



Gambar 1. Dokumentasi Sosialisasi Pengabdian terkait kegiatan Psikogeriatri



Gambar 2. Dokumentasi pengenalan mahasiswa Pengabdian di lahan



Gambar 3. Dokumentasi *Screening* Kesehatan Lansia

Tabel 1.
Karakteristik Usia Lansia (n=125)

Usia	f	%
55-59 tahun	40	32,00
60-65 tahun	50	40,00
>65 tahun	35	28,00

Berdasarkan uraian karakteristik usia lansia didapatkan hasil bahwa usia terbanyak adalah usia 60 – 65 tahun (40,00%) lansia di Gisikdrono

Tabel 2.
Prevalensi Penyakit Kronis (n=125)

Penyakit Kronis	f	%
Hipertensi	67	54,00
Diabetes Melitus	38	30,00
Stroke	20	16,00

Berdasarkan uraian prevalensi penyakit kronis didapatkan hasil bahwa penyakit terbanyak adalah Hipertensi sebanyak 67 orang (54%) lansia di Gisikdrono

Tabel 3.
Hasil Pre dan Post Pengetahuan Anti Psikogeriatri (n=125)

Soal Kognitif	f	%
Pengertian Psikogeriatri	53	93
Jenis Psikogeriatri	57	93
Dampak psikogeriatri	80	97
Cara Pencegahan psikogeriatri	73	97

Tahap kedua : Pelatihan Manajemen stress dan Relaksasi otot Progresif



Gambar 3. Dokumentasi kegiatan Pelatihan Manajemen stress dan ROP

Kegiatan ini dilakukan di posyandu Kuntum Mekar di Gisikdrono. Dalam kegiatan tersebut, Kader dan lansia diajarkan tentang pengertian pengertian lansia, masalah yang terjadi pada lansia, isu psikososial lansia, layanan kesehatan jiwa komunitas di Indonesia dan intervensi untuk mengurangi masalah psikososial yaitu manajemen stress dan Relaksasi otot progresif

Tahap Ketiga: Monitoring Evaluasi dan terminasi kegiatan



Gambar 4. Dokumentasi kegiatan Penutup bersama Kader RW V Gisikdorono

Kegiatan ini dilakukan bersamaan dengan kegiatan di Posyandu Kuntum mekar tersebut di akhir acara. Dalam kegiatan tersebut kader dan lansia melakukan kegiatan dengan membentuk kader jiwa khususnya psikogeriatri di Gisikdrono.

Hasil pengkajian di RW 5 Kelurahan Gisikdrono yang menunjukkan angka hipertensi sebesar 54% menegaskan bahwa penyakit kardiovaskular masih menjadi ancaman utama bagi lansia di wilayah tersebut. Angka ini sangat signifikan dan memerlukan pendekatan yang tidak hanya berfokus pada fisik (obat-obatan), tetapi juga aspek psikologis (Delavera, 2021). Lansia dengan penyakit kronis seperti hipertensi sangat rentan mengalami masalah psikogeriatri, terutama stres dan kecemasan, yang secara fisiologis dapat memicu peningkatan hormon adrenalin dan kortisol, sehingga memperburuk tekanan darah (Arum, 2025). Data awal menunjukkan 89% lansia sudah memahami bahwa stres dapat memicu hipertensi. Tingginya persentase pemahaman ini merupakan modal sosial (social capital) yang baik bagi pengabdian. Hal ini mengindikasikan bahwa masyarakat di Gisikdrono memiliki keterbukaan terhadap informasi kesehatan jiwa (Sadino et al., 2025). Namun, pemahaman kognitif saja tidak cukup tanpa adanya keterampilan praktis (skill) untuk mengelola stres tersebut, yang kemudian dijumpai melalui intervensi Relaksasi Otot Progresif (ROP) (Mardhiah & Hijriana, 2024).

Pelatihan Manajemen stress dan Relaksasi Otot Progresif (ROP) yang diberikan merupakan intervensi non-farmakologis yang sangat tepat untuk populasi lansia karena secara Fisik dapat menurunkan ketegangan otot dan memberikan efek vasodilatasi yang membantu menurunkan tekanan darah, secara Psikologis dapat memberikan rasa kontrol atas tubuh mereka sendiri, yang pada gilirannya menurunkan tingkat kecemasan. Kualitas tidur sebagaimana tujuan kegiatan, relaksasi ini membantu sistem saraf parasimpatis bekerja lebih dominan, sehingga lansia dapat mencapai fase tidur yang lebih dalam (deep sleep) (Susanti, Tasalim, & Syahlani, 2025).

Temuan di lapangan menunjukkan bahwa Posyandu Lansia selama ini mungkin lebih banyak berfokus pada pemeriksaan fisik (tensi dan berat badan). Integrasi aspek psikogeriatri dalam kegiatan rutin Posyandu di Gisikdrono membuktikan bahwa pendekatan holistik (bio-psiko-sosial) lebih diterima oleh lansia. Keterampilan koping baru yang diajarkan memberikan kepercayaan diri bagi lansia bahwa penyakit kronis bukanlah akhir dari produktivitas, melainkan kondisi yang bisa dikelola dengan manajemen stres yang baik (Sari, Sumarwati, & Sutrisna, 2018). Melihat antusiasme dan hasil skrining, disarankan agar kader Posyandu dilatih secara khusus untuk dapat memandu sesi ROP secara rutin setiap bulan. Dengan demikian, kemandirian lansia dalam manajemen stres tidak hanya berhenti saat masa pengabdian selesai, tetapi menjadi budaya kesehatan baru di Kelurahan Gisikdrono.

