Volume 6 No.2 September 2026
E-ISSN : 2808-2478
Website : https://journal.aiska-university.ac.id/index.php/empowerment
E-mail : empowerment@aiska-university.ac.id
Doi : https://doi.org/10.30787/empowerment.v6i2.2613

EMPOWERMENT JOURNAL
Universitas 'Aisyiyah Surakarta

PENINGKATAN KESEHATAN MENTAL LANSIA DENGAN PENYAKIT KRONIS MELALUI PENDEKATAN PSIKOEDUKASI DI UPT PUSKESMAS KOM YOS SUDARSO PONTIANAK

Dwin Seprian[1], Djoko Priyono[2], Muhammad Luthfi[3], Faisal Kholid Fahdi[4]
[1-4] Prodi Keperawatan, Fakultas Kedokteran, Universitas Tanjungpura Pontianak
email: dwinseprian@ners.untan.ac.id

ABSTRAK

Lansia yang mengidap penyakit kronis memiliki risiko mengalami gangguan kesehatan mental sebagai akibat menurunnya kemampuan fisik, meningkatnya ketergantungan pada orang lain, serta perubahan peran sosial. Pengabdian masyarakat ini bertujuan menambah wawasan dan membangun kepedulian lansia pengidap penyakit kronis terhadap isu kesehatan mental. Pelaksanaan kegiatan berlokasi di area binaan UPT Puskesmas Kom Yos Sudarso, Kota Pontianak, dengan jumlah partisipan sebanyak 30 orang lansia. Pendekatan yang diterapkan mencakup pemberian edukasi seputar kesehatan mental, sesi diskusi berkelompok, serta pengukuran hasil melalui instrumen *pre-test* dan *post-test*. Penyampaian materi mengulas tentang pengenalan dasar kesehatan mental, teknik mengelola stres dan rasa cemas, serta cara beradaptasi dengan kondisi sakit. Pengujian data dilaksanakan menggunakan *paired sample t-test*. Setelah psikoedukasi, pengetahuan peserta meningkat signifikan. Peserta berpengetahuan tinggi naik dari 16,7% menjadi 86,7%, kategori sedang turun dari 80,0% jadi 13,3%, dan kategori rendah turun dari 3,3% jadi 0%. Rata-rata skor juga naik 1,10 poin dari 5,80 (±0,83) menjadi 6,90 (±0,87). Hasil pengujian statistik memperoleh nilai p = 0,001 (<0,05), yang mengindikasikan adanya perbedaan bermakna pada tingkat pengetahuan sebelum dan sesudah pemberian edukasi. Edukasi kesehatan mental dengan metode psikoedukasi terbukti mampu meningkatkan pemahaman lansia akan pentingnya menjaga kesehatan mental di tengah kondisi penyakit kronis yang dihadapi. Program ini dapat dijadikan program berkelanjutan yang terintegrasi dalam Posyandu Lansia ataupun Prolanis, disertai penguatan peran serta keluarga sebagai dukungan sosial lansia.

Kata Kunci: Lansia, Penyakit Kronis, Kesehatan Mental, Psikoedukasi

ABSTRACT

Elderly individuals with chronic illnesses are at risk of developing mental health issues due to declining physical capabilities, increased dependency on others, and changes in social roles. This community service initiative aimed to broaden the knowledge of elderly individuals with chronic illnesses regarding mental health issues and to foster their awareness of the subject. The activity took place in the service area of the Kom Yos Sudarso Community Health Center (UPT Puskesmas) in Pontianak City, involving 30 elderly participants. The approach employed included mental health education, group discussion sessions, and outcome assessment using pre-test and post-test instruments. The educational content covered the basics of mental health, stress and anxiety management techniques, and strategies for adapting to chronic illness. Data analysis was conducted using a paired-sample t-test. Following the psychoeducation session, participants' knowledge improved significantly. The proportion of participants with high knowledge levels rose from 16.7% to 86.7%, while the moderate category fell from 80.0% to 13.3%, and the low category dropped from 3.3% to 0%. The mean score also increased by 1.10 points, rising from 5.80 (±0.83) to 6.90 (±0.87). Statistical analysis yielded a p-value of 0.001 (<0.05), indicating a significant difference in knowledge levels before and after the educational intervention. Mental health education delivered via psychoeducation proved effective in enhancing the elderly's understanding of the importance of maintaining mental health while managing chronic illnesses. This initiative could be established as a sustainable program integrated into existing services such as the Elderly Integrated Health Post (Posyandu Lansia) or the Chronic Disease Management Program (Prolanis), while also strengthening the role of families in providing social support to the elderly.

