

Pemberdayaan kader kesehatan mengenai terapi relaksasi *autogenik* untuk menurunkan kecemasan pada lansia dengan penyakit kronis

Nanik Dwi Astutik¹, Yustina Emi Setyobudi²

¹Program Studi Sarjana Keperawatan dan Profesi Ners, STIKes Panti Waluya Malang, Indonesia

²Program Studi Sarjana Keperawatan dan Profesi Ners, STIKes Panti Waluya Malang, Indonesia

Penulis korespondensi :

E-mail : nanikd79@gmail.com

Diterima: 06 Januari 2026 | Direvisi: 16 Januari 2026 | Disetujui: 17 Januari 2026 | Online: 27 Februari 2026

© Penulis 2026

Abstrak

Desa Purwosekar merupakan salah satu desa binaan Program Studi Sarjana Keperawatan yang berada di kecamatan Tajinan Kabupaten Malang. Jumlah lansia yang menderita penyakit kronis di Desa Purwosekar cukup banyak yaitu 186 lansia. Salah satu masalah yang dialami oleh lansia dengan penyakit kronis adalah munculnya kecemasan akibat ketidakpastian mengenai perkembangan penyakit, ketergantungan pada orang lain, rasa takut akan kematian serta beban finansial akibat biaya pengobatan. Berdasarkan hasil wawancara dengan perawat penanggungjawab kesehatan lansia, beberapa kader kesehatan Desa Purwosekar belum memahami pentingnya intervensi untuk membantu lansia mengelola stres dan kecemasan melalui terapi relaksasi *autogenic training* (AT). Kader kesehatan belum pernah mengikuti pelatihan tentang terapi relaksasi *autogenic training* (AT) sehingga mempunyai keinginan untuk mendapatkan informasi dan pelatihan dari petugas kesehatan. Pada kegiatan ini tim pengabdian masyarakat melakukan pemberdayaan kader kesehatan dengan memberikan edukasi dan pelatihan bagi kader kesehatan tentang relaksasi *autogenik*. Hasil pengukuran pre dan post test didapatkan bahwa pada tahap pre test rata-rata pengetahuan kader kesehatan adalah 62,75 sedangkan pada tahap post test didapatkan rata-rata pengetahuan meningkat menjadi 80,50 setelah diberikan materi dan pelatihan. Hasil evaluasi untuk ketrampilan kader kesehatan mampu melakukan dengan baik 100% semua tindakan sesuai prosedur. Peserta memberikan respon dan sangat antusias terhadap materi. Oleh karena itu perlu ditingkatkan kegiatan edukasi dan pelatihan kepada kader kesehatan, maka rekomendasi rencana tindak lanjut adalah kegiatan serupa dilaksanakan secara kontinu sehingga terjadi peningkatan kemandirian masyarakat dalam menerapkan terapi relaksasi *autogenik* khususnya pada lansia dengan penyakit kronis yang mengalami kecemasan sehingga dapat meningkatkan kualitas hidup lansia khususnya yang menderita penyakit kronis.

Kata kunci: pemberdayaan kader; relaksasi *autogenik*; kecemasan lansia; penyakit kronis.

Abstract

Purwosekar Village is one of the villages developed by the Bachelor of Nursing Study Program, located in Tajinan District, Malang Regency. The number of elderly people suffering from chronic diseases in Purwosekar Village is quite significant, totaling 186 individuals. One of the problems experienced by elderly people with chronic diseases is anxiety due to uncertainty regarding the progression of the illness, dependence on others, fear of death, and financial burden due to medical expenses. Based on interviews with nurses responsible for elderly health, some health cadres in Purwosekar Village have not yet understood the importance of interventions to help the elderly manage stress and anxiety through autogenic training (AT) relaxation therapy. The health cadres have never attended training on autogenic training relaxation therapy, and therefore have a desire to receive information and training from health officers. In this activity, the community service team empowered the health cadres by providing education and training for them on autogenic relaxation. The results of the pre-test and post-

test measurements showed that at the pre-test stage, the average knowledge of the health cadres was 62.75, while at the post-test stage, the average knowledge increased to 80.50 after the materials and training were provided. The evaluation results for the skills of the health cadres showed that they were able to perform all actions properly according to the procedures at 100%. The participants responded very enthusiastically to the material. Therefore, it is necessary to increase educational activities and training for health cadres. The recommendation for the follow-up plan is that similar activities should be carried out continuously so that there is an increase in community independence in applying autogenic relaxation therapy, especially for older adults with chronic illnesses who experience anxiety, thereby improving the quality of life of the elderly, particularly those suffering from chronic diseases.

