

Pemberdayaan lansia dengan penyakit kronis dalam penerapan manajemen stres : dukungan sosial

Yustina Emi Setyobudi, Monika Luhung

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

Penulis korespondensi : Yustina Emi Setyobudi

E-mail : djoezt_85@yahoo.com

Diterima: 15 Juli 2026 | Direvisi: 15 Oktober 2026 | Disetujui: 16 Oktober 2026 | Online: 31 Oktober 2026

© Penulis 2026

Abstrak

Lansia dengan penyakit kronis rentan mengalami stres akibat perubahan kondisi fisik, psikologis, dan sosial yang dapat menurunkan kualitas hidup. Dukungan sosial merupakan salah satu strategi yang efektif dalam membantu lansia mengelola stres serta meningkatkan kemampuan adaptasi terhadap penyakit kronis. Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PkM) ini bertujuan meningkatkan pengetahuan lansia mengenai manajemen stres melalui dukungan sosial serta meningkatkan kemampuan lansia dalam merefleksikan dukungan sosial yang dimiliki sebagai salah satu strategi koping. Kegiatan dilaksanakan pada tanggal 18–20 Mei 2026 di RW 04 Kelurahan Kasin, Kecamatan Klojen, Kota Malang dengan melibatkan 20 lansia. Metode yang digunakan meliputi edukasi, diskusi, dan *Focus Group Discussion* (FGD), disertai evaluasi menggunakan *pre-test* dan *post-test*. Hasil kegiatan menunjukkan peningkatan pengetahuan peserta, ditandai dengan meningkatnya proporsi lansia yang memiliki kategori pengetahuan baik dari 50% menjadi 75%. Selain itu, kemampuan refleksi terhadap dukungan sosial juga meningkat, dengan rata-rata skor dari 18,25 menjadi 22,05 setelah pelaksanaan FGD. Program ini menunjukkan bahwa edukasi yang dipadukan dengan refleksi kelompok, efektif meningkatkan pemahaman lansia mengenai pemanfaatan dukungan sosial sebagai strategi manajemen stres. Penguatan dukungan sosial diharapkan dapat membantu lansia mengelola stres, meningkatkan kemampuan adaptasi terhadap penyakit kronis, serta mendukung terwujudnya penuaan yang sehat dan berkualitas.

Kata kunci: dukungan sosial; lansia; manajemen stres; pemberdayaan; penyakit kronis

Abstract

Older adults with chronic diseases are vulnerable to stress due to physical, psychological, and social changes that may negatively affect their quality of life. Social support is recognized as an effective strategy to help older adults manage stress and enhance their ability to adapt to chronic illnesses. This Community Service Program (*Pengabdian kepada Masyarakat*, PkM) aimed to improve older adults' knowledge of stress management through social support and to enhance their ability to reflect on the social support they receive as a coping strategy. The program was conducted from May 18–20, 2026, in RW 04, Kasin Village, Klojen District, Malang City, involving 20 older adults. The intervention consisted of educational sessions, group discussions, and *Focus Group Discussions* (FGDs), followed by evaluations using pre-test and post-test assessments. The results demonstrated an improvement in participants' knowledge, as indicated by an increase in the proportion of older adults with good knowledge from 50% to 75%. Furthermore, participants' ability to reflect on social support improved, with the mean reflection score increasing from 18.25 to 22.05 following the FGD sessions. These findings indicate that education combined with structured group reflection is an effective approach to enhancing older adults' understanding and utilization of social support as a stress management strategy. Strengthening social support is expected to help older adults better manage stress, improve their adaptation to chronic diseases, and promote healthy and successful aging.