***Keywords**: Elderly, Chronic Disease, Mental Health, Psychoeducation*

PENDAHULUAN

Lansia merupakan kelompok usia yang berada pada tahap akhir kehidupan dan memiliki risiko tinggi mengalami berbagai masalah kesehatan. Seiring bertambahnya usia, fungsi tubuh akan menurun, muncul berbagai penyakit, meningkatnya risiko jatuh, gangguan keseimbangan, serta menurunnya sistem kekebalan tubuh (Asim *et al.*, 2021). Kondisi ini dapat menyebabkan munculnya penyakit baik akut maupun kronis pada lansia (Alharbi *et al.*, 2020). Penyakit kronis yang sering muncul pada lansia adalah diabetes melitus, hipertensi, dan osteoartritis. Penyakit-penyakit tersebut tidak hanya berdampak pada kondisi fisik, tetapi juga berpengaruh terhadap kesehatan mental lansia (Karthika *et al.*, 2025). Kondisi ini menjadikan lansia sebagai kelompok yang membutuhkan perhatian khusus dalam upaya promotif dan preventif di bidang kesehatan.

Menurut *World Health Organization* (WHO), populasi lansia secara global mengalami peningkatan yang sangat signifikan. Pada tahun 2023, jumlah penduduk usia 60 tahun ke atas mencapai sekitar 1,1 miliar orang, dan diperkirakan akan meningkat menjadi 1,4 miliar pada tahun 2030 (World Health Organization, 2025). Di Indonesia, menunjukkan bahwa proporsi penduduk usia 60 tahun ke atas mencapai sekitar 11,5% dari total populasi (World Health Organization, 2023). Untuk Provinsi Kalimantan Barat populasi lansia berada pada kisaran 9–10% dari total populasi, dan di tingkat daerah, data di Kota Pontianak tahun 2024 menunjukkan bahwa jumlah lansia mencapai 73.063 jiwa (Badan Pusat Statistik Provinsi Kalimantan Barat, 2025). Berdasarkan data Kementerian Kesehatan Republik Indonesia melalui SKI (2023), penyakit kronis pada lansia di Indonesia masih tergolong tinggi. Prevalensi lansia yang mengalami Diabetes Melitus tercatat sebesar 11,7%, diikuti Hipertensi mencapai 56,8%, dan Osteoartritis hampir 19% (Kementerian Kesehatan RI, 2023). Data ini menunjukkan bahwa penyakit kronis pada lansia merupakan masalah kesehatan yang serius dan memerlukan penanganan menyeluruh, baik secara fisik maupun psikologis.

Pengelolaan penyakit kronis pada lansia membutuhkan pendekatan yang berkelanjutan dan tidak hanya berorientasi pada penanganan medis, tetapi juga mencakup aspek psikologis dan sosial (Jiakponna et al., 2024). Lansia sering dihadapkan pada berbagai keterbatasan, seperti penurunan kemampuan fisik, meningkatnya ketergantungan terhadap orang lain, serta perubahan peran dalam kehidupan sosial yang dapat menimbulkan stres (Dhani et al., 2025). Status kesehatan yang menurun serta ketidakberdayaan lansia untuk beraktivitas bertolak belakang dengan keinginan lansia untuk sehat. Ketidakesuaian harapan lansia terhadap hidupnya serta stigma dari lingkungan akan meningkatkan resiko stres dan berdampak pada status kesehatan mental (Budiono and Rivai, 2021). Di sisi lain, masih banyak lansia yang belum memiliki pemahaman yang memadai mengenai penyakit yang mereka alami, sehingga berpengaruh pada rendahnya kepatuhan dalam menjalani pengobatan dan perawatan diri.

Peran aspek psikososial sangat penting dalam menunjang keberhasilan pengelolaan penyakit kronis. Dukungan keluarga, kemampuan mengelola emosi, serta penerapan strategi koping yang adaptif dapat membantu lansia dalam menghadapi kondisi kesehatannya (Tang *et al.*, 2022). Namun, keterbatasan dalam penyediaan edukasi yang terarah serta minimnya intervensi yang berfokus pada kesehatan mental menyebabkan permasalahan ini belum tertangani secara optimal. Salah satu upaya yang dapat dilakukan adalah melalui pendekatan psikoedukasi, yaitu intervensi yang mengombinasikan pemberian informasi dengan penguatan keterampilan psikologis, seperti manajemen stres, regulasi emosi, dan peningkatan kemampuan adaptasi (Apriyanti *et al.*, 2023). Melalui pendekatan ini, lansia diharapkan tidak hanya memahami kondisi penyakitnya, tetapi juga mampu menyesuaikan diri secara psikologis sehingga kualitas hidupnya dapat meningkat.

