



Naskah dikirim: 21/03/2026 – Selesai revisi: 18/05/2026 – Disetujui: 25/07/2026 – Diterbitkan: 1/08/2026

Edukasi Manajemen Stres bagi Lansia untuk Mendukung Kesehatan Mental di Pasar Minggu

Rita Komalasari¹, Siti Maulidya Sari², Intan Farida Yasmin³, Liko Maryudhiyanto⁴,
Sri Rahayu Ningsih⁵

^{1,2,3,4,5}Fakultas Kedokteran, Universitas YARSI, Indonesia

e-mail: ¹rita.komalasari@yarsi.ac.id, ²siti.sari@yarsi.ac.id, ³intan.farida@yarsi.ac.id,
⁴l.maryudhiyanto@yarsi.ac.id, ⁵s.ningsih@yarsi.ac.id

Abstrak

Kesehatan mental merupakan komponen penting dalam mewujudkan *healthy ageing*, sehingga diperlukan upaya promotif melalui edukasi kesehatan di tingkat komunitas. Pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan meningkatkan pengetahuan lansia mengenai manajemen stres serta mengevaluasi perubahan pengetahuan setelah edukasi di Kelurahan Pejaten Timur, Kecamatan Pasar Minggu, Jakarta Selatan. Kegiatan dilaksanakan pada 11 Mei 2026 dengan melibatkan 37 lansia yang terdiri atas 9 laki-laki (24,3%) dan 28 perempuan (75,7%). Metode meliputi koordinasi dengan mitra, pre-test, penyampaian materi oleh dokter spesialis kedokteran jiwa melalui ceramah interaktif, diskusi, demonstrasi, serta praktik relaksasi napas dalam, *mindfulness*, dan strategi *coping* adaptif yang didukung poster edukasi. Evaluasi dilakukan menggunakan instrumen pre-test dan post-test berisi 10 pertanyaan, kemudian dianalisis secara deskriptif dan menggunakan uji Wilcoxon Signed Rank Test. Hasil menunjukkan rerata skor pengetahuan meningkat dari 91,89 menjadi 92,97 dengan selisih 1,08 poin. Sebanyak 86,5% peserta mempertahankan skor yang sama, 5,4% mengalami peningkatan, dan 8,1% mengalami penurunan skor. Uji Wilcoxon menunjukkan perbedaan tersebut belum bermakna secara statistik ($p=0,680$). Meskipun demikian, kegiatan ini memperkuat pengetahuan peserta mengenai kesehatan mental dan manajemen stres serta menunjukkan bahwa edukasi berbasis komunitas dengan keterlibatan dokter spesialis jiwa dan media poster berpotensi menjadi strategi promotif yang mendukung peningkatan kualitas hidup dan pelayanan kesehatan lansia di masyarakat.

Kata Kunci: kesehatan mental; lansia; manajemen stres; pengabdian kepada masyarakat

Abstract

Mental health is an important component in realizing healthy ageing, so promotional efforts are needed through health education at the community level. This community service aims to increase the knowledge of the elderly about stress management and evaluate changes in knowledge after education in East Pejaten Village, Pasar Minggu District, South Jakarta. The



activity was carried out on May 11, 2026 by involving 37 elderly people consisting of 9 men (24.3%) and 28 women (75.7%). Methods include coordination with partners, pre-test, delivery of material by psychiatrists through interactive lectures, discussions, demonstrations, as well as deep breathing relaxation practices, mindfulness, and adaptive coping strategies supported by educational posters. The evaluation was carried out using pre-test and post-test instruments containing 10 questions, then analyzed descriptively and using the Wilcoxon Signed Rank Test. The results showed that the average knowledge score increased from 91.89 to 92.97 with a difference of 1.08 points. A total of 86.5% of participants maintained the same score, 5.4% experienced an increase, and 8.1% experienced a decrease in score. Wilcoxon's test showed that the difference was not statistically significant ($p=0.680$). Nevertheless, this activity strengthened participants' knowledge about mental health and stress management and showed that community-based education with the involvement of psychiatrists and poster media has the potential to be a promotive strategy that supports improving the quality of life and health services for the elderly in the community.

Keywords: *mental health; elderly; stress management; community service*

Pendahuluan

Indonesia sedang mengalami fase perubahan demografi yang terlihat dari peningkatan presentase jumlah penduduk lanjut usia (Badan Pusat Statistik, 2024; Kementerian Kesehatan RI, 2023). Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (2023) mengklasifikasikan lansia sebagai pra lansia (45–59 tahun), lansia (60–69 tahun), dan lansia risiko tinggi (≥ 70 tahun). Data dari Badan Pusat Statistik pada tahun 2024 menunjukkan bahwa proporsi penduduk berusia 60 tahun ke atas sekitar 12% dari total penduduk Indonesia, dengan gambaran seperti ini maka Indonesia dikategorikan sebagai negara dengan struktur penduduk menua (*ageing population*). Hal ini menunjukkan bahwa angka harapan hidup di Indonesia mengalami peningkatan. Data dalam lima tahun terakhir memperlihatkan peningkatan 1,10 tahun, dari 73,37 tahun pada tahun 2020 menjadi 74,47 tahun pada tahun 2025. (BPS, 2024).

Sebanyak 55,35% lansia tinggal diperkotaan (Badan Pusat Statistik, 2024). Kompleksnya tantangan kesehatan lansia khususnya diperkotaan bukan hanya berfokus pada kesehatan fisik tetapi juga pada kesehatan mental (Wang, X., dkk. (2023); Zhang, Y., dkk., (2023)). Survey yang dilakukan Kementerian Kesehatan RI pada tahun 2024 memperlihatkan lansia rentan mengalami gangguan kesehatan mental dengan depresi dan kecemasan sebagai masalah yang sering dilaporkan. Setyarini, dkk (2022) melaporkan sebanyak 24,5% lansia mengalami stress dan kecemasan yang tinggi. Angka stres pada lansia di DKI Jakarta berdasarkan data yang masuk pada program cek kesehatan gratis mencapai 3% atau sekitar 10.973 orang. Penelitian sebelumnya di daerah Pasar Minggu dari 210 sampel, angka depresi ringan pada lansia perempuan sebanyak 26,27% sedangkan pada lansia laki-laki sekitar 28,6% (Prihantoro, 2017). Rendahnya pengetahuan mengenai manajemen stres serta kurangnya kegiatan kelompok yang bersifat psikososial menjadi faktor risiko utama terjadinya masalah kesehatan mental pada lansia di perkotaan (Pudjiati P, dkk, 2022; Prianto FE, dkk, 2026; Ninef VI, dkk, 2025).

Masalah kesehatan lain yang dialami termasuk adanya keterbatasan fungsi fisik, penurunan fungsi kognitif akibat proses penuaan, penyakit kronis, kesepian, berkurangnya dukungan, dan berkurangnya interaksi sosial. (Harrington, K. D. dkk, 2023; Wen, Z., dkk, 2024; Peplinski, B. dkk, 2025). Hal ini diperberat oleh dinamika struktur keluarga, perubahan kemampuan ekonomi, gaya hidup individual dan lingkungan perkotaan yang dinamis (Gong N, dkk, 2022; Suwartika IPA, dkk, 2024, Priastana IK, 2025).

Menurut teori *Health Promotion* yang dikembangkan oleh Green dan Kreuter, pengetahuan merupakan salah satu faktor predisposisi (*predisposing factor*) yang berperan penting dalam membentuk sikap, motivasi, dan perilaku kesehatan seseorang. Pengetahuan yang memadai akan meningkatkan kemampuan individu dalam memahami masalah kesehatan, mengenali faktor risiko, serta mengambil keputusan yang tepat terkait upaya pencegahan maupun pemeliharaan kesehatan (Green & Kreuter, 2005; Notoatmodjo, 2021). Dalam konteks kesehatan mental lansia, peningkatan pengetahuan menjadi langkah awal yang sangat penting karena masih banyak lansia yang menganggap gangguan psikologis sebagai bagian normal dari proses penuaan, sehingga sering kali terlambat mencari pertolongan atau tidak menerapkan strategi koping yang sesuai. Oleh karena itu, pemberian edukasi kesehatan mental sebagai bagian dari upaya promotif dan preventif diharapkan mampu meningkatkan literasi kesehatan mental, membentuk sikap positif terhadap pemeliharaan kesehatan jiwa, serta mendorong perilaku sehat yang mendukung tercapainya *healthy ageing*. Pendekatan ini sejalan dengan kerangka *Decade of Healthy Ageing* yang dicanangkan oleh World Health Organization (WHO), yang menempatkan kesehatan mental sebagai salah satu komponen penting dalam mempertahankan kemampuan fungsional dan kualitas hidup lansia (World Health Organization, 2023; Liu dkk., 2025).

Lebih lanjut, edukasi kesehatan mental tidak hanya berfungsi sebagai media penyampaian informasi, tetapi juga menjadi sarana pemberdayaan masyarakat (*community empowerment*) untuk meningkatkan kemampuan individu dan komunitas dalam menghadapi berbagai tantangan kesehatan. Pendekatan edukasi yang dipadukan dengan kampanye kesehatan, peningkatan literasi kesehatan (*health literacy*), serta penguatan ketahanan komunitas (*community resilience*) terbukti mampu meningkatkan kapasitas masyarakat dalam mengenali masalah kesehatan, membangun dukungan sosial, serta mengembangkan kemampuan adaptasi terhadap berbagai tekanan psikologis (Komalasari, 2024). Konsep *community resilience* menekankan bahwa komunitas yang memiliki pengetahuan, akses terhadap informasi, serta jejaring sosial yang kuat akan lebih siap menghadapi berbagai tantangan kesehatan, termasuk masalah kesehatan mental pada kelompok rentan seperti lansia. Dengan demikian, kegiatan edukasi tidak hanya berorientasi pada peningkatan pengetahuan individu, tetapi juga bertujuan membangun lingkungan sosial yang mendukung terciptanya kesehatan mental yang berkelanjutan.

Berbagai hasil pengabdian kepada masyarakat maupun penelitian terdahulu menunjukkan bahwa edukasi berbasis komunitas merupakan strategi yang efektif untuk meningkatkan pengetahuan, literasi kesehatan, dan kesadaran masyarakat terhadap pentingnya menjaga kesehatan mental. Nurwahidin dkk., (2025)

melaporkan bahwa penguatan literasi melalui pendekatan edukatif yang disesuaikan dengan karakteristik sasaran mampu meningkatkan pemahaman, kesadaran, dan kemampuan individu dalam menghadapi berbagai tantangan kesehatan mental. Walaupun penelitian tersebut dilakukan pada kelompok remaja, prinsip pemberdayaan melalui edukasi dan peningkatan literasi kesehatan tetap relevan untuk diterapkan pada kelompok lansia dengan melakukan penyesuaian terhadap metode pembelajaran, media edukasi, kemampuan kognitif, serta kebutuhan belajar peserta. Pendekatan edukasi yang bersifat partisipatif, komunikatif, dan kontekstual akan lebih mudah diterima oleh lansia sehingga meningkatkan efektivitas proses pembelajaran.