Keywords: empowerment of cadres; autogenic relaxation; elderly anxiety; chronic diseases.

PENDAHULUAN

Pertambahan usia merupakan suatu proses biologis yang tidak dapat dihindari, yang ditandai dengan menurunnya fungsi fisiologis tubuh secara bertahap (Maghfiroh et al., 2021). Proses ini meliputi perubahan pada berbagai sistem organ seperti sistem kardiovaskular, muskuloskeletal, dan sistem saraf, serta penurunan kemampuan regeneratif tubuh. Selain terjadinya penuaan, lansia juga mengalami penurunan kondisi biologis yang ditandai dengan hilangnya kemampuan jaringan dan penurunan fungsi normal tubuh secara perlahan sehingga tidak dapat bertahan dari infeksi (Friedman, 2013).

Penurunan kondisi biologis yang dialami lansia kerap memicu timbulnya penyakit kronis. Penyakit kronis adalah suatu penyakit yang menyebabkan kesakitan bahkan kematian yang terjadi dalam jangka waktu yang lama dan bersifat kompleks (Smeltzer & Bare, 2013). Penyakit kronis juga berperan dalam kemunduran kesehatan yang secara perlahan terus memburuk dan sering terjadi pada usia lanjut. Salah satu masalah yang dialami oleh lansia dengan penyakit kronis adalah munculnya masalah kecemasan akibat ketidakpastian mengenai perkembangan penyakit, ketergantungan pada orang lain, rasa takut akan kematian serta beban finansial akibat biaya pengobatan. Stres yang berkepanjangan dapat memperburuk kondisi kesehatan, menurunkan kualitas hidup, dan bahkan mempercepat progresivitas penyakit. Oleh karena itu, diperlukan intervensi yang efektif untuk membantu lansia mengelola stres dan kecemasan.

Berdasarkan latar belakang di atas, maka STIKes Panti Waluya Malang khususnya Prodi S1 Keperawatan dan tim PKM turut mengambil bagian dalam kegiatan pengabdian masyarakat. Kegiatan pemberdayaan kader kesehatan dilakukan dengan memberikan materi-materi yang berkaitan dengan penyakit kronis pada lansia, kecemasan pada lansia dengan penyakit kronis dan memberikan simulasi atau demonstrasi tentang terapi relaksasi *autogenic*. Tujuan pengabdian masyarakat ini yaitu melakukan pemberdayaan kader kesehatan mengenai terapi relaksasi *autogenic* untuk menurunkan kecemasan pada lansia dengan penyakit kronis di desa Purwosekar Kecamatan Tajinan Kabupaten Malang”.

Berdasarkan hasil wawancara dengan perawat penanggungjawab kesehatan lansia, beberapa kader kesehatan Desa Purwosekar mengatakan belum memahami pentingnya intervensi untuk membantu lansia mengelola stres dan kecemasan melalui terapi relaksasi *autogenic training* (AT). Kader kesehatan juga belum pernah mengikuti pelatihan tentang terapi relaksasi *autogenic training* (AT) dalam menurunkan kecemasan pada lansia dengan penyakit kronis sehingga mempunyai keinginan untuk mendapatkan informasi dan pelatihan dari petugas kesehatan.

Berdasarkan permasalahan tersebut diatas, kami ingin melakukan kegiatan pemberdayaan kader kesehatan dalam melakukan terapi relaksasi *autogenic* untuk menurunkan kecemasan pada lansia dengan penyakit kronis.

METODE

Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat (PkM) telah dilaksanakan pada tanggal 18, 20, dan 21 November 2025 di Balai Desa Purwosekar Kecamatan Tajinan Kabupaten Malang. Mitra dalam

Pemberdayaan kader kesehatan mengenai terapi relaksasi *autogenic* untuk menurunkan kecemasan pada lansia dengan penyakit kronis

kegiatan ini adalah kader kesehatan yang berjumlah 40 orang. Metode pemberdayaan yang digunakan dalam kegiatan PkM ini adalah metode ceramah, diskusi, demonstrasi. PkM ini dilakukan dengan beberapa tahapan kegiatan yaitu tahapan persiapan, pelaksanaan dan evaluasi, berikut adalah rincian kegiatan persiapan yang dilakukan:

- a. Perijinan dan administrasi kegiatan
Kegiatan yang dilaksanakan yaitu melaksanakan koordinasi dan wawancara terkait masalah yang sering terjadi pada lansia serta memohon ijin untuk melakukan kegiatan pengabdian masyarakat guna memberikan solusi atas masalah tersebut. Hasil dari kegiatan studi pendahuluan menunjukkan sebagian besar kader kesehatan belum mampu melakukan terapi relaksasi *autogenik* untuk menurunkan kecemasan pada lansia dengan penyakit kronis. Selain itu pihak dari Desa Purwosekar mempersilahkan semua tim pengabdian untuk melaksanakan kegiatan pengabdian masyarakat.
- b. Penyusunan materi, soal dan luaran
Tahap selanjutnya setelah memperoleh ijin dari Desa Purwosekar adalah mempersiapkan materi, soal untuk pelaksanaan Pre-test dan post-test, serta modul pelatihan.

Setelah melaksanakan persiapan, tim pengabdian melanjutkan pada tahap berikutnya, yaitu tahap pelaksanaan yang dijelaskan dibawah ini:

- a. Pertemuan 1
 - Pengisian kuesioner *pre test* oleh kader kesehatan, edukasi mengenai konsep lansia, konsep penyakit kronis pada lansia.
 - Edukasi pengetahuan kader kesehatan tentang konsep terapi relaksasi *autogenik*.
- b. Pertemuan 2
 - Penguatan pengetahuan kader kesehatan berkaitan dengan cara melakukan terapi relaksasi *autogenik* pada lansia yang menderita penyakit kronis.
- c. Pertemuan 3
 - Pelatihan dan demonstrasi kader kesehatan mengenai cara melakukan terapi relaksasi *autogenik*.
 - Pengisian soal *post test* oleh kader kesehatan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan kegiatan PkM ini adalah sebagai solusi untuk meningkatkan pengetahuan dan ketrampilan kader kesehatan dalam melakukan terapi relaksasi *autogenik* pada lansia dengan penyakit kronis.. Pada tahap persiapan, tim melakukan koordinasi dengan aparat desa dan petugas kesehatan setempat. Peningkatan pengetahuan kader kesehatan dinilai melalui *pre* dan *post test* yang dilakukan pada pertemuan pertama dan terakhir dari kegiatan PkM, hal ini dilakukan untuk melihat apakah tujuan pertama kegiatan PkM ini telah berhasil. Berikut adalah hasil *pre* dan *post test* kegiatan PkM yang telah dilaksanakan, akan dijelaskan pada tabel berikut:

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Hasil *Pre-Test* & *Post Test* Edukasi Kepada Kader Kesehatan

Kategori	<i>Pre-Test</i>		<i>Post-Test</i>	
	Frekuensi	f (%)	Frekuensi	f (%)
- Pengetahuan Kurang	8	20	3	7
- Pengetahuan Cukup	20	50	13	33
- Pengetahuan Baik	12	30	24	60
Jumlah	40	100	40	100

Berdasarkan hasil pre-test dan post-test, terjadi peningkatan pengetahuan peserta sebesar 28%. Sebelum edukasi, sebanyak 20% peserta memiliki pengetahuan kurang dan 30% pengetahuan baik. Setelah edukasi pengetahuan kurang menurun menjadi 7%, dan pengetahuan baik meningkat menjadi 60%.

Pemberdayaan kader kesehatan mengenai terapi relaksasi *autogenik* untuk menurunkan kecemasan pada lansia dengan penyakit kronis



Gambar 1. Kegiatan Edukasi

Tabel 2. Penilaian Ketrampilan Melakukan Teknik Relaksasi *Autogenik*

Rata-Rata Nilai	
Sebelum	Sesudah
0	100

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang kedua bertujuan untuk meningkatkan keterampilan kader kesehatan dalam melakukan latihan terapi relaksasi *autogenik*. Penilaian peningkatan ketrampilan/kemampuan ini dilakukan melalui lembar observasi untuk menilai ketrampilan saat kader melakukan redemonstrasi. Berdasarkan data tabel 2 menunjukkan bahwa terdapat peningkatan keterampilan setelah diberikan Pelatihan.



Gambar 2. Pelatihan kader kesehatan melakukan terapi relaksasi *autogenik*

Hasil evaluasi diketahui bahwa pengetahuan kader kesehatan sebelum diberikan edukasi rata-rata nilai pretest sebesar 62,75 dan setelah diberikan edukasi rata-rata nilai post test menjadi 80,50. Berdasarkan hasil tersebut terjadi peningkatan pengetahuan sebesar 28% yang berasal dari penghitungan rata-rata nilai post test dikurangi rata-rata pre test kemudian dibagi rata-rata nilai pre test. Hasil evaluasi untuk ketrampilan kader kesehatan mampu melakukan dengan baik 100% semua tindakan sesuai prosedur yang ada.

Seiring bertambahnya usia, lansia akan mengalami penuaan yang ditandai dengan penurunan

Pemberdayaan kader kesehatan mengenai terapi relaksasi *autogenik* untuk menurunkan kecemasan pada lansia dengan penyakit kronis

fungsi biologis sehingga dapat memicu timbulnya penyakit kronis. Kondisi kronis yang diderita lansia dapat mempengaruhi sistem atau organ tubuh sehingga dapat menurunkan kualitas hidup lansia (Rorong et al., 2018). Salah satu masalah yang dialami oleh lansia dengan penyakit kronis adalah munculnya masalah kecemasan akibat ketidakpastian mengenai perkembangan penyakit, ketergantungan pada orang lain, rasa takut akan kematian serta beban finansial akibat biaya pengobatan. Stres yang berkepanjangan dapat memperburuk kondisi kesehatan, menurunkan kualitas hidup, dan bahkan mempercepat progresivitas penyakit. Kecemasan pada lansia memiliki dampak signifikan terhadap kualitas hidup, baik secara fisik, psikologis, maupun sosial. Secara fisiologis, kecemasan yang berkepanjangan dapat memperburuk kondisi kesehatan yang sudah rentan akibat proses penuaan atau penyakit kronis. Dari aspek psikologis, kecemasan berdampak pada fungsi emosional dan kognitif lansia. Lansia dengan kecemasan tinggi cenderung mengalami kesulitan dalam regulasi emosi, seperti mudah tersinggung, perasaan tidak berdaya, atau ketakutan yang berlebihan terhadap masa depan (Azizah et al., 2022)

Oleh karena itu, diperlukan intervensi yang efektif untuk membantu lansia mengelola stres dan kecemasan. Salah satu pendekatan dalam mengatasi kecemasan pada lansia adalah Terapi Manajemen Distres, khususnya melalui teknik Relaksasi *Autogenik* (Musyiami, 2020). Metode ini termasuk dalam kategori intervensi mind-body yang bertujuan untuk memodulasi respons stres melalui latihan sistematis yang menggabungkan unsur sugesti mental dan kesadaran tubuh. Relaksasi autogenik cocok diberikan kepada individu yang mengalami stres, kecemasan, nyeri fisik, tekanan darah tinggi, depresi, maupun perasaan kesepian (*loneliness*) (Ariyani & Subiyakto, 2024). Relaksasi autogenik dapat diberikan pada berbagai kelompok usia dewasa, namun penelitian dan implementasi terbanyak dilakukan pada kelompok lansia, umumnya yang berusia 60 tahun ke atas (Triprabowo et al., 2023)

Menurut Ismadi, (2023) Pendidikan kesehatan adalah suatu proses pembelajaran yang dilakukan baik secara formal maupun non formal yang bertujuan untuk mendidik, memberikan ilmu pengetahuan, serta mengembangkan potensi diri yang ada dalam diri setiap manusia, kemudian mewujudkan proses pembelajaran tersebut dengan lebih baik. Hasil yang diharapkan adalah adanya perubahan perilaku kesehatan sesuai dengan tambahan pengetahuan yang didapatkan. Kader kesehatan memiliki peran penting dalam pelayanan dan peningkatan kesehatan masyarakat, khususnya di tingkat komunitas. Mereka berfungsi sebagai garda terdepan dalam upaya promotif dan preventif, menjadi jembatan antara tenaga kesehatan dan masyarakat serta penggerak partisipasi aktif masyarakat dalam program kesehatan.

Hasil tahap terakhir yaitu tindak lanjut dari temuan kegiatan evaluasi yaitu memberikan penekanan kepada pihak pemerintah dan dinas kesehatan terkait untuk meningkatkan program pemberdayaan pada masyarakat khususnya kader kesehatan dalam melakukan terapi relaksasi autogenik pada lansia dengan penyakit kronis yang mengalami kecemasan sehingga dari hasil tersebut dapat diambil sebuah kebijakan atau program mengenai strategi dalam meningkatkan kualitas hidup lansia khususnya yang menderita penyakit kronis dan mengalami kecemasan.

SIMPULAN DAN SARAN

Terdapat peningkatan pengetahuan kader kesehatan tentang terapi relaksasi *autogenik* dalam menurunkan kecemasan pada lansia penyakit kronis dengan peningkatan rata-rata sebesar 28%. Kegiatan PkM ini juga secara signifikan meningkatkan keterampilan kader kesehatan dalam melakukan terapi relaksasi *autogenik*, ditunjukkan dengan skor ketrampilan 100% dilakukan sesuai prosedur setelah diberikan contoh dan pendampingan oleh fasilitator.

Seluruh peserta adalah kader kesehatan oleh karena itu hasil dari pelatihan ini diharapkan dapat diaplikasikan kepada lansia dengan penyakit kronis khususnya yang mengalami kecemasan. Kegiatan pelatihan ini bisa di sharingkan ke kader kesehatan desa lain sehingga dapat menambah pengetahuan dan ketrampilan semua kader kesehatan informal sehingga derajat kesehatan lansia semakin meningkat.

Pemberdayaan kader kesehatan mengenai terapi relaksasi *autogenik* untuk menurunkan kecemasan pada lansia dengan penyakit kronis

UCAPAN TERIMAKASIH

Ucapan terimakasih kami sampaikan kepada Ketua STIKes Panti Waluya Malang, Lembaga Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat (LPPM) STIKes Panti Waluya Malang, dan Kader kesehatan Desa Purwosekar yang telah bersedia bekerjasama dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini.

DAFTAR RUJUKAN

- Ariyani, & Subiyakto, M. H. (2024). Pengaruh Terapi Relaksasi Autogenik terhadap Tingkat Kecemasan dan Tekanan Darah Pasien Pre-Operasi di Ruang Mawar 3 RSUD dr. Moewardi Surakarta. *Jurnal Kesehatan Kusuma Husada*, 15(2).
- Azizah, N., Komalasari, D. R., Naufal, A. F., & Supriyadi, A. (2022). Dampak Kecemasan Akan Jatuh dan Depresi Terhadap Kualitas Hidup Lansia di Daerah Urban Kota Surakarta. *Wahana*, 74(1), 73–85. <https://doi.org/doi.org/10.36456/wahana.v74i1.5844>
- Friedman. (2013). *Keperawatan Keluarga Teori dan Praktik* (8th ed.). Jakarta: Penerbit Buku kedokteran EGC.
- Ismadi, H. (2023). Analisis Pendidikan Kesehatan Sekolah. *Jurnal Kependidikan*, 7(2), 43–49. <https://www.e-journalppmunsa.ac.id/index.php/kependidikan/article/view/1111>
- Maghfiroh, R. M., Hariani, D., & Khaleyla, F. (2021). Efektivitas Pemberian Ekstrak Daun Pepaya Jepang (*Cnidioscolus Aconitifolius*) Terhadap Kadar Kolesterol Dan Struktur Histologi Aorta Mencit Hiperkolesterolemia. *Lenterabio Berkala Ilmiah Biologi*, 11(1), 89–100. <https://doi.org/https://doi.org/10.26740/lenterabio.v11n1.p89-100>
- Musyiami, D. . (2020). *Hubungan Self Care Behavior dengan Kualitas Hidup Lansia Hipertensi di Pejaten Giriwungu Panggang Gunungkidul Yogyakarta*, Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta. Skripsi.
- Rorong, J., Aritonang, H. F., & Ranti, F. P. (2018). Sintesis Metil Ester Asam Lemak Dari Minyak Kelapa Hasil Pemanasan. *Chemistry Progress*, 1(1), 9–18. <https://doi.org/doi.org/10.35799/CP.1.1.2008.20>
- Smeltzer, S. ., & Bare, B. . (2013). *Buku Ajar Keperawatan Medikal Bedah Brunner & Suddarth*, (8th ed.). Jakarta : EGC.
- Triprabowo, H., Kusyairi, A., & Salam, A. (2023). Pengaruh Relaksasi Autogenik Terhadap Loneliness. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Mandira Cendikia*, 2(10), 118–129. <https://journal.mandiracendikia.com/index.php/JIK-MC/article/view/599>