Sejumlah program yang telah dilaksanakan memperlihatkan bahwa pendekatan psikoedukasi memberi dampak positif terhadap kondisi psikologis, baik pada lansia itu sendiri maupun pada pihak yang merawatnya. Intervensi yang memadukan pelatihan strategi coping, teknik relaksasi, dan

pengelolaan stres terbukti mampu memperluas wawasan sekaligus memperkuat kemampuan penyesuaian diri secara psikologis pada peserta (Prayitno *et al.*, 2024). Hal tersebut tampak pada pelaksanaan psikoedukasi bagi para lansia dengan hipertensi yang terjadi penurunan tekanan emosi dan kecemasan berlebih, sehingga pendampingan psikologis yang terarah menjadi hal yang penting untuk dipenuhi (Miru, 2026). Namun, mayoritas program psikoedukasi yang pernah dilakukan cenderung hanya menyasar satu jenis penyakit kronis serta kelompok peserta yang terbatas cakupannya. Selain itu, program sebelumnya umumnya lebih menonjolkan sisi pengetahuan medis semata, misalnya pencegahan komplikasi hipertensi dan diabetes, tanpa dibarengi upaya penguatan psikologis maupun pendampingan kesehatan mental yang berkelanjutan bagi lansia. Program pengabdian yang secara khusus menyasar lansia dengan berbagai jenis penyakit kronis (multimorbiditas) sekaligus memadukan aspek kesehatan mental hingga saat ini masih sangat terbatas jumlahnya, sehingga kesenjangan tersebut menjadi urgensi utama dilaksanakannya kegiatan pengabdian ini.

Kondisi kesenjangan tersebut menjadi dasar pentingnya menghadirkan inovasi program psikoedukasi yang tersusun secara sistematis dan berkelanjutan, yang memadukan edukasi seputar pengelolaan penyakit kronis, pelatihan pengendalian emosi, serta penguatan jejaring dukungan sosial baik dari keluarga maupun kader kesehatan setempat. Melalui kegiatan pengabdian ini, diharapkan lahir sebuah model intervensi psikoedukasi yang tidak sekadar menambah pengetahuan lansia tentang kondisi kesehatannya, melainkan juga mampu meningkatkan resiliensi serta kualitas hidup lansia dengan penyakit kronis di UPT Puskesmas Kom Yos Sudarso Pontianak secara berkesinambungan. Mitra utama kegiatan, yaitu UPT Puskesmas Kom Yos Sudarso Pontianak, berperan aktif sejak tahap identifikasi permasalahan, penyediaan akses terhadap kelompok lansia binaan, hingga penugasan kader kesehatan sebagai pendamping selama pelaksanaan program. Bentuk pemberdayaan masyarakat yang dikembangkan mencakup peningkatan kapasitas kader kesehatan dalam mendampingi kelompok lansia serta penguatan peran keluarga sebagai sumber dukungan sosial, dengan indikator keberhasilan program berupa peningkatan skor pengetahuan peserta secara signifikan serta tingkat partisipasi aktif peserta selama kegiatan berlangsung.

Secara khusus, kegiatan pengabdian ini bertujuan untuk: (1) meningkatkan pengetahuan lansia dengan penyakit kronis mengenai kesehatan mental melalui pendekatan psikoedukasi; (2) mendorong keterlibatan aktif mitra dan kader kesehatan dalam mendukung keberlanjutan program; serta (3) mengevaluasi efektivitas intervensi psikoedukasi terhadap peningkatan pengetahuan peserta yang diukur melalui perbandingan skor pre-test dan post-test.

METODE

Kegiatan pengabdian ini dilaksanakan di mushola wilayah binaan UPT Puskesmas Kom Yos Sudarso, Kota Pontianak, pada Jumat, 19 Juni 2026, pukul 13.30–17.00 WIB, dengan melibatkan 30 lansia penderita penyakit kronis. Metode yang digunakan adalah edukasi kesehatan mental melalui pendekatan psikoedukasi, disertai diskusi kelompok dan evaluasi *pre-test–post-test*. Materi edukasi mencakup pengenalan kesehatan mental pada lansia, manajemen stres dan emosi, serta strategi adaptasi terhadap penyakit kronis, disampaikan menggunakan *leaflet*, laptop, proyektor, dan *speaker* aktif. Instrumen evaluasi meliputi kuesioner pengetahuan (*pre-test* dan *post-test*), lembar observasi keterlibatan peserta, serta dokumentasi berupa foto, video, dan wawancara singkat.

Tahap persiapan diawali dengan koordinasi bersama mitra PKM, yaitu UPT Puskesmas Kom Yos Sudarso, untuk mengidentifikasi permasalahan kesehatan mental lansia di wilayah binaan, memastikan kesediaan mitra, serta menyiapkan proposal, kepanitiaan, dan instrumen kegiatan. Mitra berperan aktif sejak tahap perencanaan hingga pelaksanaan, yakni dengan menyediakan akses terhadap

kelompok lansia binaan, menetapkan lokasi dan jadwal kegiatan, serta melibatkan kader kesehatan setempat sebagai pendamping selama sesi edukasi berlangsung. Bentuk pemberdayaan masyarakat yang dikembangkan meliputi peningkatan kapasitas kader kesehatan dalam mendampingi kelompok lansia serta penguatan peran keluarga sebagai sumber dukungan sosial yang berkelanjutan.

Pelaksanaan berlangsung secara tatap muka selama tiga jam, dengan penyampaian materi oleh tiga narasumber: pengenalan kesehatan mental dan dukungan keluarga (Ns. Dwin Seprian, S.Kep., M.Kep), strategi pengelolaan stres dan kecemasan (Ns. Djoko Priyono, S.Kep., M.Kep), serta penerapan perilaku hidup sehat dan dukungan sosial (Ns. Muhammad Luthfi, S.Kep., M.Kep). Peserta mengisi kuesioner *pre-test* sebelum sesi edukasi dan *post-test* setelahnya menggunakan instrumen yang sama, serta menerima *leaflet* sebagai media bacaan pendukung. Sebagai bentuk apresiasi, tim PKM memberikan bingkisan sederhana kepada peserta yang aktif berpartisipasi.

Analisis data kuantitatif dilakukan dengan membandingkan skor *pre-test* dan *post-test* menggunakan *paired sample t-test*, untuk menilai signifikansi peningkatan pengetahuan peserta pada taraf signifikansi $p < 0,05$. Keberhasilan program dinilai berdasarkan tiga indikator utama, yaitu peningkatan skor pengetahuan peserta secara signifikan, tingkat kehadiran dan partisipasi aktif peserta selama kegiatan, serta keterlibatan aktif mitra dan kader kesehatan dalam mendukung keberlangsungan program.

HASIL PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian masyarakat yang dilaksanakan di wilayah binaan Puskesmas Kom Yos Sudarso Pontianak ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan kesadaran lansia dengan penyakit kronis mengenai kesehatan mental dan beradaptasi dengan kondisi sakit. Edukasi diberikan dengan pendekatan Psikoedukasi, yaitu pemberian informasi dengan penguatan keterampilan psikologis dan peningkatan kemampuan adaptasi pada lansia. Kegiatan ini diikuti oleh 30 lansia. Program ini diawali dengan pengisian kuesioner *pre-test*, selanjutnya dilakukan pemaparan materi tentang kesehatan mental lansia dengan penyakit kronis. Peserta aktif dalam kegiatan dengan memberikan tanggapan dan mengajukan pertanyaan terhadap topik yang disampaikan. Setelah sesi edukasi selesai, dilakukan *post-test* menggunakan instrumen yang sama untuk mengukur peningkatan pemahaman peserta.