Keywords: chronic disease; community empowerment; older adults; social support; stress management

PENDAHULUAN

Lanjut usia merupakan kelompok rentan yang mengalami berbagai perubahan biologis, psikologis, dan sosial sehingga lebih berisiko mengalami penyakit kronis seperti hipertensi, diabetes melitus, penyakit jantung, dan penyakit paru kronik (World Health Organization, 2025). Penyakit kronis bersifat jangka panjang, memerlukan pengelolaan berkelanjutan, serta sering disertai keterbatasan aktivitas sehari-hari yang berdampak pada kondisi fisik dan psikologis, termasuk stres, kecemasan, serta perasaan tidak berdaya (Centers for Disease Control and Prevention, 2026; Kane et al., 2018). Kondisi stres psikologis pada lansia dengan penyakit kronis dipengaruhi oleh penurunan kemampuan ADL, meningkatnya ketergantungan, perubahan peran sosial, dan kekhawatiran terhadap perkembangan penyakit, yang pada akhirnya dapat menurunkan kualitas hidup dan memperburuk kondisi kesehatan secara keseluruhan, sehingga memerlukan tata laksana yang komprehensif.

Dukungan sosial merupakan salah satu intervensi dalam menjaga kesejahteraan psikososial *caregiver* informal dan keberlanjutan dalam perawatan lansia dengan penyakit kronis. Dukungan sosial merupakan suatu bantuan fisik, psikologis, maupun finansial yang berasal dari individu lain, kelompok, atau jaringan komunitas yang lebih luas (Barrenetxea et al., 2022; Sarafino & Smith, 2011). Dukungan tersebut membantu individu menghadapi stres melalui pemberian kenyamanan emosional, bantuan praktis dalam aktivitas sehari-hari, serta rasa stabilitas dan keamanan. Keberadaan dukungan sosial yang suportif, terutama dari keluarga atau lingkungan terdekat, dapat secara signifikan menurunkan perasaan kesepian dan isolasi sosial yang sering dialami lansia dengan keterbatasan fisik akibat penyakit kronis. Hal ini sesuai dengan penelitian Xiao et al., (2022), bahwa dukungan sosial yang diperoleh oleh lansia, merupakan salah satu tindakan keperawatan yang dapat mengurangi distress psikologis akibat penyakit kronis. Hal tersebut juga didukung oleh hasil penelitian bahwa dukungan sosial dapat menurunkan perasaan "*burdensomeness*" atau beban emosional, serta meningkatkan kesehatan psikologis pada lansia yang menghadapi penyakit kronis (Amin et al., 2025).

Hasil penelitian Zhang et al., (2025) menunjukkan bahwa dukungan sosial berhubungan positif dengan kemampuan *self-management activation* pada lansia dengan penyakit kronis. Lansia yang memperoleh dukungan sosial yang baik memiliki tingkat penerimaan penyakit yang lebih tinggi, tingkat kelelahan yang lebih rendah, serta lebih aktif dalam melakukan pengelolaan kesehatan sehari-hari.

Sejalan dengan hal tersebut, dukungan sosial juga berperan penting dalam mewujudkan *active aging*. Menurut konsep *active aging*, lansia diharapkan tetap mampu mengoptimalkan kesehatan, partisipasi sosial, dan keamanan untuk meningkatkan kualitas hidupnya. Hasil penelitian Hijas-Gómez et al., (2020) disebutkan bahwa *active aging* dipengaruhi oleh berbagai variabel, yaitu fungsi kognitif, kondisi kesehatan, aktivitas sosial, dukungan institusional yang dapat berperan dalam menentukan peluang kelangsungan hidup. Penelitian Jian et al., (2026) menunjukkan bahwa dukungan sosial berpengaruh positif terhadap *active aging* pada lansia dengan penyakit kronis, baik secara langsung maupun melalui strategi koping yang adaptif. Lansia yang memperoleh dukungan sosial yang memadai cenderung memiliki kemampuan koping yang lebih baik, lebih aktif berpartisipasi dalam aktivitas sosial, serta lebih mampu mempertahankan kesehatan fisik dan psikologisnya.

Meskipun demikian, tidak semua lansia memiliki akses dan kemampuan yang optimal untuk memperoleh dukungan sosial. Sebagian lansia masih mengalami keterbatasan interaksi sosial, kurangnya pengetahuan mengenai cara mengelola penyakit kronis, serta minimnya keterlibatan keluarga dalam proses perawatan. Kondisi ini dapat menyebabkan rendahnya kemampuan *self-management*, meningkatnya ketergantungan, serta menurunnya kualitas hidup lansia. Oleh karena itu, diperlukan intervensi berbasis komunitas yang bertujuan meningkatkan dukungan sosial dan kemampuan lansia dalam mengelola kesehatannya.