SIMPULAN

Pelaksanaan pengabdian masyarakat mengenai pemberdayaan psikogeriatri di RW 5 Kelurahan Gisikdrono dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Profil Kesehatan dan Kesadaran: Prevalensi hipertensi pada lansia di wilayah ini cukup tinggi, yakni sebesar 54% (67 responden). Meskipun 89% lansia telah memiliki pemahaman kognitif yang baik mengenai kaitan antara stres dan hipertensi, terdapat kesenjangan dalam keterampilan praktis untuk mengelolanya.
2. Peningkatan Pengetahuan: Intervensi berupa psikoedukasi terbukti efektif meningkatkan pengetahuan lansia secara signifikan. Hal ini terlihat dari peningkatan skor *post-test* pada aspek pengertian psikogeriatri (dari 53% menjadi 93%) dan cara pencegahannya (dari 73% menjadi 97%).
3. Efektivitas Intervensi: Pelatihan Relaksasi Otot Progresif (ROP) memberikan keterampilan koping baru yang bersifat holistik. Secara fisik, teknik ini membantu menurunkan ketegangan otot, dan secara psikologis memberikan rasa kontrol diri yang berdampak positif pada kualitas tidur serta manajemen tekanan darah.

4. Integrasi Layanan: Kegiatan ini membuktikan bahwa integrasi aspek psikogeriatric ke dalam layanan rutin Posyandu Lansia sangat diterima oleh masyarakat. Pembentukan kader jiwa psikogeriatric di akhir kegiatan menjadi langkah krusial dalam menjamin keberlanjutan program secara mandiri di Kelurahan Gisikdrono.

UCAPAN TERIMAKASIH

Penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada seluruh pihak yang telah mendukung terlaksananya kegiatan pengabdian masyarakat ini kepada Universitas Telogorejo Semarang, atas dukungan institusional dan fasilitas yang diberikan dalam pelaksanaan pengabdian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Adhitya Restu Wahyuni, Irwina Angelia Silvanasari, W. S. E. S. (2025). The Relationship between Coping Mechanisms and Anxiety Levels among Hypertensive Elderly in Rural Areas, *3*(1), 98–111.
- Arum, F. & R. (2025). Hubungan tingkat kecemasan dengan kejadian hipertensi pada lansia di Rumah Sakit Ben Malang. *Jurnal Keperawatan Tropis Papua*, *08*.
- Citra, F., & Anjani, S. (2023). Gambaran Hipertensi dan Aktivitas Fisik pada Lansia Masyarakat, *4*(2), 94–97.
- Das, S., Arun, P., Rohilla, R., Parashar, K., & Roy, A. (2021). Anxiety and depression in the elderly due to COVID-19 pandemic : a pilot study, 1–6.
- Delavera, A. S. B. E. (2021). Hubungan Kondisi Psikologis Stress dengan Hipertensi pada Penduduk Usia Diatas 15 Tahun di Indonesia. *Jurnal Biostatistik, Kependudukan, dan Informatika Kesehatan*, *1*(3). <https://doi.org/10.7454/bikfokes.v1i3.1014>
- Heni Purnama, Nyayu Nina Putri Calisani, E. S. R. W. (2021). Kebutuhan Spiritualitas Lansia Dengan Penyakit Kronis: Literature REVIEW, *7*(3).
- Julianti, F., Yulendasari, R., Chrisanto, E. Y., Malahayati, U., & Lampung, B. (2025). Hubungan Tingkat Stres dengan Kejadian Hipertensi pada Lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Natar Pelayanan Sosial Lanjut Usia di bawah naungan Dinas Sosial Provinsi Lampung , bertujuan, *5*(November).
- Kemendes RI. (2022). *Rencana aksi kegiatan Kesehatan Usia Reproduksi dan Lanjut Usia*.
- Laela, Sri & Hartati, S. (2023). TERAPI KELOMPOK TERAPEUTIK LANSIA EFEKTIF MENINGKATKAN KEMAMPUAN ADAPTASI DAN PERKEMBANGAN INTEGRITAS DIRI LANSIA, *5*, 3990–4000.
- Mardhiah, A., & Hijriana, I. (2024). The effect of progressive muscle relaxation on blood pressure stability in hypertension patients. *Indonesian Journal of Global Health Research*, *6*(S6), 491–500.
- Sabila, Virginia Putri & Sari, I. P. (2023). Tidur Dengan Kejadian Hipertensi Pada Pegawai Negeri Sipil Usia 24-54 Tahun Di Lpmp Sumsel, *7*, 16919–16936.
- Sadino, A., Lubis, N., Suryana, S., Prasetyawati, R., Anindia Hermawan, B., Cahyati, E., & Apriani, R. (2025). Improving Elderly Knowledge on Hypertension through Health Education in Parakan Village, Garut. *Indonesian Journal of Community Empowerment (IJCE)*, *6*, 2025.
- Sari, Y., Sumarwati, M., & Sutrisna, E. (2018). Pemberdayaan Kader Posyandu Lansia Untuk Pencegahan Hipertensi dan Komplikasinya di Purwokerto. *Jurnal Pengabdian Pada Masyarakat*, *3*(1), 27–34. <https://doi.org/10.30653/002.201831.49>
- Susanti, A., Tasalim, R., & Syahlani, A. (2025). Depression, Anxiety, Stress, and Their Association with Hypertension Treatment Adherence in the Elderly. *Indogenius*, *4*(3), 829–839. <https://doi.org/10.56359/igj.v4i3.870>