

## Program Penuaan yang Berhasil Melalui Psikoedukasi Risiko Hipertensi Pada Lansia Desa Jarak

Jejn Vadila Pakaya<sup>1\*</sup>, Nidaul Imaniya<sup>2</sup>, Antonia Yosephine Restu Pramudita<sup>3</sup>, Julia Christy W. Samuri<sup>4</sup>, I.G.A.A Noviekayati<sup>5</sup>

<sup>1,2,3,4,5</sup>Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya

\*Corresponding author, e-mail: [1522200036@surel.untag-sby.ac.id](mailto:1522200036@surel.untag-sby.ac.id).

### Abstrak

Penuaan adalah proses alami yang tidak dapat dihindari, maka penuaan yang berhasil (successful aging) merupakan hal yang perlu diupayakan. Penuaan yang berhasil meliputi 3 aspek yang komplementer, yaitu memiliki peluang yang rendah terhadap penyakit, keberfungsian fisik dan psikis yang tinggi, dan keterlibatan dalam hidup. Dusun Jarak Krajan Jombang memiliki jumlah lansia tertinggi dibandingkan dengan dusun lain, dan sebagian besar mengalami hipertensi. Metode yang dipilih untuk melakukan pengabdian kepada masyarakat adalah dengan psikoedukasi. Psikoedukasi ini dilakukan untuk meningkatkan keinginan warga lanjut usia untuk mencapai penuaan yang berhasil. Psikoedukasi ini dilengkapi dengan senam untuk mencegah hipertensi, dan bertajuk “Psikoedukasi dan Senam Cegah Hipertensi Bagi Kelompok Lansia di Kabupaten Wonosalam, Jawa Timur”. Pretest dan posttest dilakukan untuk mengetahui efektivitas psikoedukasi dan senam. Efektivitas senam sebesar 15.3% dan uji beda dengan Wilcoxon menunjukkan signifikansi 0,00 sehingga kemudian dapat disimpulkan bahwa psikoedukasi dan senam efektif untuk meningkatkan keinginan untuk mencapai penuaan yang berhasil.

**Kata Kunci:** Hipertensi; Lansia; Penuaan; Psikoedukasi.

### Abstract

Aging is a natural process that cannot be avoided, therefore successful aging is something that needs to be strived for. Successful aging includes 3 complementary aspects, ie having a low chance of disease, high physical and psychological functioning, and engagement in life. Dusun Jarak Krajan Desa Jarak Kabupaten Jombang has the highest number of elderly people compared to other dusun, and most of them suffer from hypertension. The method chosen to carry out community service is psychoeducation. This psychoeducation is carried out to increase the desire of senior citizens to achieve successful aging. This psychoeducation is equipped with exercises to prevent hypertension, and is entitled “Psychoeducation and Gymnastics to Prevent Hypertension for Elderly People in Wonosalam District, East Java. Pretest and posttest were carried out to determine the effectiveness of psychoeducation and gymnastics. The gymnastics effectiveness was 15.3% and the Wilcoxon difference test showed significance at 0.000, so it can be concluded that psychoeducation is effective in increasing the desire to achieve successful aging.

**Keywords:** Aging; Elders; Hypertension; Psychoeducation.

**How to Cite:** Pakaya, J.V. et al. (2024). Program Penuaan Yang Berhasil Melalui Psikoedukasi Risiko Hipertensi Pada Lansia Desa Jarak. *Abdi: Jurnal Pengabdian dan Pemberdayaan Masyarakat*, 6(4), 861-867.



This is an open access article distributed under the Creative Commons Share-Alike 4.0 International License. If you remix, transform, or build upon the material, you must distribute your contributions under the same license as the original. ©2024 by author.

---

## Pendahuluan

Penuaan merupakan hal yang bersifat alamiah dan tidak dapat dihindari. Menua (menjadi tua) adalah proses menghilangnya secara perlahan lahan kemampuan jaringan untuk memperbaiki diri dan mempertahankan fungsi normalnya sehingga tidak dapat bertahan terhadap infeksi dan memperbaiki kerusakan atau penyakit yang di derita (Sunaryo, 2016). *World Health Organization* (WHO) memberikan batasan lanjut usia adalah 65 tahun. Pravelensi jumlah lansia diperkirakan akan semakin bertambah. Jumlah lansia di Indonesia menurut *Badan Pusat Statistik* (2023) mengalami peningkatan selama lebih dari satu dekade yang mana diperoleh informasi pada tahun 2023 persentasinya sebesar 11,75% yang mana angka tersebut mengalami peningkatan 1,27% dibandingkan dengan tahun sebelumnya yang sebesar 10,48% pada tahun 2022. Selanjutnya pada tahun 2025 diperkirakan jumlah tersebut akan terus mengalami peningkatan (Friandi, 2022). Perubahan kondisi fisik dan psikis merupakan hal umum yang dialami oleh para lansia, seperti perubahan yang dapat terlihat dari penampakan kulit, wajah, menurunnya fungsi organ tubuh dan sistem indera. Dari perubahan tersebut dapat memengaruhi aktivitas sehari-hari lansia. (Istiqomah, dkk, 2022). Lansia membutuhkan lebih banyak waktu untuk merespon stimulus (disebut waktu reaksi). (Nevid, et al, 2012). Selain itu, lansia merupakan kelompok usia yang termasuk dalam kelompok rentan. Lansia dianggap rentan karena kondisi biologis dan sosialnya situasi risiko yang ditentukan oleh pribadi, ekonomi, keluarga, sumber daya masyarakat, lingkungan, dan akses ke layanan kesehatan (Guerrero-R & Yépez-Ch, 2015). Kondisi rentan pada lansia ini berkaitan dengan penurunan fungsi organ tubuh, kemampuan sel tubuh untuk beregenerasi serta mempertahankan strukturnya, dan risiko penyakit degeneratif seperti penyakit diabetes mellitus, osteoporosis, penyakit pada sendi, penyakit jantung koroner, dan hipertensi yang cenderung meningkat pada usia lansia (Prawoto & Admadi, 2021). Hipertensi atau tekanan darah tinggi, merupakan tekanan darah sistol seseorang menetap pada 140 mmHg atau lebih.

Menurut data *World Health Organization* (WHO) pada tahun 2020, terdapat 57 juta orang meninggal setiap tahunnya yang mana 36 juta diantara disebabkan oleh hipertensi. Setiap tahunnya, jumlah penyandang hipertensi terus meningkat setiap tahunnya dan diperkirakan pada tahun 2025 akan mengalami peningkatan hingga 1,5 milyar orang yang terkena hipertensi. Setiap tahunnya diperkirakan setiap tahunnya terdapat 10,44 juta orang yang meninggal akibat mengalami hipertensi dan komplikasinya. (Wati, Safitri & Erlinawati, 2024). Lebih lanjut, di Indonesia sendiri kasus hipertensi masih menjadi masalah dikarenakan masih terdapat peningkatan dari 25,8% menjadi 34,11%. Estimasi jumlah kasus hipertensi yang terjadi di Indonesia sebesar 63.309.620 orang, sedangkan angka kematian di Indonesia yang diakibatkan oleh hipertensi sebesar 427.218 kematian yang tercatat. Pada rentang usia 54-64 tahun, terdapat sekitar 45.3%-55.2% kasus hipertensi. Berdasarkan data tersebut, kemudian dapat dikatakan bahwa jumlah tersebut apabila tidak ditanggulangi dengan segera maka dapat memunculkan komplikasi penyakit yang lainnya.

Salah satu cara yang dapat dilakukan untuk menurunkan peluang terjadinya penyakit hipertensi adalah melakukan aktivitas fisik atau olahraga. Hal ini juga merupakan aspek berikutnya dari penuaan yang berhasil, yaitu keberfungsian yang tinggi pada fisik. Olahraga dan aktivitas fisik yang dimaksud adalah olahraga yang aman dilakukan oleh lansia. Kurangnya aktivitas fisik dapat menyebabkan percepatan proses penuaan, dengan dampak yang umum terjadi pada gangguan peredaran darah terutama pada kerja jantung dan pembuluh darah, kerja sistem pernapasan juga terganggu sehingga pasokan oksigen ke dalam sel-sel tubuh tidak optimal (Djwa, 2018). Selain itu, fisik yang tidak dilatih dapat menyebabkan gangguan persendian.

Penelitian pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan di dusun Jarak Krajan, desa Jarak, kecamatan Wonosalam, Kabupaten Jombang pada hari Jumat, pada tanggal 15 Desember tahun 2023 di kantor desa setempat. Berdasarkan data yang diperoleh melalui Posyandu (Pos Pelayanan Terpadu) Lansia setempat, sebagian lansia tercatat mengalami hipertensi. Menurut perkiraan dari kader lansia, data jumlah lansia penderita hipertensi di dusun Jarak Krajan diperkirakan berjumlah 50 orang dan kemungkinan mengalami peningkatan karena berbagai faktor. Jumlah lansia di dusun Jarak Krajan berjumlah 105 orang, dan jumlah ini adalah yang terbanyak di antara 7 dusun yang berada pada desa Jarak. Responden penelitian ini berjumlah 32 orang, yaitu yang hadir pada posyandu lansia yang kegiatannya dilaksanakan. Jumlah partisipan yang terlibat dalam penelitian ini tidak lepas dari rutinitas sehari-hari daripada sebagian anggota kelompok lansia yang masih tetap bekerja untuk memenuhi kebutuhan ekonomi. Berdasarkan informasi dari kader lansia, sebagian besar dari warga lanjut usia di dusun Jarak Krajan mencari nafkah dengan kerja serabutan bersama petani buah, peternak kambing, dan ibu rumah tangga dengan jenis pekerjaan yang juga dibatasi untuk mereka lakukan dan bersifat musiman. Kondisi geografis dusun yang berada di lereng gunung Anjasmoro menjadikan para warga aktif mengelola komoditi utama desa seperti buah-buahan dan ternak untuk dijual maupun diekspor, namun bagi warga lansia, aktivitas ini kemudian dibatasi hanya dengan menjadi tenaga tambahan sehingga lansia di desa Krajan cenderung menjadi pekerja musiman dengan pekerjaan yang terbatas dan banyak yang akhirnya menjadi lansia yang tidak produktif.

Berdasarkan pemaparan di atas, dapat ditemukan dua potensi atau kekuatan yang dimiliki oleh warga lanjut usia di dusun Jarak Krajan, yaitu sekitar separuh dari jumlah warga lansia rutin memeriksakan kesehatan di posyandu lansia, dan cukup banyak warga lansia yang melakukan aktivitas fisik dalam kehidupan sehari-hari. Berdasarkan potensi atau kekuatan inilah, disusun sebuah intervensi psikologi berupa psikoedukasi yang ditujukan kepada warga lanjut usia mengenai penuaan yang berhasil (*successful aging*) yang diberi nama “Lansia Sehat Lansia Bahagia”. Terkait dengan program pengabdian masyarakat yang dilakukan, kegiatan yang diadakan untuk warga lansia di dusun Jarak Krajan yaitu psikoedukasi. Psikoedukasi merupakan intervensi terapeutik yang diberikan kepada pasien atau klien, dan pada umumnya juga kepada keluarga, untuk memberikan informasi dan mendukung pemahaman yang lebih baik dan mengatasi kondisi berkenaan dengan gangguan kesehatan. Sebagai pelengkap kegiatan utama dan meningkatkan antusiasme serta menyelaraskan program yang rutin dijalankan para kader untuk menunjang kegiatan pencegahan risiko penyakit degeneratif kepada lansia, pada program juga diikuti sesi senam yang bertujuan untuk membantu dalam pencegahan hipertensi pada lansia. Pengenalan gerakan senam dilakukan dengan teknik *modeling*, yaitu prosedur modifikasi perilaku di mana sebuah contoh perilaku ditunjukkan kepada individu (dalam hal ini adalah warga lansia) untuk terlibat dalam perilaku yang serupa (Martin, Pear & Martin 2002). Landasan menyertakan sesi senam mencegah hipertensi yaitu adanya penelitian yang mengatakan bahwa aktivitas atau olah raga memberikan dampak terhadap kemunculan hipertensi pada lansia, sehingga olah raga dalam bentuk senam dapat menurunkan tingkat hipertensi pada lanjut usia. (Andria, 2013). Psikoedukasi ini bertujuan untuk (a) memberikan pemahaman kepada lansia mengenai penuaan yang berhasil, atau secara umum disebut menjadi lansia yang sehat dan bahagia;; (b) memberikan pemahaman bahwa penyakit hipertensi dapat dicegah atau dikendalikan; (c) mengajarkan senam yang sederhana dan aman dilakukan oleh lansia untuk mempertahankan kesehatan dan untuk mencegah atau mengendalikan hipertensi.

Berdasarkan permasalahan di atas kemudian kegiatan pengabdian ini ditujukan untuk meningkatkan pengetahuan para lansia terkait bahaya serta risiko hipertensi terkait dengan kondisi lansia dengan harapan bahwa pelaksanaan psikoedukasi akan membantu para lansia untuk secara aktif melakukan aktivitas yang dapat mencegah terjadinya hipertensi maupun mengurangi risiko komplikasi apabila terlanjur mengalami hipertensi melalui kegiatan yang dikemas dalam tema “Lansia Sehat Lansia Bahagia” dan dilengkapi dengan senam mencegah hipertensi dapat meningkatkan secara signifikan keinginan warga lanjut usia di dusun Jarak Krajan untuk mengupayakan penuaan yang berhasil (*successful aging*).

## Metode Pelaksanaan

Metode pelaksanaan pengabdian ini disesuaikan dengan permasalahan yang terdapat pada kelompok lansia di Desa Jarak, Kabupaten Wonosalam, Jawa Timur. Pengabdian ini menjadikan kelompok warga lanjut usia di Desa Jarak, Kabupaten Wonosalam, Jawa Timur dalam rangka meningkatkan kesehatan dan kebahagiaan lansia sehingga para lansia dapat mencapai penuaan yang berhasil (*successful aging*).

Kegiatan pengabdian ini dilaksanakan selama satu hari yaitu hari Jum'at, tanggal 15 Desember tahun 2023, dengan melibatkan kelompok lansia di Desa Jarak, Kabupaten Wonosalam, Jawa Timur. Kegiatan pengabdian ini dilakukan dalam rangka psikoedukasi kepada lansia terkait penuaan yang berhasil (*successful aging*) dengan memberikan edukasi terkait penuaan yang berhasil bagi lansia dengan cara mengurangi risiko hal-hal yang dapat menghambat lansia untuk mencapai penuaan yang berhasil salah satunya dengan membantu mencegah risiko hipertensi pada lansia. Program pengabdian masyarakat ini melibatkan kader untuk program kesehatan lansia yang ada di Posyandu di desa Jarak yang rutin dan atau sedang mengikuti pelaksanaan program kesehatan yang sesuai dengan jadwal dari pihak Posyandu. Kegiatan ini melibatkan kelompok lansia sejumlah 32 orang lansia dari total keseluruhan anggota kelompok yang berjumlah sekitar 60 orang.

Kegiatan ini dibuka dengan sambutan yang diberikan oleh kepala desa selaku pemimpin daerah setempat. Sambutan kedua oleh dokter yang bertugas, kader yang menjadi perwakilan, dan pihak universitas yang diwakili oleh dosen pembimbing lapangan dari kegiatan pengabdian masyarakat, Fakultas Psikologi, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya. Setelah sambutan, kegiatan pengabdian masyarakat dibuka dengan sesi perkenalan mahasiswa selaku pelaksana kegiatan pengabdian bersama dengan kader dan disaksikan para warga lansia di desa Jarak yang turut hadir. Kegiatan dimulai dengan membangun suasana antara mahasiswa dan para lansia dengan menyajikan ice breaking. Kegiatan dilanjutkan dengan sesi mahasiswa membagikan lembar pertanyaan untuk melihat pengetahuan para lansia terkait dengan materi psikoedukasi yang banyak memuat materi terkait penyakit hipertensi dan kaitannya dengan penuaan yang berhasil yang biasanya menjadi masalah yang memengaruhi psikologis juga kerentanan lansia terhadap penyakit. Materi diawali dengan penjelasan mengenai hipertensi, kemudian gejala hipertensi, dan upaya yang dapat dilakukan untuk mencegah atau mengendalikan hipertensi. Pemaparan materi dilakukan

---

bersama oleh seluruh mahasiswa pelaksana kegiatan kelompok lansia secara bergiliran. Pemaparan materi diakhiri dengan sesi tanya jawab maupun sesi sharing dari lansia yang ingin menceritakan keluhan serta kondisinya. Setelah sesi ini, lembar yang telah dibagikan kemudian dikumpulkan oleh mahasiswa selaku pelaksana. Sesi psikoedukasi dilanjutkan untuk memberikan gambaran yang berkaitan dengan upaya yang dapat dilakukan oleh para lansia untuk mencegah risiko hipertensi dengan kegiatan senam mencegah hipertensi. Gerakan senam dilakukan oleh mahasiswa dan untuk memudahkan para lansia, gerakan senam juga dicetak dalam bentuk booklet yang dicetak berwarna. Mahasiswa mengajak warga lansia untuk mengamati gambar gerakan senam yang terdapat pada *booklet* yang telah dibagikan. Mahasiswa memberi contoh gerakannya, sedangkan warga lansia mengamati. Ini merupakan bentuk modeling, yaitu memberikan contoh perilaku untuk diikuti. Selanjutnya, mahasiswa mengajak warga lansia untuk melakukan senam mencegah hipertensi secara bersama-sama. Setelah rangkaian kegiatan pengabdian dilakukan, kemudian disajikan lembar dengan pertanyaan yang sama untuk kemudian melihat dan juga sebagai evaluasi untuk lansia terkait dengan kegiatan yang telah dilakukan. Pada akhir sesi, mahasiswa juga membagikan bingkisan kepada partisipan sebagai bentuk apresiasi terhadap keikutsertaan para lansia yang telah berkenan untuk hadir dan ikut serta.

## Hasil dan Pembahasan

Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat di desa Jarak, Kecamatan Wonosalam, Kabupaten Jombang, Jawa Timur dengan tema “Lansia Sehat, Lansia Bahagia” yang disajikan dalam bentuk pemberian psikoedukasi terkait hipertensi yang dilanjutkan dengan melakukan gerakan senam untuk mencegah hipertensi (Kowel et al, 2016). Kegiatan ini melibatkan kelompok lansia sejumlah 32 orang lansia dari total keseluruhan anggota kelompok yang berjumlah 60 orang. Kegiatan dilaksanakan di dusun Jarak Krajan, desa Jarak, Kecamatan Wonosalam, Kabupaten Jombang pada hari Jumat, tanggal 15 Desember tahun 2023.

Psikoedukasi diawali dengan pra-sesi, yaitu pemberian *pre-test*. Peneliti menyambut setiap warga lansia yang hadir, kemudian pelaksana memperkenalkan diri, untuk menjalin keakraban. Selanjutnya mahasiswa melaksanakan *pretest*. Pelaksanaan *pretest* dilakukan dengan cara membacakan item yang terdapat pada lembar *pretest* dan menanyakan kepada responden terkait jawabannya untuk butir aitem yang ditanyakan. Hal tersebut alasan praktis karena tidak semua warga lansia di Desa Jarak terbiasa dengan membaca dan menulis.

Pra-sesi berikutnya adalah perkenalan. Pada sesi ini seluruh anggota kelompok mahasiswa, menyapa dan memperkenalkan diri kepada bidan dari puskesmas Wonosalam, para kader lansia desa Jarak, dan warga lansia dusun Jarak Krajan yang hadir di Balai Desa Jarak, Kecamatan Wonosalam, Kabupaten Jombang.

Sesi utama terdiri dari 2 sesi, yaitu psikoedukasi melalui pemaparan materi dan senam mencegah hipertensi. Berikut uraian mengenai sesi utama.

### Sesi 1: Pemaparan Materi

Materi yang dibahas adalah mengenai menjadi lansia yang sehat dan bahagia. Ini merupakan operasionalisasi dari penuaan yang berhasil/*successful aging*. Dilanjutkan mengenai hipertensi karena penyakit ini banyak dialami oleh lansia. Diawali dengan penjelasan mengenai hipertensi, kemudian gejala hipertensi, dan upaya yang dapat dilakukan untuk mencegah atau mengendalikan hipertensi. Pemaparan materi dilakukan bersama oleh seluruh mahasiswa pelaksana kegiatan kelompok lansia secara bergiliran. Pemaparan materi diakhiri dengan sesi tanya jawab, namun tidak ada pertanyaan yang diajukan.

### Sesi 2: Pelaksanaan senam untuk mencegah hipertensi

Peneliti/mahasiswa mengajak warga lansia untuk mengamati gambar gerakan senam yang terdapat pada *booklet* yang telah dibagikan. Peneliti memberi contoh gerakannya, sedangkan warga lansia mengamati. Ini merupakan bentuk modeling, yaitu memberikan contoh perilaku untuk diikuti. Selanjutnya peneliti/mahasiswa mengajak warga lansia untuk melakukan senam mencegah hipertensi secara bersama-sama.

Setelah sesi utama, dilakukan pemberian *posttest*. Pemberian *posttest* dilakukan dengan cara yang sama dengan pemberian *pretest*, yaitu mahasiswa menanyakan aitem *pretest* secara lisan kepada responden dan membubuhkan tanda pilihan jawaban pada lembar *posttest*. Kemudian mahasiswa menutup kegiatan psikoedukasi dan membagikan bingkisan berupa botol minum kepada responden atau warga lansia yang hadir.

Lansia yang mengikuti kegiatan psikoedukasi dan senam antusias mengikuti seluruh rangkaian kegiatan terlihat dari keterlibatan secara aktif para lansia dalam menyimak penjelasan, interaktif pada waktu mahasiswa pelaksana kegiatan memberikan pertanyaan seputar materi, dan secara baik dan lancar mengikuti

gerakan demi gerakan yang dipergakan oleh mahasiswa pelaksana sesuai dengan contoh gerakan yang terdapat didalam modul yang telah dibagikan. Tujuan dari pelaksanaan kegiatan psikoedukasi dan senam yaitu membantu para kelompok lansia dalam memahami hipertensi dan secara mandiri dapat mempraktikkan gerakan senam untuk membantu mencegah hipertensi.

Untuk mengukur efektivitas psikoedukasi, diberikan *pre-test* dan *post-test*. Berdasarkan uji regresi yang dilakukan, diperoleh koefisien determinasi ( $R^2$ ) menunjukkan sumbangan variabel bebas (yaitu psikoedukasi) terhadap variabel terikat (yaitu keinginan untuk menjadi lansia yang sehat dan bahagia). Pada penelitian ini diperoleh koefisien determinasi sebesar 0,153 atau 15,3%. Maka dapat disimpulkan bahwa pemberian psikoedukasi mempengaruhi keinginan responden untuk menjadi lansia sehat dan bahagia sebesar 15,3%, seperti ditampilkan pada tabel berikut.

**Tabel 1. Uji Regresi**

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.391 <sup>a</sup>	.153	.125	1.707

Langkah berikutnya adalah melakukan uji normalitas menggunakan Kolmogorov-Smirnov. Hasil uji normalitas terdapat pada tabel di bawah ini.

**Tabel 2. Uji Normalitas Kolmogorov-Smirnov pada satu kelompok sampel**

		Unstandardized Residual
N		32
Normal Parameters <sup>a,b</sup>	Mean	.0000000
	Std. Deviation	1.67937743
Most Extreme Differences	Absolute	.153
	Positive	.153
	Negative	-.069
Test Statistic		.153
Asymp. Sig. (2-tailed)		.054 <sup>c</sup>

Berdasarkan hasil uji normalitas, diperoleh signifikansi 0,083 pada skor pretest. Hal ini menunjukkan bahwa data tidak berdistribusi normal karena memiliki signifikansi  $> 0,05$ . Sedangkan pada posttest, sebaran data berdistribusi normal. Hal ini ditunjukkan dengan taraf signifikansi 0,002 yang  $< 0,005$ . Berdasarkan hasil uji normalitas data menggunakan Kolmogorov-Smirnov, diperoleh signifikansi 2 arah sebesar 0,054.

Untuk mengetahui efektivitas psikoedukasi, dilakukan uji beda, dan hasilnya terdapat pada tabel berikut ini. Untuk mengetahui keefektifan pelatihan, dilakukan uji beda antara skor *pretest* dan skor *posttest*. Uji beda dilakukan menggunakan uji beda Wilcoxon, karena skor pretest tidak berdistribusi normal.

**Tabel 3. Hasil Uji Beda (T-Test) dengan Wilcoxon**

Paired Samples Statistics					
		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	pretest	14.34	32	1.825	.323
	posttest	15.94	32	1.523	.269



Tabel 4. Paired Sample Correlation

Paired Samples Correlations				
		N	Correlation	Sig.
Pair 1	pretest & posttest	32	.391	.027

Tabel 5. Paired Samples Test

Paired Samples Test									
Paired Differences									
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference		t	df	Sig. (2-tailed)
					Lower	Upper			
Pair 1	pretest - posttest	- 1.594	1.864	.330	-2.266	-.922	-4.836	31	.000

Berdasarkan uji beda 1 sampel berpasangan dengan menggunakan uji Wilcoxon, diperoleh Asymp. Sig. (2-tailed) bernilai  $0,000 < 0,05$ . Maka dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan pada pengetahuan mengenai penuaan yang berhasil/*successful aging* antara sebelum dan sesudah diberikan pelatihan dan senam “Lansia Sehat, Lansia Bahagia” pada kelompok penyandu lansia dusun Jarak Krajan, desa Jarak, Kecamatan Wonosalam, Kabupaten Jombang. Hal ini senada dengan program yang telah dilakukan Dewi et al (2021) Sehingga lansia dapat bermobilisasi secara optimal. Hasil kegiatan program pengabdian masyarakat yang telah dilakukan bahwa pengaruh brain gym dalam meningkatkan kemampuan kognitif pada lansia.

Berikut ini adalah beberapa dokumentasi pelaksanaan psikoedukasi “Lansia Sehat Lansia Bahagia” di Balai Desa Jarak, Kecamatan Wonosalam, Kabupaten Jombang.



Gambar 1. Pemberian pretest untuk mengetahui kondisi warga lansia



Gambar 2. Pemaparan materi psikoedukasi

## Kesimpulan

Simpulan yang diperoleh dari kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah sebagai berikut: (1) Psikoedukasi dan dilengkapi dengan senam, efektif dalam meningkatkan keinginan warga lansia di Dusun Jarak Krajan Kabupaten Jombang untuk menuju penuaan yang berhasil/*successful aging* dan memberikan dampak sebesar 15,3% peningkatannya. (2) Senam merupakan hal yang menarik dan dapat dilakukan oleh

warga lansia untuk menjaga kesehatan, terutama dalam mencegah atau mengendalikan hipertensi. Hal ini nampak dari antusiasme warga lansia ketika melakukan senam.

Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat melalui psikoedukasi dan senam hipertensi ini dapat memberikan dampak positif dengan membantu meningkatkan pengetahuan dan praktik kegiatan yang dapat membantu para kelompok lansia untuk mencapai penuaan yang berhasil/*successful aging*. Kolaborasi yang terjalin antara mahasiswa sebagai pelaksana dan para kader posyandu lansia dan tenaga medis yang turut aktif melancarkan kegiatan pemantauan kesehatan lansia desa Jarak secara rutin, serta segenap masyarakat desa Jarak, kabupaten Wonosalam untuk bersama-sama merutinkan kegiatan yang dapat meningkatkan aktivitas kesehatan untuk mencapai tingkatan penuaan yang berhasil/*successful aging*. Program seperti ini perlu untuk dilaksanakan di berbagai area tanpa terkecuali dengan fasilitas kesehatan terdekat, melalui sistem adopsi dengan penyesuaian. Implikasi yang diperoleh melalui kegiatan ini yaitu dapat membantu meningkatkan kesadaran melalui pengetahuan yang diperoleh terkait penuaan yang berhasil/*successful aging*.

Setelah pelaksanaan kegiatan, saran yang kemudian dapat diberikan yaitu fokus kegiatan yang nantinya dilaksanakan berfokus pada kegiatan praktis yang berdurasi lebih panjang namun dapat merangkum pendekatan-pendekatan yang mudah diaplikasikan dan dipahami oleh lansia. Selanjutnya, melakukan pengkajian aktivitas melalui kunjungan rumah tangga yang menjadi tempat tinggal para lansia di desa Jarak, Kabupaten Wonosalam, Jawa Timur untuk melakukan pendalaman informasi terkait pola hidup yang dilakukan yang dapat meningkatkan penuaan yang berhasil/*successful aging*.

## Daftar Pustaka

- Andria, K. M. (2013). Hubungan Antara Perilaku Olahraga, Stres, dan Pola Makan dengan Tingkat Hipertensi pada Lanjut Usia di Posyandu Lansia Kelurahan Gebang Putih Kecamatan Sukolilo Surabaya. *Jurnal Promkes*, 1, (2), 111-117.
- Badan Pusat Statistik. (2022). *Statistik Penduduk Lanjut Usia*. Jakarta: Badan Pusat Statistik.
- Dewiyana, N. (2020). Pengaruh Senam Lansia Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia Yang Mengalami Hipertensi di Kelompok Prolanis Wilayah Puskesmas Padasuka Cimahi Tahun 2018. *Jurnal Kesehatan Kartika*, 15(1), 18-25.
- Dewi, et al. (2021). Pelaksanaan senam lansia untuk peningkatan kualitas hidup lansia. Prosiding Konferensi Nasional Pengabdian Kepada Masyarakat dan Corporate Social Responsibility (PKM-CSR), 4, 440-444.
- Djwa, Mas (2018). *Menjadi Tua Sehat, Aktif, dan Kreatif*. Tangerang Selatan: Wana Aksara
- Friandi, R. (2022). Hubungan Dukungan Keluarga Lansia Terhadap Kunjungan Lansia ke Posyandu Lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Kumun Kota Sungai Penuh. *Malahayati Nursing Journal*, 4(2), 371-383
- Guerrero-R, N., & Yépez-Ch, M. C. (2015). Factors associated with the vulnerability of the elderly with health disorders. *Universidad y Salud*, 17(1), 121-131.
- Istiqomah, I. et al. (2022). Implementasi Alat Pemantauan Aktivitas dan Pelacakan Lokasi Jatuh (E-Care) Untuk Lansia di Daerah Cikutra Kota Bandung. *Panrita Abdi- Jurnal Pengabdian Pada Masyarakat*, 7(1), 99-109. <https://doi.org/10.20956/pa.v7i1.19312>
- Kowel, R., Wungouw, H. I., & Doda, V. D. (2016). Pengaruh senam lansia terhadap derajat depresi pada lansia di panti werda. *eBiomedik*, 4(1).
- Martin, T. L., Pear, J. J., & Martin, G. L. (2002). Feedback and its effectiveness in a computer-aided personalized system of instruction course. *Journal of Applied Behavior Analysis*, 35(4), 427-430.
- Nevid, J. S., Rathus, S. A., & Greene, B. (2014). *Psikologi Abnormal di Dunia yang Terus Berubah* (Edisi Kesembilan). Jakarta: Penerbit Erlangga.
- Noorizki, R.D., Qoyyimah, N.R.H., & Fatmawiyati, J. (2024). Prolax: Psikoedukasi Perlindungan Lansia dari Hoax pada Anggota Karang Werda "Larose" Kabupaten Malang. *Jurnal Panrita Abdi*, 8(2), 460-465.
- Prawoto, N,R, & Admadi, T. (2021). Upaya Peningkatan Derajat Kesehatan Lansia Melalui Pos Pelayanan Terpadu (Posyandu) Lansia. *APMa Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 1(2), 33-38. <https://doi.org/10.47575/apma.v1i2.253>
- Ratnawati, D., Siregar, T., & Wahyudi, C. T. (2018). Ibm Kelompok Lansia Penderita DM di Wilayah Kerja Puskesmas Limo Kota Depok Jawa Barat. *Panrita Abdi-Jurnal Pengabdian Pada Masyarakat*, 2(2), 93-104.
- Sunaryo, S. (2016). *Asuhan Keperawatan Gerontik*. Yogyakarta: Andi.
- Wati, R., Safitri, Y., & Erlinawati, E. (2024). Karakteristik Penderita Hipertensi di Desa Tarai Bangun Wilayah Kerja UPT Puskesmas Tambang. *Jurnal Ilmiah Ilmu Kesehatan*, 2(2), 517-526.