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PkM) ini dikembangkan sebagai salah satu upaya pemberdayaan lansia melalui edukasi dan penguatan dukungan sosial. Kegiatan ini diharapkan dapat

meningkatkan pengetahuan lansia mengenai pengelolaan penyakit kronis, memperkuat dukungan sosial yang diterima, serta meningkatkan kemampuan *self-management* dan *active aging*. Dengan demikian, lansia dapat menjalani proses penuaan secara lebih sehat, mandiri, produktif, dan memiliki kualitas hidup yang lebih baik.

METODE

Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat (PkM) telah dilaksanakan pada tanggal 18, 19, dan 20 Mei 2026 di RW 04 Kelurahan Kasin, Kecamatan Klojen, Kota Malang. Mitra dalam kegiatan ini adalah lansia yang berjumlah 20 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 studi pendahuluan terkait dengan kondisi lansia di wilayah RW 04 Kelurahan Kasin, Kecamatan Klojen bersama Koordinator Kader, serta memohon ijin untuk melakukan kegiatan pengabdian masyarakat. Hasil dari kegiatan studi pendahuluan menunjukkan pengetahuan dan ketrampilan lansia dalam penerapan manajemen stres melalui dukungan sosial dan kemampuan merefleksikan dukungan sosial sebagai salah satu manajemen stres, masih kurang. Kegiatan pengabdian masyarakat ini telah mendapatkan ijin dari Kelurahan Kasin No. 005/177/35.73.02.1006/2026.
- b. Penyusunan materi, soal dan luaran
Tahap selanjutnya setelah memperoleh ijin dari Kelurahan Kasin, Kecamatan Klojen, Kota Malang adalah mempersiapkan materi, soal untuk pelaksanaan pre-test dan post-test, serta luaran sesuai target luaran

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

- a. Pertemuan 1
 - Pengisian kuesioner *pre test* oleh lansia
 - Edukasi pengetahuan lansia tentang manajemen stres
- b. Pertemuan 2
 - Edukasi pengetahuan lansia tentang dukungan sosial
- c. Pertemuan 3
 - *Focus Group Discussion* : Refleksi dukungan sosial sebagai manajemen stres
 - Pengisian soal *post test* oleh lansia

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Pelaksanaan kegiatan PkM ini adalah sebagai solusi untuk meningkatkan pengetahuan dan kemampuan refleksi dukungan sosial yang diperoleh oleh lansia, sebagai salah satu manajemen stres. Peningkatan pengetahuan lansia dinilai melalui *pre* dan *post test* yang dilakukan pada pertemuan pertama, selama kegiatan dan akhir 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.

Berdasarkan hasil pre-test dan post-test, terjadi peningkatan pengetahuan peserta setelah diberikan edukasi. Sebelum pelaksanaan edukasi, sebanyak 10 peserta (50%) berada pada kategori pengetahuan cukup dan 10 peserta (50%) berada pada kategori baik. Setelah edukasi, jumlah peserta dengan kategori pengetahuan baik meningkat menjadi 15 orang (75%), sedangkan peserta dengan kategori cukup menurun menjadi 5 orang (25%).

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Hasil *Pre-Test* & *Post Test* Edukasi kepada lansia

Kategori	<i>Pre-Test</i>		<i>Post-Test</i>	
	Frekuensi	(%)	Frekuensi	f(%)
- Pengetahuan Kurang	0	0	0	0
- Pengetahuan Cukup	10	50	5	25
- Pengetahuan Baik	10	50	15	75
Jumlah	20	100	20	100

**Gambar 1.** Kegiatan Edukasi Dukungan Sosial**Tabel 2.** FGD dalam Merefleksikan Dukungan Sosial yang telah diterima oleh lansia

Rata-Rata Nilai	
Sebelum	Sesudah
18,25	22,05

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang kedua bertujuan untuk meningkatkan kemampuan refleksi dukungan sosial setelah pelaksanaan FGD. Penilaian dilakukan melalui lembar observasi ketrampilan saat kader kesehatan melakukan redemonstrasi. Berdasarkan data tabel 2 menunjukkan bahwa terdapat peningkatan kemampuan setelah diberikan FGD dari 18,25 menjadi 22,05.