Tabel 1. Distrbusi Frekuensi Jenis Penyakit Kronis Peserta (n=30)

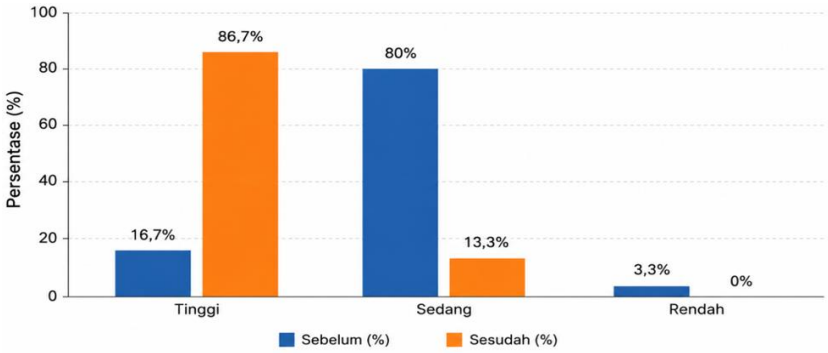
Jenis Penyakit	f	%
Tunggal	26	86,7
Multimorbiditas	4	13,3

Berdasarkan tabel 1, menunjukkan bahwa sebagian besar peserta memiliki penyakit kronis tunggal sebanyak 86,7%.

Tabel 2. Distrbusi Frekuensi Pengetahuan Peserta Sebelum dan Setelah Edukasi Peningkatan Kesehatan Mental (n=30)

Kategori	Sebelum		Rata-rata ± SD	Sesudah		Rata-rata ± SD
	f	%		f	%	
Tinggi	5	16,7	5,80 ± 0,83	26	86,7	6,90 ± 0,87
Sedang	24	80		4	13,3	
Rendah	1	3,3		0	0	

Berdasarkan tabel 2, setelah pemberian psikoedukasi terjadi peningkatan yang signifikan pada tingkat pengetahuan peserta. Proporsi peserta dengan kategori pengetahuan tinggi meningkat dari 16,7% menjadi 86,7%, sedangkan kategori pengetahuan sedang menurun dari 80,0% menjadi 13,3% dan kategori rendah menurun dari 3,3% menjadi 0%. Sejalan dengan perubahan kategori tersebut, rata-rata skor pengetahuan juga meningkat dari 5,80 ± 0,83 sebelum intervensi menjadi 6,90 ± 0,87 setelah intervensi, dengan selisih peningkatan rata-rata sebesar 1,10 poin.



Gambar 1. Perbandingan Tingkat Pengetahuan Sebelum dan Sesudah Edukasi

Tabel 3. Uji Beda Tingkat Pengetahuan Peserta Sebelum dan Setelah Edukasi Peningkatan Kesehatan Mental (n=30)

Tingkat Pengetahuan	*P-value*
Pre-test *Post-test*	0,001

Berdasarkan tabel 3, hasil uji statistik menggunakan *paired sample t-test* didapatkan hasil p = 0,001 (<0,05), dengan kesimpulan terdapat perbedaan yang signifikan tingkat pengetahuan peserta sebelum dan sesudah edukasi.



Gambar 2. Dokumentasi Kegiatan

Berdasarkan hasil kegiatan terjadi peningkatan pengetahuan yang signifikan peserta sebelum dan sesudah edukasi peningkatan kesehatan mental. Kondisi ini menunjukkan bahwa sebelum intervensi, pemahaman peserta mengenai kesehatan mental masih terbatas, khususnya bagi lansia yang hidup dengan penyakit kronis. Setelah dilaksanakannya edukasi dengan pendekatan psikoedukasi, terjadi peningkatan pengetahuan. Peningkatan pengetahuan ini menunjukkan bahwa intervensi berupa

edukasi kesehatan mental berbasis psikoedukasi memberikan dampak positif terhadap peningkatan pemahaman peserta tentang pentingnya menjaga kesehatan mental di tengah kondisi penyakit kronis yang peserta hadapi.

Faktor pendukung kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini tidak terlepas dari tingginya antusiasme dan partisipasi aktif dari para lansia peserta kegiatan. Selain itu, faktor dukungan dari pihak kader kesehatan dan petugas puskesmas turut memperlancar pelaksanaan kegiatan. Kegiatan yang dilaksanakan secara tatap muka ini menciptakan interaksi yang aktif antar peserta, sehingga mendorong keterbukaan dan keterlibatan emosional yang lebih dalam. Ketersediaan media edukasi yang sesuai dengan kemampuan kognitif lansia, seperti *leaflet* bergambar dan diskusi interaktif, juga menjadi faktor pendukung kegiatan.

Tingkat pengetahuan menjadi salah satu faktor penentu dalam memengaruhi kondisi kesehatan mental seseorang. Pemahaman yang memadai mengenai kesehatan mental memungkinkan seseorang untuk dapat mendeteksi gejala-gejala gangguan psikologis, mengetahui langkah penanganannya, serta mencari pertolongan yang sesuai bila diperlukan (Putri et al., 2024). Selain itu, wawasan yang baik terkait kesehatan mental juga berkontribusi dalam menekan stigma negatif yang selama ini sering menjadi penghalang bagi lansia untuk terbuka mengenai kondisi psikologis yang dialaminya. Hasil penelitian mengungkapkan bahwa terdapat keterkaitan yang searah antara pemahaman seseorang mengenai kesehatan mental dengan kemampuannya bersikap adaptif dalam menghadapi berbagai persoalan sehari-hari (Faridah *et al.*, 2025).

Peningkatan pengetahuan yang teramati dalam PKM ini sejalan dengan Mahendra et al., (2024) yang menemukan bahwa penyuluhan kesehatan mental sebagai upaya promotif-preventif mampu meningkatkan pengetahuan peserta secara signifikan. Selain itu, penelitian Ramadanti et al., (2024) melaporkan bahwa psikoedukasi memiliki dampak positif terhadap kesehatan mental dan kesadaran diri keluarga. Konsistensi temuan ini memperkuat bukti bahwa pendekatan psikoedukasi yang mengintegrasikan pemberian informasi dengan penguatan aspek psikologis efektif tidak hanya menambah pengetahuan, tetapi juga berpotensi mengubah sikap dan perilaku peserta ke arah gaya hidup yang lebih sehat (Pratama *et al.*, 2025).

Karakteristik demografis turut menjelaskan capaian pengetahuan dalam kegiatan ini. Mayoritas peserta yang berada pada rentang usia 60–69 tahun, secara umum masih memiliki fungsi fisik dan kognitif relatif baik sehingga penerimaan informasi berlangsung lebih optimal dibandingkan lansia pada usia yang lebih tua (Budiono and Rivai, 2021). Kondisi ini turut mendukung efektivitas psikoedukasi dalam meningkatkan pengetahuan peserta pada kegiatan ini. Selain faktor usia, keterbatasan akses terhadap fasilitas kesehatan dan riwayat penyakit kronis yang dialami peserta juga menjadi latar belakang rendahnya pengetahuan kesehatan mental sebelum intervensi yang kemudian berhasil diatasi melalui pendekatan edukasi yang sistematis dan partisipatif (Aini Nadilla *et al.*, 2026).

Menurut asumsi peneliti, perbedaan hasil yang tampak antara sebelum dan sesudah pemberian edukasi dalam kegiatan pengabdian ini menjadi indikator kuat bahwa metode psikoedukasi cukup efektif dalam menambah wawasan lansia mengenai kesehatan mental. Peneliti menduga bahwa mayoritas peserta yang berada pada kategori pengetahuan sedang sebelum intervensi bukan karena mereka tidak mengetahui informasi tersebut, melainkan lebih disebabkan oleh terbatasnya paparan terhadap informasi yang tersusun secara sistematis dan berlandaskan bukti ilmiah terkait kesehatan mental, khususnya dalam kaitannya dengan penyakit kronis. Sebagian besar lansia sebenarnya telah menjalani pengalaman hidup bersama penyakit yang dideritanya, tetapi belum sepenuhnya menyadari hubungan antara kondisi fisik dengan kondisi mental yang dialaminya. Setelah mengikuti program psikoedukasi, terjadinya peningkatan pengetahuan yang mengindikasikan bahwa metode yang diterapkan berhasil menutup kesenjangan pengetahuan tersebut dengan cukup baik. Peneliti juga

berpendapat bahwa pendekatan edukasi yang melibatkan partisipasi aktif serta sikap empati dengan memberikan kesempatan bagi peserta untuk menyampaikan pengalaman dan mengajukan pertanyaan turut berperan besar dalam membantu peserta memahami materi secara lebih mendalam.

Saat ini keluarga masih menjadi aspek yang sangat berperan dalam menunjang kesehatan mental lansia yang menjalani hidup dengan penyakit kronis. Sebagai sumber dukungan sosial utama, keluarga berkontribusi terhadap semangat hidup, kepercayaan diri, serta kondisi fisik dan mental lansia yang lebih baik (Juita and Shofiyyah, 2022; Amajida et al,, 2024). Selain itu, dukungan keluarga berkaitan dengan rendahnya perasaan kesepian yang dialami lansia (Santoso, 2019). Mengingat peningkatan pengetahuan pada kegiatan ini hanya diukur dalam satu sesi tatap muka, pelibatan keluarga sebagai pendamping baik selama maupun setelah kegiatan berlangsung menjadi penting agar pemahaman yang diperoleh peserta dapat terus diperkuat dan diterapkan secara berkesinambungan di lingkungan rumah.

Luaran utama dari kegiatan ini adalah peningkatan pengetahuan lansia mengenai kesehatan mental yang dibuktikan secara statistik melalui *paired sample t-test* (p = 0,001). Keunggulan program terletak pada pendekatan yang menyasar lansia dengan berbagai jenis penyakit kronis sekaligus melibatkan mitra Puskesmas dan kader kesehatan secara aktif dalam pelaksanaannya. Keterbatasan kegiatan ini meliputi durasi intervensi yang relatif singkat (satu sesi tatap muka) serta belum adanya evaluasi jangka panjang terhadap keberlanjutan pemahaman dan perilaku peserta pascakegiatan. Dari sisi dampak pemberdayaan mitra, kegiatan ini turut meningkatkan kapasitas kader kesehatan dan petugas Puskesmas dalam mendampingi program kesehatan mental lansia secara berkelanjutan di wilayah binaan.

KESIMPULAN DAN SARAN

Peningkatan pengetahuan tentang kesehatan mental lansia pada kegiatan ini menunjukkan bahwa intervensi berupa edukasi kesehatan mental berbasis psikoedukasi memberikan dampak positif terhadap peningkatan pemahaman peserta tentang pentingnya menjaga kesehatan mental di tengah kondisi penyakit kronis yang peserta hadapi. Secara spesifik, disarankan agar psikoedukasi kesehatan mental diintegrasikan secara rutin ke dalam agenda Posyandu Lansia dan Prolanis di UPT Puskesmas Kom Yos Sudarso, disertai pelibatan anggota keluarga sebagai pendamping dalam setiap sesi edukasi. Berdasarkan hasil kegiatan, target luaran berupa peningkatan pengetahuan peserta tentang kesehatan mental telah tercapai, sebagaimana ditunjukkan oleh peningkatan proporsi peserta pada kategori pengetahuan tinggi dari 16,7% menjadi 86,7% serta hasil uji statistik yang signifikan (p = 0,001).

DAFTAR PUSTAKA

Aini Nadilla *et al.* (2026) “Hambatan dan Kebutuhan Layanan Kesehatan bagi Lansia di Masa Kini,” *Jurnal Siti Rufaidah*, 4(1), pp. 26–38. Available at: https://doi.org/10.57214/jasira.v4i1.284.

Alharbi, B. *et al.* (2020) “Association of elderly age and chronic illnesses: Role of gender as a risk factor,” *Journal of Family Medicine and Primary Care*, 9(3), p. 1684. Available at: https://doi.org/10.4103/jfmpc.jfmpc_1060_19.

Apriyanti, Y. *et al.* (2023) “Psikoedukasi Pasangan Lansia dengan Hipertensi dan Ansietas,” *Journal of Telenursing (JOTING)*, 5(1), pp. 430–439. Available at: https://doi.org/10.31539/joting.v5i1.5786.

Asim, M. *et al.* (2021) “Identifying factors causing decline in physical functionality of geriatric population,” *European Journal of Inflammation*, 19. Available at: https://doi.org/10.1177/20587392211026109.

Badan Pusat Statistik Provinsi Kalimantan Barat (2025) *Statistik Penduduk Lanjut Usia Provinsi Kalimantan Barat 2024*, *Badan Pusat Statistik Provinsi Kalimantan Barat*. Available at: https://kalbar.bps.go.id/ (Accessed: April 8, 2026).

Budiono, N.D.P. and Rivai, A. (2021) "Faktor-faktor yang mempengaruhi kualitas hidup lansia," *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, 10(2), pp. 371–379. Available at: https://doi.org/10.35816/jiskh.v10i2.621.

Enyinnaya Calistus Jiakponna *et al.* (2024) "Psychosocial factors in chronic disease management: Implications for health psychology," *International Journal of Science and Research Archive*, 12(2), pp. 117–128. Available at: https://doi.org/10.30574/ijsra.2024.12.2.1219.

Faridah, F. *et al.* (2025) "RESILIENSI: Menjaga Ketahanan Mental Dalam Menghadapi Tantangan Hidup," *Jurnal Mimbar: Media Intelektual Muslim dan Bimbingan Rohani*, 11(01), pp. 13–33. Available at: https://doi.org/10.47435/mimbar.v11i01.3636.

Juita, D.R. and Shofiyyah, N.A. (2022) "Peran keluarga dalam merawat lansia," *Al-Mada: Jurnal Agama, Sosial, Dan Budaya*, 5(2), pp. 206–219.

Karthika, M. *et al.* (2025) "Emerging Trends of Chronic Diseases and Their Care Among Older Persons Globally," *Handbook of Aging, Health and Public Policy*. Singapore: Springer Nature Singapore, pp. 641–664. Available at: https://doi.org/10.1007/978-981-99-7842-7_198.

Kementerian Kesehatan RI (2023) *Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023*, *Kementerian Kesehatan RI*.

Kiasati Nur Amajida, Sheilla Maurie Arthamevia and Dini Nur Alpiah (2024) "Hubungan Peran Keluarga Terhadap Kualitas Hidup Lansia: Literature Review," *JURNAL ILMIAH RESEARCH AND DEVELOPMENT STUDENT*, 2(2), pp. 137–146. Available at: https://doi.org/10.59024/jis.v2i2.767.

Mahendra, P. *et al.* (2024) "Penyuluhan Kesehatan Mental sebagai Upaya Promotiv Preventif Kesehatan," *APMa Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 4(2), pp. 63–72. Available at: https://doi.org/10.47575/apma.v4i2.578.

Miru, C.N. (2026) "Psikoedukasi Pengelolaan Kecemasan Melalui Teknik Relaksasi Napas dalam Pada Lansia dengan Penyakit Kronis," *Devotion: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 3(1), pp. 75–84. Available at: https://doi.org/10.62282/devotion.v3i1.75-84.

Pratama, M.F.J. *et al.* (2025) "Psikoedukasi Menuju Senja yang Cerah: Kesehatan Mental dan Kualitas Hidup Lansia," *Jurnal Pendidikan dan Pengabdian Masyarakat*, 8(3), pp. 348–353. Available at: https://doi.org/10.29303/jppm.v8i3.9533.

Prayitno, S.R. *et al.* (2024) "Psikoedukasi Strategi Coping Stress Pada Mahasiswa Anggota Divisi Media Informasi dan Komunikasi," *Jurnal Pengabdian Masyarakat Bangsa*, 2(10), pp. 4799–4803. Available at: https://doi.org/10.59837/jpmba.v2i10.1852.

Putri, N.F., Anggraeni, D. and Putri, P. (2024) "Teknik Forward Chaining Dalam Sistem Pakar Mendeteksi Penyakit Gangguan Kesehatan Mental," *Decode: Jurnal Pendidikan Teknologi Informasi*, 4(2), pp. 700–712. Available at: https://doi.org/10.51454/decode.v4i2.493.

Ramadanti, S.A., Achdiani, Y. and Nastia, G.I.P. (2024) "Rancangan Intervensi Psikoedukasi Pekerja Sosial: Membangun Kesadaran Orang Tua Pentingnya Mental Health dalam Keluarga," *Global: Jurnal Ilmiah Multidisiplin*, 1(4), pp. 179–194.

Santoso, M.D.Y. (2019) "Dukungan Sosial Meningkatkan Kualitas Hidup Lansia," *Jurnal Kesehatan Mesencephalon*, 5(1).

Sheena Ramadhia Asmara Dhani, E.S.S.M.Y.H.A.D.S.P. (2025) "Tingkat Stres Fisik dan Psikologis Pada Lansia Desa Pucangan Kabupaten Sukoharjo Jawa Tengah," *Jurnal Penelitian Kesehatan "SUARA FORIKES" (Journal of Health Research "Forikes Voice")*, 16(1). Available at: https://doi.org/10.33846/sf16101.

Tang, S. *et al.* (2022) "How Do Intergenerational Economic Support, Emotional Support and Multimorbidity Affect the Catastrophic Health Expenditures of Middle-Aged and Elderly Families?–Evidence From CHARLS2018," *Frontiers in Public Health*, 10. Available at: https://doi.org/10.3389/fpubh.2022.872974.

World Health Organization (2023) *Indonesia: Demographics and Healthy Ageing Profile*, *World Health Organization*.

World Health Organization (2025) *Ageing: Global population*, *World Health Organization*. Available at: https://www.who.int/news-room/questions-and-answers/item/population-ageing (Accessed: April 8, 2026).