Selain meningkatkan pengetahuan, edukasi kesehatan mental perlu dipadukan dengan intervensi nonfarmakologis yang sederhana, aman, dan mudah dipraktikkan dalam kehidupan sehari-hari. World Health Organization (2023) merekomendasikan berbagai strategi promotif yang mencakup pelatihan teknik relaksasi napas dalam, *mindfulness*, penguatan strategi koping adaptif, serta aktivitas yang mampu meningkatkan kesejahteraan psikologis lansia. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa kombinasi edukasi dengan pelatihan keterampilan manajemen stres memberikan manfaat yang lebih besar dibandingkan edukasi semata karena peserta tidak hanya memperoleh pengetahuan, tetapi juga memiliki kemampuan praktis dalam mengelola tekanan psikologis yang dialami (Ge dkk., 2024; Zhang., 2023). Teknik-teknik tersebut relatif mudah diajarkan, tidak memerlukan biaya besar, serta dapat dilakukan secara mandiri sehingga berpotensi meningkatkan kemandirian lansia dalam menjaga kesehatan mentalnya.

Temuan dari berbagai kegiatan pengabdian kepada masyarakat juga memperlihatkan bahwa edukasi kesehatan mental berbasis komunitas mampu meningkatkan pemahaman lansia mengenai tanda dan gejala gangguan psikologis, faktor risiko, serta berbagai strategi sederhana untuk mengelola stres. Keberhasilan program edukasi dipengaruhi oleh penggunaan metode penyampaian yang interaktif, media pembelajaran yang sesuai dengan karakteristik lansia, serta keterlibatan aktif peserta selama proses pembelajaran berlangsung (Komalasari dkk., 2025). Pendekatan yang melibatkan diskusi, demonstrasi, simulasi, dan latihan langsung terbukti lebih efektif dibandingkan metode ceramah konvensional karena memberikan kesempatan kepada peserta untuk memahami sekaligus mempraktikkan keterampilan yang dipelajari. Dengan meningkatnya pengetahuan dan keterampilan tersebut, diharapkan lansia mampu mengenali kondisi psikologis yang dialaminya secara lebih dini, mengurangi stigma terhadap masalah kesehatan mental, menerapkan strategi koping yang lebih adaptif dalam kehidupan sehari-hari, serta mempertahankan kesejahteraan psikologis sebagai bagian integral dari proses *healthy ageing* (Budury dkk., 2023; Maulana, 2023; Trisnowati dkk., 2024).

Kegiatan pengabdian kepada Masyarakat sebelumnya memperlihatkan peningkatan pengetahuan dan perilaku sehat pada lansia melalui pemberian edukasi, tetapi sebagian besar edukasi masih berfokus pada program pengendalian penyakit tidak menular, seperti hipertensi, diabetes melitus, tetapi edukasi yang membahas kesehatan mental dan manajemen stres pada lansia di tingkat komunitas masih

relatif terbatas. Padahal, kesehatan mental merupakan komponen penting dalam mewujudkan *healthy ageing* dan menjaga kualitas hidup lansia (Liu, Y., dkk. (2025). Selain itu, berbagai kegiatan pengabdian kepada masyarakat telah mengembangkan edukasi kesehatan bagi lansia, namun implementasi edukasi kesehatan mental yang memadukan pelatihan teknik relaksasi, *mindfulness*, dan *coping* adaptif dengan keterlibatan dokter spesialis kedokteran jiwa sebagai narasumber masih relatif terbatas pada tingkat komunitas (World Health Organization, 2023; Maulana, 2023; Trisnowati dkk., 2024). Oleh karena itu, kegiatan pengabdian ini dilaksanakan untuk mengisi kesenjangan tersebut melalui edukasi manajemen stres yang disertai evaluasi peningkatan pengetahuan kesehatan mental lansia secara objektif menggunakan instrumen pre-test dan post-test. Mitra dalam kegiatan pengabdian ini di Kelurahan Pejaten Timur, Kecamatan Pasar Minggu, Jakarta Selatan merupakan salah satu wilayah yang secara rutin menyelenggarakan kegiatan Pos Pembinaan Terpadu (Posbindu) bagi lansia sebagai bagian dari upaya promotif dan preventif kesehatan, tetapi masih jarang materi terkait kesehatan mental.

Sebagai upaya mengatasi permasalahan mitra yaitu tingginya angka cemas dan stress pada lansia diarea tersebut dan kurangnya materi edukasi kesehatan mental, tim pengabdian Fakultas Kedokteran Universitas YARSI menyelenggarakan kegiatan pengabdian masyarakat. Tujuan utama kegiatan pengabdian ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan dan pemahaman kesehatan mental lansia melalui edukasi manajemen stres di Kelurahan Pejaten Timur, serta mengukur efektivitas intervensi tersebut menggunakan evaluasi pre-test dan post-test. Hasil kegiatan ini diharapkan dapat memberikan kontribusi nyata dan menjadi rujukan model edukasi promotif-preventif yang dapat diintegrasikan secara berkelanjutan dalam layanan Posbindu, Puskesmas, maupun kelompok binaan lansia lainnya.

Metode

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan pada tanggal 11 Mei 2026 di Kelurahan Pejaten Timur, Kecamatan Pasar Minggu, Jakarta Selatan. Sasaran kegiatan adalah masyarakat lanjut usia (lansia) yang mengikuti kegiatan Pos Pembinaan Terpadu (Posbindu). Kegiatan diikuti oleh 37 peserta, terdiri atas 9 laki-laki (24,3%) dan 28 perempuan (75,7%). Tim pelaksana terdiri atas lima dosen dan satu tenaga kependidikan dari Fakultas Kedokteran Universitas YARSI yang bekerja sama dengan kader Posbindu dalam mempersiapkan dan melaksanakan kegiatan. Pelaksanaan kegiatan diawali dengan koordinasi bersama kader Posbindu dan tokoh masyarakat untuk mengidentifikasi kebutuhan mitra, menentukan waktu dan lokasi kegiatan, serta menyusun materi edukasi yang sesuai dengan karakteristik peserta. Hasil identifikasi menunjukkan bahwa sebagian besar lansia belum memahami konsep kesehatan mental, tanda dan gejala stres serta kecemasan, maupun teknik sederhana untuk mengelola stres dalam kehidupan sehari-hari. Berdasarkan hasil tersebut, tim menyusun program edukasi yang berfokus pada peningkatan literasi kesehatan mental dan keterampilan manajemen stres sederhana.

Tabel 1. Materi Edukasi dan Tujuan Pembelajaran

Materi	Tujuan Pembelajaran
Konsep kesehatan mental lansia	Peserta memahami pentingnya kesehatan mental pada usia lanjut.
Stres dan kecemasan	Peserta mampu mengenali tanda dan gejala stres serta kecemasan.
Relaksasi napas dalam	Peserta mampu mempraktikkan teknik relaksasi sederhana secara mandiri.
<i>Mindfulness</i>	Peserta memahami cara meningkatkan kesadaran terhadap kondisi diri saat ini.
<i>Coping</i> adaptif	Peserta mampu memilih strategi penyelesaian masalah yang sehat dalam menghadapi stres.

Metode yang digunakan adalah edukasi partisipatif yang terdiri atas tahap persiapan, pelaksanaan, dan evaluasi. Sebelum penyampaian materi, seluruh peserta mengerjakan pre-test yang terdiri atas 10 pertanyaan untuk mengukur tingkat pengetahuan awal mengenai kesehatan mental dan manajemen stres pada lansia. Selanjutnya dilakukan edukasi oleh dokter spesialis kedokteran jiwa selama 30 menit menggunakan metode ceramah interaktif yang dipadukan dengan media poster edukasi. Materi yang disajikan meliputi pengertian kesehatan mental pada lansia, faktor penyebab stres dan kecemasan, tanda dan gejala gangguan kesehatan mental, teknik relaksasi napas dalam, latihan *mindfulness* sederhana, strategi *coping* adaptif, serta langkah-langkah menjaga kesehatan mental dalam kehidupan sehari-hari. Poster tersebut dikembangkan oleh tim pengabdian berdasarkan materi promosi kesehatan dan pedoman Kementerian Kesehatan Republik Indonesia mengenai kesehatan jiwa dan kesehatan lansia. Penggunaan poster bertujuan untuk mempermudah peserta memahami materi melalui penyajian informasi yang ringkas, sistematis, dan menarik sehingga pesan kesehatan lebih mudah dipahami dan diingat.

Setelah penyampaian materi, kegiatan dilanjutkan dengan diskusi interaktif selama 30 menit untuk memberikan kesempatan kepada peserta mengajukan pertanyaan, berdiskusi, dan berbagi pengalaman mengenai masalah psikologis yang dihadapi dalam kehidupan sehari-hari. Selanjutnya dilakukan demonstrasi dan praktik selama 30 menit yang dipandu oleh narasumber mengenai teknik relaksasi napas dalam dan *mindfulness* sederhana agar peserta mampu mempraktikkannya secara mandiri. Pada akhir kegiatan, peserta kembali mengerjakan post-test menggunakan instrumen yang sama dengan pre-test untuk mengevaluasi perubahan tingkat pengetahuan setelah mengikuti edukasi.

Evaluasi kegiatan dilakukan melalui analisis hasil pre-test dan post-test. Karakteristik peserta disajikan secara deskriptif berdasarkan distribusi frekuensi dan persentase menurut jenis kelamin dan kelompok usia sesuai klasifikasi Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. Skor pengetahuan sebelum dan sesudah edukasi disajikan dalam bentuk rerata, simpangan baku, nilai minimum, dan maksimum. Perbedaan skor pre-test dan post-test dianalisis menggunakan uji Wilcoxon Signed Rank Test karena data merupakan pengukuran berpasangan dan tidak memenuhi

asumsi distribusi normal. Seluruh analisis dilakukan pada tingkat kemaknaan $p < 0,05$ untuk menilai efektivitas edukasi manajemen stres terhadap perubahan pengetahuan kesehatan mental pada lansia.



Gambar 1. Poster Lansia Sehat



Gambar 2. Kegiatan Edukasi



Gambar 3. Tim pengmas beserta stakeholder

Hasil dan Pembahasan

Hasil

Karakteristik Responden

Kegiatan edukasi kesehatan mental diikuti oleh 37 responden yang terdiri atas lansia dan pra lansia. Karakteristik responden dianalisis berdasarkan jenis kelamin dan kelompok usia menurut klasifikasi Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. Hasil analisis menunjukkan bahwa sebagian besar responden berjenis kelamin perempuan, yaitu sebanyak 28 orang (75,7%), sedangkan responden laki-laki berjumlah 9 orang (24,3%). Berdasarkan kelompok usia, mayoritas responden termasuk kategori pra lansia (45–59 tahun) sebanyak 22 orang (59,5%), diikuti kelompok lansia (60–69 tahun) sebanyak 9 orang (24,3%), dan lansia risiko tinggi (≥ 70 tahun) sebanyak 6 orang (16,2%).

Tabel 2. Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin dan Kelompok Usia (n = 37)

Karakteristik	Frekuensi (%)
Jenis Kelamin	
Laki-laki	9(24,3)
Perempuan	28(75,7)
Kategori Lansia	
Pra lansia (45–59 tahun)	22(59,5)
Lansia (60–69 tahun)	9(24,3)
Lansia risiko tinggi (≥ 70 tahun)	6(16,2)
Total	37(100)

Hasil Analisis Pre-test dan Post-test

Evaluasi pengetahuan mengenai kesehatan mental dilakukan menggunakan pre-test sebelum pemberian edukasi dan post-test setelah kegiatan edukasi selesai dilaksanakan. Analisis deskriptif menunjukkan adanya peningkatan nilai rata-rata pengetahuan responden setelah mengikuti edukasi.

Nilai rata-rata (mean) pre-test sebesar 91,89, sedangkan nilai rata-rata post-test meningkat menjadi 92,97, sehingga terdapat peningkatan rerata skor pengetahuan sebesar 1,08 poin. Hasil ini menunjukkan bahwa secara deskriptif terjadi peningkatan pengetahuan responden setelah mengikuti kegiatan edukasi kesehatan mental.

Tabel 3. Hasil Analisis Deskriptif Skor Pre-test dan Post-test (n = 37)

Variabel	Mean
Pre-test	91,89
Post-test	92,97
Selisih	1,08

Distribusi Perubahan Skor Pengetahuan

Analisis terhadap perubahan skor individu menunjukkan bahwa responden memberikan respons yang bervariasi setelah mengikuti edukasi. Sebagian besar responden mempertahankan skor yang sama antara pre-test dan post-test, sementara sebagian lainnya mengalami peningkatan maupun penurunan skor. Sebanyak 2 responden (5,4%) mengalami peningkatan skor pengetahuan setelah edukasi, 32 responden (86,5%) mempertahankan skor yang sama, sedangkan 3 responden (8,1%) mengalami penurunan skor pada saat post-test.

Tabel 4. Distribusi Perubahan Skor Pengetahuan Responden (n = 37)

Perubahan Skor	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Meningkat	2	5,4
Tetap	32	86,5
Menurun	3	8,1
Total	37	100

Untuk mengetahui apakah terdapat perbedaan skor pengetahuan sebelum dan sesudah edukasi, dilakukan analisis menggunakan Wilcoxon Signed Rank Test karena data bersifat berpasangan dan didominasi oleh nilai yang sama (*ties*). Hasil analisis menunjukkan nilai statistik Wilcoxon sebesar $W = 6,0$ dengan $p\text{-value} = 0,680$. Nilai p yang lebih besar dari 0,05 menunjukkan bahwa tidak terdapat perbedaan yang bermakna secara statistik antara skor pre-test dan post-test. Meskipun demikian, secara deskriptif terlihat adanya peningkatan rerata skor pengetahuan setelah pelaksanaan edukasi.

Tabel 5. Hasil Uji Wilcoxon Signed Rank Test Skor Pre-test dan Post-test (n = 37)

Variabel	Statistik Uji (W)	p-value	Keterangan
Pre-test vs Post-test	6	0,68	Tidak terdapat perbedaan yang bermakna ($p > 0,05$)

Secara keseluruhan, kegiatan edukasi kesehatan mental menunjukkan adanya peningkatan rerata skor pengetahuan sebesar 1,08 poin setelah intervensi. Sebagian besar responden (86,5%) mempertahankan skor pengetahuan yang sama, 5,4% mengalami peningkatan skor, dan 8,1% mengalami penurunan skor. Meskipun terjadi peningkatan rerata secara deskriptif, hasil uji Wilcoxon menunjukkan bahwa peningkatan tersebut belum signifikan secara statistik ($p = 0,680$). Hasil ini menunjukkan bahwa pengetahuan responden sebelum intervensi sudah relatif tinggi sehingga perubahan skor setelah edukasi cenderung kecil.

Pembahasan

Kegiatan edukasi kesehatan mental pada lansia bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan mengenai pentingnya menjaga kesehatan mental sebagai bagian dari upaya mempertahankan kualitas hidup pada usia lanjut. Hasil evaluasi menunjukkan bahwa rata-rata skor pengetahuan meningkat dari 91,89 pada pre-test menjadi 92,97 pada post-test atau meningkat sebesar 1,08 poin. Meskipun secara deskriptif terjadi peningkatan skor, hasil uji Wilcoxon Signed Rank Test menunjukkan bahwa peningkatan tersebut belum bermakna secara statistik ($p=0,680$). Hasil ini menunjukkan bahwa edukasi memberikan penguatan terhadap pengetahuan responden, meskipun besarnya peningkatan belum cukup untuk menghasilkan perbedaan yang signifikan secara statistik.

Hasil uji Wilcoxon menunjukkan bahwa perbedaan skor pengetahuan sebelum dan sesudah edukasi tidak bermakna secara statistik ($p = 0,680$). Temuan ini kemungkinan dipengaruhi oleh ceiling effect, yaitu kondisi ketika sebagian besar responden telah memiliki tingkat pengetahuan awal yang tinggi sehingga instrumen memiliki ruang yang terbatas untuk mendeteksi peningkatan skor setelah intervensi. Pada penelitian ini, sebagian besar lansia telah memperoleh nilai pre-test yang tinggi, bahkan banyak responden mencapai nilai maksimum, sehingga perubahan skor setelah edukasi menjadi relatif kecil. Kondisi tersebut merupakan salah satu tantangan yang sering dijumpai dalam evaluasi intervensi pendidikan kesehatan karena tingginya skor dasar (*high baseline knowledge*) dapat mengurangi sensitivitas instrumen dalam mendeteksi perubahan setelah intervensi (Polit & Beck, 2021; Aldossari dkk., 2022). Selain itu, Liu dkk. (2025) melaporkan bahwa pada lansia yang tinggal di komunitas, tingkat literasi kesehatan mental yang telah baik lebih berperan dalam memperkuat perilaku promosi kesehatan dibandingkan menghasilkan peningkatan skor pengetahuan yang besar setelah edukasi.

Sejalan dengan hal tersebut, World Health Organization (2023) menegaskan bahwa edukasi pada kelompok lanjut usia tidak hanya bertujuan meningkatkan pengetahuan, tetapi juga memperkuat (*reinforce*) pemahaman, meningkatkan efikasi diri, serta mendorong penerapan perilaku sehat yang mendukung *healthy ageing*. Dengan demikian, meskipun peningkatan rerata skor pengetahuan pada penelitian ini relatif kecil dan tidak bermakna secara statistik, kegiatan edukasi manajemen

stres tetap memberikan manfaat sebagai upaya promotif untuk mempertahankan literasi kesehatan mental, memperkuat pemahaman peserta, serta mendorong penerapan strategi manajemen stres dalam kehidupan sehari-hari.

Temuan penelitian ini sejalan dengan berbagai kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang menunjukkan bahwa edukasi kesehatan berbasis komunitas berperan dalam meningkatkan maupun mempertahankan pengetahuan lansia mengenai kesehatan. Edukasi yang disampaikan melalui ceramah interaktif, diskusi, demonstrasi, dan praktik memberikan kesempatan bagi lansia untuk memperoleh informasi yang benar sekaligus memperkuat pemahaman yang telah dimiliki (Green & Kreuter, 2005; Notoatmodjo, 2021).

Program pengabdian yang dilaporkan oleh Budury dkk. (2023) menunjukkan bahwa edukasi kesehatan jiwa yang dipadukan dengan terapi menulis ekspresif dapat meningkatkan pemahaman lansia mengenai pentingnya menjaga kesehatan mental dan mendorong partisipasi aktif selama kegiatan. Demikian pula, Trisnowati dkk. (2024) melaporkan bahwa pelatihan kesehatan holistik pada lansia melalui pendekatan edukatif mampu meningkatkan kesadaran peserta terhadap pentingnya menjaga kesehatan fisik dan mental secara terpadu. Selain itu, Maulana (2023) melaporkan bahwa kegiatan edukasi kesehatan pada lansia di tingkat komunitas menjadi salah satu strategi promotif dan preventif yang efektif untuk meningkatkan literasi kesehatan masyarakat. Temuan tersebut memperkuat bahwa edukasi kesehatan merupakan pendekatan yang relevan untuk meningkatkan kapasitas lansia dalam menjaga kesehatan mental dan kualitas hidup.

Pada penelitian ini, 86,5% responden mempertahankan nilai yang sama, 5,4% mengalami peningkatan, dan 8,1% mengalami penurunan pada post-test. Dominasi responden yang mempertahankan skor menunjukkan bahwa edukasi tetap berperan sebagai penguatan (*reinforcement*) terhadap pengetahuan yang telah dimiliki. Menurut Notoatmodjo (2021), tujuan pendidikan kesehatan tidak hanya meningkatkan pengetahuan, tetapi juga mempertahankan dan memperkuat pemahaman sehingga individu mampu menerapkan informasi tersebut dalam kehidupan sehari-hari. Green dan Kreuter (2005) menjelaskan bahwa perubahan perilaku kesehatan merupakan proses bertahap yang dipengaruhi oleh faktor predisposisi, faktor pemungkin, dan faktor penguat. Hasil ini juga sejalan dengan rekomendasi World Health Organization (2023) yang menekankan bahwa promosi kesehatan mental pada lansia perlu dilakukan secara berkelanjutan agar pengetahuan yang telah dimiliki dapat dipertahankan dan diterjemahkan menjadi perilaku hidup sehat. Dengan demikian, meskipun peningkatan skor pengetahuan pada penelitian ini belum bermakna secara statistik, kegiatan edukasi manajemen stres tetap memberikan kontribusi dalam memperkuat literasi kesehatan mental lansia dan mendukung upaya *healthy ageing* di tingkat komunitas.

Sebanyak tiga responden (8,1%) mengalami penurunan skor pada post-test. Penurunan tersebut tidak serta-merta menunjukkan bahwa edukasi yang diberikan tidak efektif. Pada kelompok lansia, hasil pengukuran pengetahuan dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor yang berkaitan dengan proses penuaan, seperti penurunan fungsi kognitif, terutama pada aspek perhatian (*attention*), memori kerja

(*working memory*), kecepatan pemrosesan informasi (*processing speed*), dan fungsi eksekutif (Harada dkk., 2021). Selain itu, kondisi fisik dan lingkungan saat pengisian kuesioner, seperti kelelahan setelah mengikuti rangkaian kegiatan, berkurangnya konsentrasi, gangguan penglihatan atau pendengaran, serta kesalahan dalam memahami pertanyaan, juga dapat memengaruhi konsistensi jawaban pada post-test (Kementerian Kesehatan RI, 2023; World Health Organization, 2023). Polit dan Beck (2021) menjelaskan bahwa pada evaluasi intervensi pendidikan kesehatan, variasi skor individu setelah intervensi dapat dipengaruhi oleh karakteristik responden maupun kondisi saat proses pengukuran sehingga perubahan skor tidak selalu mencerminkan keberhasilan atau kegagalan intervensi secara langsung. Temuan ini juga didukung oleh Harrington dkk. (2023), yang melaporkan bahwa penurunan fungsi kognitif ringan, perhatian, dan memori pada lansia dapat memengaruhi kemampuan menerima, mengingat, dan menjawab informasi selama proses evaluasi. Selain itu, Liu dkk. (2025) menunjukkan bahwa pada lansia yang tinggal di komunitas, literasi kesehatan mental lebih berkontribusi terhadap pembentukan perilaku promosi kesehatan dibandingkan perubahan skor pengetahuan dalam jangka pendek. Oleh karena itu, penurunan skor pada sebagian kecil responden dalam penelitian ini lebih mungkin mencerminkan variasi respons individu dibandingkan tidak efektifnya edukasi yang diberikan.

Mayoritas responden pada penelitian ini adalah perempuan (75,7%) dan berada pada kelompok pra lansia (45–59 tahun). Perempuan diketahui memiliki kecenderungan lebih aktif berpartisipasi dalam kegiatan promotif dan preventif di masyarakat, sehingga memiliki peluang lebih besar memperoleh informasi kesehatan dibandingkan laki-laki (World Health Organization, 2023). Selain itu, kelompok pra lansia umumnya masih memiliki fungsi kognitif yang lebih baik dibandingkan kelompok usia lanjut yang lebih tua sehingga lebih mudah menerima, memahami, dan mengingat materi edukasi yang diberikan (Harada dkk., 2021). Karakteristik tersebut diduga turut berkontribusi terhadap tingginya skor pengetahuan awal responden, yang selanjutnya menyebabkan ruang peningkatan skor setelah intervensi menjadi relatif terbatas (*ceiling effect*) (Polit & Beck, 2021; Aldossari dkk., 2022). Hasil ini sejalan dengan temuan Wen dkk. (2024) yang menunjukkan bahwa dukungan sosial, ketahanan psikologis (*resilience*), dan karakteristik individu turut memengaruhi kemampuan lansia dalam menerima edukasi kesehatan dan mempertahankan kesehatan mental.

Secara keseluruhan, hasil kegiatan ini menunjukkan bahwa edukasi kesehatan mental mampu mempertahankan tingkat pengetahuan responden yang sudah baik dan meningkatkan pengetahuan pada sebagian responden. Oleh karena itu, kegiatan edukasi kesehatan mental perlu dilakukan secara berkesinambungan melalui Posbindu, Puskesmas, maupun kelompok lansia dengan menggunakan metode pembelajaran yang lebih interaktif, seperti diskusi kelompok, demonstrasi, media audiovisual, dan pendampingan keluarga. Pendekatan tersebut diharapkan dapat meningkatkan retensi informasi serta mendorong perubahan perilaku kesehatan mental pada lansia.

Simpulan dan Rekomendasi

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat berupa edukasi manajemen stres pada lansia di Kelurahan Pejaten Timur, Kecamatan Pasar Minggu telah terlaksana dengan baik dan diikuti oleh 37 peserta. Edukasi yang disampaikan melalui ceramah interaktif, diskusi, demonstrasi teknik relaksasi napas dalam, *mindfulness*, dan *coping* adaptif dengan dukungan media poster memberikan penguatan terhadap pemahaman peserta mengenai kesehatan mental lansia. Hasil evaluasi menunjukkan adanya peningkatan rerata skor pengetahuan dari 91,89 pada pre-test menjadi 92,97 pada post-test dengan selisih 1,08 poin. Sebagian besar peserta (86,5%) mempertahankan skor pengetahuan yang sama, 5,4% mengalami peningkatan, dan 8,1% mengalami penurunan skor. Meskipun secara deskriptif terjadi peningkatan rerata skor pengetahuan, hasil uji Wilcoxon Signed Rank Test menunjukkan bahwa perbedaan tersebut belum bermakna secara statistik ($p = 0,680$). Temuan ini mengindikasikan bahwa edukasi berperan sebagai penguatan (*reinforcement*) terhadap pengetahuan yang telah dimiliki peserta, yang kemungkinan dipengaruhi oleh tingginya tingkat pengetahuan awal responden.

Hasil pengabdian ini menunjukkan bahwa edukasi manajemen stres memiliki peran sebagai strategi promotif dalam meningkatkan kesiapan lansia menghadapi berbagai tekanan psikososial yang muncul selama proses penuaan. Meskipun peningkatan skor pengetahuan tidak menunjukkan perbedaan yang bermakna secara statistik, kegiatan edukasi tetap memberikan kesempatan kepada peserta untuk memperoleh informasi yang benar mengenai kesehatan mental, mengenali tanda-tanda stres, serta memahami langkah sederhana yang dapat dilakukan secara mandiri melalui latihan relaksasi napas, *mindfulness*, dan strategi *coping* adaptif. Pendekatan tersebut sejalan dengan konsep *healthy ageing* yang menekankan pentingnya mempertahankan kemampuan fungsional lansia agar tetap mandiri, aktif, dan memiliki kualitas hidup yang baik (World Health Organization, 2023). Selain itu, Wang dkk. (2023) menjelaskan bahwa kesehatan mental lansia di kawasan perkotaan dipengaruhi oleh berbagai faktor, termasuk lingkungan sosial, dukungan komunitas, akses terhadap pelayanan kesehatan, dan ketahanan masyarakat (*urban resilience*). Oleh karena itu, edukasi kesehatan mental yang dilaksanakan secara rutin melalui Posbindu atau Puskesmas berpotensi menjadi salah satu strategi promotif yang berkelanjutan dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis lansia.

Daftar Pustaka

- Badan Pusat Statistik. (2024). Statistik penduduk lanjut usia 2024. Badan Pusat Statistik.
- Budury, S., Ainiyah, N., Bistara, D. N., Ahmad Sharoni, S. K., & Abdul Rahman, H. (2023). Edukasi kesehatan jiwa dan menulis ekspresif pada lansia di Malaysia. *Martabe: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 6(9), 3375–3379. <https://doi.org/10.31604/jpm.v6i9.3375-3379>
- Ge, L., Yap, C. W., Ong, R., & Heng, B. H. (2024). Mindfulness-based interventions for older adults: A systematic review and meta-analysis. *International Journal of Geriatric Psychiatry*.

- Green, L. W., & Kreuter, M. W. (2005). *Health program planning: An educational and ecological approach* (4th ed.). McGraw-Hill.
- Gong, N., Meng, Y., Hu, Q., Du, Q., Wu, X., Zou, W., Zhu, M., Chen, J., Luo, L., Cheng, Y., & Zhang, M. (2022). Obstacles to access to community care in urban senior-only households: A qualitative study. *BMC Geriatrics*, 22(1), 122.
- Harrington, K. D., Vasan, S., Kang, J. E., Sliwinski, M. J., & Lim, M. H. (2023). Loneliness and cognitive function in older adults without dementia: A systematic review and meta-analysis. *Journal of Alzheimer's Disease*, 91(4), 1293–1312. <https://doi.org/10.3233/JAD-220832>
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2023). *Profil kesehatan Indonesia 2023*. Kementerian Kesehatan RI.
- Komalasari, R. (2024). Navigating mental health crises: Understanding pivotal phases, health campaigns, and community resilience for recovery and reform. In *Role of Health Literacy in Major Healthcare Crises*.
- Komalasari, R., Sari, S. M., Hakimah, A. R., Ardita, D. P., Fauzi, H. F., Lucy, L., Felicia, L., & Rasyad, R. D. (2025). Involvement medical students in postpartum depression (PPD) educational program among community in Koper Village. *Jurnal Loyalitas Sosial: Journal of Community Service in Humanities and Social Sciences*, 7(1), 22–28. <https://doi.org/10.32493/JLS.v7i1.p22-28>
- Liu, Y., Zhang, L., Wang, X., et al. (2025). Mental health literacy and its relationship with health-promoting behaviors of community-dwelling older adults: A latent profile analysis. *Geriatric Nursing*, 62, 123–130.
- Maulana, N. (2023). Upaya promotif dan preventif penyakit hipertensi serta kesehatan mental pada usia lanjut. *Martabe: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 6(2), 543–547. <https://doi.org/10.31604/jpm.v6i2.543-547>
- Ninef, V. I., Kartinah, N., Putra, N. A., Rahmawati, N. E., Purwanti, N. S., Christian, F., & Rohimah, A. (2025). *Bunga rampai kesehatan mental lansia*. Nuansa Fajar Cemerlang.
- Notoatmodjo, S. (2021). *Promosi kesehatan dan perilaku kesehatan* (Edisi revisi). PT Rineka Cipta.
- Nurwahidin, M., Sofia, A., Perdana, D. R., Diana, S. M., & Hermawan, J. S. (2025). *Gen Z Bijak Digital: Penguatan Mental Remaja Melalui Dakwah Kreatif dan Literasi Keagamaan di Media Sosial*.
- Peplinski, B., et al. (2025). Loneliness and cognition in older adults: A meta-analysis of harmonized studies from the United States, England, India, China, South Africa, Mexico, and Chile. *Aging & Mental Health*.
- Prianto, F. E., Fadila, N., & Lestari, W. (2026). Aktivitas kreatif dan reminiscence sebagai cara mengatasi kesepian pada lansia di UPT PSRLU Mulia Dharma. *GANESHA: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 6(1), 32–39.
- Priastana, I. K., Wirya, I. M., & Widiyantara, I. G. (2025). Pendampingan lansia tangguh pada komunitas perkotaan. *Bhakti Patrika*, 1(1), 14–19.
- Prihantoro, I. G. (2017). Hubungan keseimbangan statis dengan tingkat depresi menurut jenis kelamin pada lansia di Pasar Minggu, Jakarta Selatan dan Sukawangi, Bogor Tahun 2016 (Bachelor's thesis). Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Binawan. <https://repository.binawan.ac.id/116/>

- Pudjiati, P., Sukoco, A. S., Maryam, R. S., & Khairunnisa, K. (2022). Gambaran pengetahuan lansia terkait manajemen stres di masa pandemi COVID-19. In *Prosiding Seminar Nasional Hilirisasi Hasil Penelitian dan Pengabdian Masyarakat Tahun 2022* (pp. 193–201).
- Setyarini, E. A., Niman, S., Parulian, T. S., & Hendarsyah, S. (2022). Prevalensi masalah emosional: Stres, kecemasan, dan depresi pada usia lanjut. *Bulletin of Counseling and Psychotherapy*, 4(1), 21–27.
- Suwartika, I. P. A., Sawitri, N. K., & Suindrayasa, I. M. (2024). Perbandingan tingkat stres antara lansia yang tinggal di daerah wisata perkotaan dengan daerah wisata pedesaan. *Coping*, 12(5).
- Trisnowati, H., Naini, R., Gustina, E., Aziizah, A. U., Rohman, E. M., Wulan, U. K., & Pratamawati, D. A. (2024). Potret kesehatan mental lansia: Pelatihan peningkatan kesehatan holistik lansia di Kota Yogyakarta. *Martabe: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 7(7).
- Wang, X., et al. (2023). Driving the determinants of older people's mental health in the context of urban resilience: A scoping review. *BMC Geriatrics*, 23, 711. <https://doi.org/10.1186/s12877-023-04387-y>
- Wen, Z., Wang, H., Liang, Q., Liu, L., Zhang, W., & Zhang, X. (2024). Mediating effect of social support and resilience between loneliness and depression in older adults: A systematic review and meta-analytic structural equation modeling. *Journal of Affective Disorders*, 365, 102–112. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2024.08.062>
- World Health Organization. (2021). *Global report on ageism*. World Health Organization.
- World Health Organization. (2023). *Mental health of older adults*. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-of-older-adults>
- Zhang, Y., et al. (2023). Cultural ecosystem services show superiority in promoting subjective mental health of senior residents: Evidences from old urban areas of Beijing. *Urban Forestry & Urban Greening*, 86, 128011. <https://doi.org/10.1016/j.ufug.2023.128011>
- Polit, D. F., & Beck, C. T. (2021). *Nursing research: Generating and assessing evidence for nursing practice* (11th ed.). Wolters Kluwer.
- Aldossari, M., Alharbi, N., van Houwelingen, C. T. M., & Huisman-de Waal, G. (2022). Assessing the effects of eHealth tutorials on older adults' eHealth literacy. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(12), 7248. <https://doi.org/10.3390/ijerph19127248>
- Harada, C. N., Love, M. C. N., & Triebel, K. L. (2021). Normal cognitive aging. *Clinics in Geriatric Medicine*, 37(1), 1–13. <https://doi.org/10.1016/j.cger.2020.08.002>
- Harrington, K. D., Vasan, S., Kang, J. E., Sliwinski, M. J., & Lim, M. H. (2023). Loneliness and cognitive function in older adults without dementia: A systematic review and meta-analysis. *Journal of Alzheimer's Disease*, 91(4), 1293–1312. <https://doi.org/10.3233/JAD-220832>

Wen, Z., Wang, H., Liang, Q., Liu, L., Zhang, W., & Zhang, X. (2024). Mediating effect of social support and resilience between loneliness and depression in older adults: A systematic review and meta-analytic structural equation modeling. *Journal of Affective Disorders*, 365, 102–112. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2024.08.062>.