**Gambar 2.** Kegiatan *Focus Group Discussion* : Refleksi dukungan sosial sebagai manajemen stres

Pembahasan

Pemberdayaan lansia dengan penyakit kronik yang dilakukan dalam program ini menunjukkan hasil yang signifikan, baik dari sisi peningkatan pengetahuan maupun kemampuan dalam merefleksikan dukungan sosial yang diperoleh lansia dengan penyakit kronis. Hasil pre-test dan post-

Pemberdayaan lansia dengan penyakit kronis dalam penerapan manajemen stres : dukungan sosial

test mencatat peningkatan rata-rata skor pengetahuan dari 6,4 poin menjadi 7,55 poin, serta kemampuan refleksi dari 18,25 menjadi 22,05. Kegiatan peningkatan pengetahuan merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi kemampuan lansia dalam mengelola penyakit kronis. Lansia dengan pemahaman yang memadai akan lebih terampil mengenali stresor, menentukan strategi koping yang sesuai, dan memanfaatkan dukungan sosial di lingkungan mereka.

Hal tersebut, sejalan dengan penelitian Lin et al., (2025) yang menyatakan bahwa dukungan sosial yang dirasakan (*perceived social support*) berpengaruh positif terhadap kemampuan manajemen diri penyakit kronis pada lansia. Penelitian tersebut menunjukkan bahwa dukungan sosial tidak hanya meningkatkan ketahanan psikologis, tetapi juga memperkuat pemberdayaan kesehatan (*health empowerment*), sehingga lansia lebih mampu mengelola kondisi kesehatannya secara mandiri. Selain itu, Jian et al., (2026) menyebutkan bahwa dukungan sosial memiliki hubungan positif dengan proses penuaan aktif pada lansia penyakit kronis ($r=0,422$; $p<0,01$), dimana kemampuan koping menjadi mediator penting yang menghubungkan dukungan sosial dengan keberhasilan lansia dalam menghadapi penyakit kronis.

Dukungan sosial pada lansia juga merupakan salah satu tindakan yang dapat mengurangi beban akibat penyakit yang dialami, serta beban akibat perawatan pada *caregiver* informal akibat perawatan yang diberikan kepada lansia (Setyobudi & Astutik, 2026). Kegiatan refleksi terkait dukungan sosial yang telah diterima lansia sebelumnya, melalui kegiatan *focus group discussion* (FGD) merupakan metode yang efektif dalam membantu lansia mengenali sumber dukungan sosial yang dimiliki, baik dari keluarga, teman sebaya, kader kesehatan, maupun lingkungan masyarakat. Intervensi berbasis kelompok memberikan kesempatan bagi lansia untuk meningkatkan interaksi sosial, berbagi pengalaman, membangun hubungan interpersonal, dan memperoleh dukungan emosional sehingga dapat mengurangi kesepian serta isolasi sosial (Hoang et al., 2022).

Hal tersebut sesuai dengan hasil penelitian Li et al., (2025) yang menunjukkan bahwa dukungan sosial memiliki hubungan positif yang kuat dengan kesejahteraan subjektif pada lansia dengan penyakit kronis. Penelitian tersebut menemukan bahwa dukungan sosial mampu memediasi hubungan antara depresi dan kesejahteraan subjektif, sehingga penguatan dukungan emosional dan psikologis sangat penting untuk meningkatkan kesejahteraan lansia. Xiao et al., (2022) dalam penelitiannya menunjukkan bahwa dukungan sosial berperan sebagai mediator dan moderator terhadap distress psikologis pada lansia dengan penyakit kronis. Lansia yang memperoleh dukungan sosial yang baik memiliki tingkat distress psikologis yang lebih rendah dan kemampuan adaptasi yang lebih baik dibandingkan lansia yang memiliki dukungan sosial rendah. Penelitian Fang et al., (2022) juga menyebutkan bahwa individu yang memiliki persepsi dukungan sosial yang tinggi mengalami afek negatif yang lebih rendah ketika berada dalam kondisi kesendirian dibandingkan individu dengan persepsi dukungan sosial yang rendah.

Dengan capaian pelatihan ini, lansia di RW 04 diharapkan mampu menjadi mitra aktif dalam upaya mempertahankan kesehatannya, serta mengalami peningkatan kualitas hidup dan penurunan beban sistem layanan kesehatan maupun *caregiver* informal.

SIMPULAN DAN SARAN

Terdapat peningkatan pengetahuan lansia tentang manajemen stres melalui dukungan sosial, ditunjukkan dengan peningkatan nilai *pre-test* dan *post-test* sebesar 1,15 poin. Kegiatan PkM ini juga meningkatkan kemampuan refleksi dalam menyampaikan dukungan sosial yang diperoleh sebelumnya, ditunjukkan dengan peningkatan nilai *pre-test* dan *post-test* sebesar 3,8 poin. Diharapkan lansia mampu menerapkan dukungan sosial sebagai salah satu manajemen stres, sehingga dapat meningkatkan kesejahteraan hidupnya.

Seluruh peserta adalah lansia, oleh karena itu hasil dari pelatihan ini diharapkan dapat diterapkan dan dilaksanakan secara periodik oleh lansia dengan penyakit kronis, sehingga mampu mengatasi stres akibat beban penyakit yang dideritanya, serta aktif memanfaatkan dukungan sosial dari keluarga, teman sebaya, dan lingkungan sekitar sebagai salah satu strategi untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis dan kualitas hidup.

UCAPAN TERIMAKASIH

Ucapan terimakasih kami sampaikan kepada Ketua STIKes Panti Waluya Malang, LPPM STIKes Panti Waluya Malang, dan Lansia di RW 04 Kelurahan Kasin, Kecamatan Klojen, Kota Malang yang telah bersedia bekerjasama dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini.

DAFTAR RUJUKAN

- Amin, S. M., Khedr, M. A., Tawfik, A. F., Malek, M. G. N., & El-Ashry, A. M. (2025). The mediating and moderating role of social support on the relationship between psychological well-being and burdensomeness among elderly with chronic illness : community nursing perspective. *BMC Nursing*, 24(156). <https://doi.org/https://doi.org/10.1186/s12912-025-02743-4>
- Barrenetxea, J., Yang, Y., Markides, K. S., Pan, A., Koh, W.-P., & Feng, Q. (2022). Social support and health among older adults – the Singapore Chinese Health Study. *Ageing and Society*, 42(8), 1921–1937. <https://doi.org/10.1017/S0144686X20001944>
- Centers for Disease Control and Prevention. (2026). *About Chronic Diseases*. 14 May 2026. https://www.cdc.gov/chronic-disease/about/index.html?utm_source=chatgpt.com
- Fang, B., Li, D., Chen, B., Huang, J., Hou, Y., & Liu, H. (2022). Perceived Support Protects against Negative Affective Experiences of Momentary Solitude: An Ecological Momentary Assessment Study. *Journals of Gerontology - Series B Psychological Sciences and Social Sciences*, 77(12), 2170–2181. <https://doi.org/10.1093/geronb/gbac081>
- Hijas-Gómez, A. I., Ayala, A., Rodríguez-García, M. P., Rodríguez-Blázquez, C., Rodríguez-Rodríguez, V., Rojo-Pérez, F., Fernández-Mayoralas, G., Rodríguez-Laso, A., Calderón-Larrañaga, A., & Forjaz, M. J. (2020). The WHO active ageing pillars and its association with survival: Findings from a population-based study in Spain. *Archives of Gerontology and Geriatrics*, 90, 104114. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.archger.2020.104114>
- Hoang, P., King, J. A., Moore, S., Moore, K., Reich, K., Sidhu, H., Tan, C. V., Whaley, C., & McMillan, J. (2022). Interventions Associated With Reduced Loneliness and Social Isolation in Older Adults: A Systematic Review and Meta-analysis. *JAMA Network Open*, 5(10), e2236676. <https://doi.org/10.1001/jamanetworkopen.2022.36676>
- