

Terapi Komplementer Berbasis Komunitas: Pemberdayaan Kader dan Lansia dalam Penanganan Ansietas Lansia Hipertensi

Noor Rochmah Ida Ayu Trisno Putri ¹, Etika Dewi Cahyaningrum²

^{1,2} Program Studi Keperawatan Diploma III, Universitas Harapan Bangsa, Jl Raden Patah No 100, Ledug, Banyumas, Jawa Tengah, 53182
Email: noorrochmah@uhb.ac.id

 <https://doi.org/10.31004/jerkin.v3i4.1259>

ARTICLE INFO

Article history

Received: 4 Juny 2025

Revised: 9 Juny 2025

Accepted: 18 Juny 2025

Kata kunci

Lansia, Hipertensi, Ansietas

Keywords

Elderly, Hypertension,

Anxiety



ABSTRACT

Meningkatnya jumlah lansia setiap tahun mendorong pemerintah untuk menyusun kebijakan yang mendukung peningkatan kualitas hidup lansia. Salah satu permasalahan utama yang dihadapi lansia adalah hipertensi yang beresiko memicu ansietas. Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PkM) ini bertujuan untuk mengelola ansietas lansia hipertensi melalui pemberdayaan kader posyandu dan penerapan terapi mewarnai sebagai pendekatan non-farmakologis. Metode pelaksanaan melibatkan edukasi kepada lansia dan kader posyandu, pelatihan terapi mewarnai, serta evaluasi dampak kegiatan terhadap tingkat ansietas lansia. Hasil memperlihatkan bahwa terapi mewarnai efektif menurunkan tingkat ansietas pada lansia, ditandai dengan perasaan tenang, relaksasi otot, dan peningkatan suasana hati. Kader posyandu juga memperlihatkan peningkatan pengetahuan dan keterampilan dalam mendampingi lansia. Kegiatan ini berkontribusi pada peningkatan kualitas hidup lansia serta memperkuat peran kader sebagai agen perubahan di masyarakat.

The increasing elderly population each year has prompted the government to formulate policies aimed at improving the quality of life for older adults. One of the most common health issues experienced by the elderly is hypertension, which carries a significant risk of triggering anxiety. This community service program (PkM) was designed to manage anxiety among elderly individuals with hypertension through the empowerment of community health cadres and the implementation of coloring therapy. The activities included educational sessions for both elderly participants and health cadres, coloring therapy training, and an evaluation of the therapy's impact on the participants' anxiety levels. The results indicated that coloring therapy effectively reduced anxiety among the elderly, as evidenced by a sense of calmness, muscle relaxation, and improved mood. In addition, the community health cadres demonstrated enhanced knowledge and skills in assisting elderly individuals. This program contributed to the improvement of quality of life for elderly people with hypertension and reinforced the role of health cadres as agents of change within the community.



This is an open access article under the [CC-BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) license.

How to Cite: Noor Rochmah Ida Ayu Trisno Putri, et al (2025) Terapi Komplementer Berbasis Komunitas: Pemberdayaan Kader dan Lansia dalam Penanganan Ansietas Lansia Hipertensi , 3(4). 4557-4561
<https://doi.org/10.31004/jerkin.v3i4.1259>

PENDAHULUAN

Peningkatan populasi lanjut usia di Indonesia menjadi tantangan signifikan dalam sektor kesehatan masyarakat. Tahun 2023, persentase lansia mencapai 11,75% dari total populasi dan

diperkirakan meningkat menjadi hampir 20% pada tahun 2045 (Badan Pusat Statistik, 2023). Peningkatan ini menuntut perhatian khusus terhadap masalah kesehatan yang umum dialami oleh lansia, salah satunya adalah hipertensi. Hipertensi umumnya dialami oleh individu yang berusia lebih dari 40 tahun akibat penurunan elastisitas pembuluh darah (Suhari dan Fibriansari, 2022)). Seiring bertambahnya usia dan menurunnya fungsi tubuh, pembuluh darah menjadi semakin kaku, yang mengakibatkan gangguan aliran darah. Penelitian menunjukkan bahwa kelompok usia 50-64 tahun adalah yang paling banyak mengalami hipertensi (Putri dan Cahyaningrum, 2024). Semakin tua usia seseorang, semakin tinggi risiko terkena hipertensi (Cahyaningrum, Putri dan Hartanto, 2022).

Kasus hipertensi menunjukkan tren peningkatan secara konsisten dari tahun ke tahun. Prediksi global memperkirakan bahwa jumlah individu dengan hipertensi akan mencapai sekitar 1,5 miliar orang, dengan angka kematian diproyeksikan mencapai 10,44 juta jiwa akibat hipertensi dan komplikasi yang menyertainya pada tahun 2025 (World Health Organization (WHO), 2021). Di Indonesia, Provinsi Jawa Tengah menempati urutan keempat dengan angka prevalensi hipertensi tertinggi, yaitu sebesar 37,57% (Kementerian Kesehatan RI, 2018). Berdasarkan data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018, prevalensi hipertensi nasional tercatat sebesar 34,1%. Pada kelompok usia 55–64 tahun, angkanya mencapai 55,2%; usia 65–74 tahun sebesar 63,2%; dan usia 75 tahun ke atas sebesar 69,5%. Dengan demikian, beban hipertensi di Indonesia secara signifikan didominasi oleh kelompok lanjut usia (Kementerian Kesehatan RI, 2022). Studi terdahulu menunjukkan bahwa tekanan darah pada lansia sebagian besar berada pada kategori hipertensi sebesar 43,3%, pra-hipertensi sebesar 46,7%, dan hanya 10% yang memiliki tekanan darah normal (Cahyaningrum, Putri, & Dewi, 2022).

Kondisi ini berdampak pada penurunan efektivitas terapi medis yang dijalankan, karena faktor psikologis yang menyertai, seperti kecemasan atau stres, berperan dalam menghambat respons pengobatan (Tiveni, 2024). Gangguan psikologis tersebut saling berkaitan dan apabila tidak ditangani secara menyeluruh, berpotensi memperburuk kualitas hidup lansia secara signifikan (Yudhawati, 2022). Ansietas pada lansia tidak hanya memperburuk tekanan darah, tetapi juga mengganggu kualitas hidup, tidur, dan aktivitas harian. Dalam studi kualitatif yang dilakukan oleh Sharma et al. (2022), ditemukan bahwa lansia dengan hipertensi yang mengalami kecemasan memiliki risiko dua kali lipat lebih tinggi mengalami dekompensasi dibandingkan lansia hipertensi tanpa gangguan psikologis. Kecemasan pada lansia di Indonesia mencapai 8.114.774 kasus dengan rentang usia 60 – 64 tahun (5,4%), usia 65 hingga 69 tahun (5,1%) , usia 70 – 74 tahun (4,95%), usia 75 – 80 tahun (2,95%) dan diatas usia 80 tahun (2,95%).

Ansietas pada lansia seringkali diatasi dengan menggunakan terapi farmakologis seperti penggunaan benzodiazepin, namun penggunaannya membutuhkan kehati-hatian karena dapat menimbulkan efek samping seperti delirium, gangguan kognitif, hingga ketergantungan (Sharma & Morishetty, 2022). Melihat adanya kemungkinan efek samping dari terapi farmakologis, pendekatan non-farmakologis menjadi semakin relevan. Salah satu terapi komplementer yang banyak diteliti adalah **terapi seni mewarnai**, yang merupakan bentuk dari *art therapy*. Penelitian Samuel et al. (2022) menyimpulkan terapi mewarnai dapat menurunkan kadar kortisol dan meningkatkan ekspresi emosi positif pada pasien dengan gangguan kecemasan. Sementara itu, penelitian dalam konteks lansia menunjukkan bahwa terapi mewarnai mandala menurunkan tingkat stres dan meningkatkan kualitas tidur pada kelompok lansia di panti wreda (Fadhila & Kartinah, 2024).

Kader posyandu memiliki akses langsung ke komunitas lansia dan sering kali sangat dipercaya oleh para lansia. Kader yang memiliki pemahaman dan keterampilan dalam menerapkan terapi komplementer dapat menjadi fasilitator dalam membantu lansia mengelola ansietas secara berkelanjutan. Oleh sebab itu, kegiatan pengabdian ini dilaksanakan dengan tujuan memberdayakan kader posyandu dan lansia melalui pelatihan dan penerapan terapi mewarnai sebagai upaya penanganan ansietas pada lansia dengan hipertensi.

METODE

Kegiatan pengabdian ini menggunakan pendekatan **partisipatif-edukatif**, yang menekankan keterlibatan aktif dari masyarakat. Pendekatan ini dipilih untuk mendorong keterlibatan emosional dan sosial dari peserta, sehingga hasil tidak hanya berdampak sesaat tetapi dapat berlanjut secara mandiri oleh lansia dan kader setelah kegiatan selesai. Pendekatan partisipatif juga memungkinkan peserta, baik

lansia maupun kader posyandu, untuk memberikan umpan balik langsung, yang kemudian digunakan untuk menyesuaikan dan menyempurnakan pelaksanaan program di setiap sesi.

Lokasi kegiatan berada di **Posyandu Mugi Sehat RW XII Desa Ledug, Kecamatan Kembaran**, yang dipilih berdasarkan kemitraan yang telah dibangun sebelumnya. Lokasi ini memiliki populasi lansia cukup tinggi dengan angka kejadian hipertensi yang signifikan, serta keberadaan kader posyandu yang aktif namun masih memiliki keterbatasan dalam edukasi dan teknik intervensi non-farmakologis terhadap masalah psikososial lansia. Kegiatan ini dilaksanakan dalam kurun waktu **enam bulan**, dimulai dari tahap perencanaan, pelaksanaan, hingga evaluasi akhir.

Subjek kegiatan ini terdiri dari **15 orang lansia** berusia di atas 60 tahun dengan riwayat hipertensi yang dipilih berdasarkan data dari posyandu setempat dan hasil skrining awal. Selain itu, terdapat **6 kader posyandu aktif** yang turut dilibatkan sebagai peserta pelatihan sekaligus mitra pendukung pelaksanaan kegiatan. Kriteria inklusi bagi lansia adalah berusia di atas 60 tahun, memiliki riwayat hipertensi, mampu berkomunikasi secara verbal, dan bersedia mengikuti seluruh rangkaian kegiatan. Kader yang terlibat adalah mereka yang telah memiliki pengalaman aktif dalam pelayanan kesehatan masyarakat minimal satu tahun.

Tahapan kegiatan dimulai dengan sesi **edukasi kesehatan** yang membahas keterkaitan antara kondisi hipertensi dan gangguan psikologis seperti ansietas. Edukasi diberikan menggunakan media presentasi interaktif yang mudah dipahami oleh lansia. Lansia diajak untuk memahami bahwa tekanan darah yang tidak terkontrol dapat dipicu oleh faktor emosional seperti kecemasan dan stres, sehingga pengelolaan psikologis menjadi bagian penting dari pengendalian hipertensi secara menyeluruh.

Intervensi utama yang diberikan adalah **terapi komplementer berupa seni mewarnai (coloring therapy)**, yang telah terbukti secara ilmiah mampu mereduksi gejala kecemasan melalui proses relaksasi dan penyaluran emosi non-verbal. Lansia diberikan media gambar bermotif abstrak dan krayon warna-warni. Lansia diarahkan untuk fokus pada kegiatan mewarnai selama **30 hingga 45 menit** dalam suasana yang tenang, disertai musik relaksasi dan pencahayaan yang nyaman. Aktivitas ini dilaksanakan dalam **tiga sesi pertemuan** yang dijadwalkan secara berkala dengan jeda waktu yang memungkinkan pemulihan dan refleksi personal antara sesi satu dan lainnya.

Kader posyandu diberikan pelatihan intensif yang mencakup tiga komponen utama, yaitu pemahaman konsep dasar terapi komplementer dalam konteks keperawatan komunitas, pengenalan tanda-tanda ansietas ringan hingga sedang, dan teknik fasilitasi terapi mewarnai, mulai dari persiapan alat, penciptaan suasana kondusif, hingga pendampingan proses. Pelatihan dilakukan dengan metode ceramah interaktif, simulasi, serta diskusi studi kasus agar kader memiliki kesiapan baik secara teori maupun praktik. Diharapkan setelah pelatihan, kader mampu melanjutkan program secara mandiri dan menjangkau lansia lainnya di wilayah binaannya.

Evaluasi kegiatan dilakukan secara kualitatif melalui **observasi langsung** selama sesi kegiatan dan **wawancara semi-terstruktur** terhadap para lansia dan kader posyandu. Observasi difokuskan pada ekspresi wajah, respons verbal, dan perubahan perilaku selama serta setelah intervensi. Sementara wawancara menggali pengalaman subjektif peserta terkait perasaan selama mengikuti terapi, pemahaman mereka terhadap kecemasan, serta persepsi mereka terhadap kebermanfaatan kegiatan ini. Data yang diperoleh dari evaluasi digunakan untuk menyimpulkan efektivitas pendekatan dan mengidentifikasi area perbaikan untuk pelaksanaan program di masa depan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan kegiatan PkM menunjukkan hasil yang positif dalam menurunkan tingkat ansietas pada lansia dengan riwayat hipertensi. Sebagian besar peserta lansia melaporkan peningkatan relaksasi, berkurangnya keluhan fisik terkait kecemasan, serta peningkatan suasana hati. Mereka menyatakan merasa lebih tenang, senang, dan mampu menyalurkan emosi melalui aktivitas mewarnai. Temuan ini sejalan dengan penelitian oleh Riyanti et al. (2023), yang menunjukkan bahwa terapi seni, khususnya mewarnai dan menggambar, efektif dalam menurunkan tingkat kecemasan pada lansia. Studi Ninef et al. (2024) menegaskan bahwa implementasi *art therapy* secara signifikan mengurangi tingkat kecemasan pada lansia di Panti Sosial Budi Agung Kupang. Hasil serupa juga ditemukan dalam penelitian oleh Asadi et al. (2021), yang menunjukkan bahwa terapi melukis efektif dalam mengurangi kecemasan kesehatan, kesepian, dan kecemasan terhadap kematian pada lansia.

Keterlibatan kader posyandu dalam kegiatan ini menunjukkan antusiasme yang tinggi. Mereka aktif mengikuti pelatihan dan berperan dalam memfasilitasi kegiatan mewarnai. Kader menyatakan bahwa pendekatan ini mudah dipahami dan diaplikasikan di lingkungan posyandu. Kemampuan mereka dalam mengenali tanda-tanda ansietas pada lansia juga meningkat, dan mereka merasa lebih percaya diri dalam memberikan dukungan psikologis. Pemberdayaan kader sebagai agen promosi kesehatan berbasis komunitas terbukti efektif dalam meningkatkan kualitas pelayanan kesehatan lansia di tingkat masyarakat. Kombinasi terapi seni dan teknologi medis dapat mengurangi stres, kesepian, dan meningkatkan konektivitas sosial pada lansia (Huang, 2024). Terapi melukis dapat mengurangi kecemasan dan meningkatkan ekspresi emosional pada pasien Alzheimer (Lin, 2024).

Secara keseluruhan, kegiatan ini tidak hanya berhasil memberikan pendekatan yang efektif dalam mengatasi kecemasan pada lansia dengan hipertensi, tetapi juga memberdayakan kader posyandu untuk menjadi lebih terampil dalam memberikan dukungan kepada lansia di komunitas mereka. Kegiatan ini telah memberikan kontribusi positif terhadap peningkatan kualitas hidup lansia, serta memperkuat peran kader posyandu sebagai agen perubahan dalam meningkatkan kesehatan masyarakat.



Gambar 1. Edukasi Hipertensi dan Ansietas Lansia Hipertensi



Gambar 2. Terapi Mewarnai Lansia Hipertensi

SIMPULAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini membuktikan bahwa terapi seni mewarnai merupakan pendekatan komplementer yang efektif dalam menurunkan tingkat ansietas pada lansia dengan riwayat hipertensi. Intervensi ini mampu meningkatkan relaksasi, menurunkan keluhan fisik terkait kecemasan, serta memperbaiki suasana hati lansia. Selain itu, pemberdayaan kader posyandu melalui pelatihan berbasis partisipatif terbukti meningkatkan kapasitas mereka dalam mengenali, mendampingi, dan mengedukasi lansia terkait pengelolaan ansietas secara mandiri dan berkelanjutan. Secara keseluruhan, kegiatan ini berkontribusi terhadap peningkatan kualitas hidup lansia serta memperkuat peran kader sebagai agen promosi kesehatan berbasis komunitas. Intervensi sejenis direkomendasikan untuk diadopsi secara lebih luas di wilayah lain sebagai bagian dari program keperawatan gerontik berbasis masyarakat..

UCAPAN TERIMA KASIH

Peneliti menyampaikan ucapan terima kasih kepada Universitas Harapan Bangsa, Puskesmas Kembaran I dan juga Posyandu Mugi Rahayu yang sudah berkontribusi dalam pelaksanaan kegiatan masyarakat dan penyusunan artikel ini.

REFERENSI

- Asadi, L., Seirafi, M., & Ahadi, M. (2021). Evaluation of the effectiveness of painting therapy on health anxiety, loneliness and death anxiety in the elderly. *Applied Family Therapy Journal*, 4(2), 25. <https://doi.org/10.61838/kman.aftj.4.2.25>
- Cahyaningrum, E. D., Putri, N. R. I. A. T., & Dewi, R. (2022). Gambaran tekanan darah lansia pada kategori hipertensi dan prehipertensi. *Jurnal Kesehatan Komunitas*, 10(1), 12–18.
- DataIndonesia.id. (2024). *Laporan Kumpulan Data Demografi Penduduk Lanjut Usia Hingga 2024*. <https://dataindonesia.id>
- Fadhila, V. N., & Kartinah, K. (2024). The effectiveness of mandala coloring therapy on stress levels in the elderly. *Indonesian Journal of Global Health Research*, 6(6), 3607–3612. <https://doi.org/10.37287/ijghr.v6i6.3754>
- Huang, S. (2024). The role of art therapy and advanced medical technology in supporting elderly mental health: Applications in loneliness reduction and social connectivity enhancement. *Advances in Social Behavior Research*, 13, 30–34. <https://doi.org/10.54254/2753-7102/2024.18125>
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2018). *Laporan Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018*. Badan Litbangkes, Kemenkes RI.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2022). *Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2022*. <https://www.kemkes.go.id>
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2023). *Survei Kesehatan Indonesia 2023: Menuju Indonesia Emas 2045*. Badan Kebijakan Pembangunan Kesehatan, Kemenkes RI.
- Lin, J. (2024). The impact of painting therapy on alleviating anxiety and enhancing emotional expression in Alzheimer's patients. *Communications in Humanities Research*, 62, 27–32. <https://doi.org/10.54254/2753-7064/2025.18140>
- Megasari, A. L., Wulandari, I. S., & Maula, S. N. (2024). The effect of occupational art therapy on depression, anxiety and stress in the elderly in nursing homes: A quasi-experimental study. *Journal of Applied Nursing and Health*, 6(2), 399–411. <https://doi.org/10.55018/janh.v6i2.234>
- Ninef, V. I., Wala, M. A., Aplonia, M., & Lobho, K. E. T. (2024). The effectiveness of implementing art therapy in reducing anxiety among the elderly at the Budi Agung Social Welfare Center. *JURNAL VNUS (Vocational Nursing Sciences)*, 6(1), 9–14. <https://doi.org/10.52221/jvnus.v6i1.551>
- Riyanti, E., Pudjiati, P., Hidayat, E., Prayetni, P., & Nurdahlia, N. (2023). Terapi seni (mewarnai dan menggambar) membantu lansia mengatasi kecemasan. *Jurnal Keperawatan*, 8(2), 252–260. <https://doi.org/10.32668/jkep.v8i2.1349>
- Rochmah, N. R. I. A. T., Cahyaningrum, E. D., & Wurdaningsih, T. K. (2025). Evaluation of coloring therapy as an anxiety reduction strategy in the older adults in the community area. *BIO Web of Conferences*, 152, 01032. <https://doi.org/10.1051/bioconf/202515201032>
- Rusmadi, A., Badar, & Nuryanti, S. (2023). Relationship between anxiety level and hypertension in the elderly. *Asian Journal of Healthcare Analytics*, 2(1), 211–224. <https://doi.org/10.55927/ajha.v2i1.4174>
- Samuel, B., Wang, H., Shi, C., et al. (2022). The effects of coloring therapy on patients with generalized anxiety disorder. *Animal Models and Experimental Medicine*, 5(5), 502–512. <https://doi.org/10.1002/ame2.12256>
- Sharma, G., & Morishetty, S. K. (2022). Common mental and physical health issues in the elderly: A narrative review. *ASEAN Journal of Psychiatry*, 23(1), 1–11.
- Yudhawati, F. (2022). Hubungan antara faktor psikologis dan kualitas hidup lansia. *Jurnal Psikologi Klinis dan Kesehatan Mental*, 10(2), 101–110.
- Tiveni, R. (2024). Tantangan efektivitas terapi medis akibat gangguan psikologis pada lansia hipertensi. *Jurnal Keperawatan Medis Indonesia*, 5(1), 45–52.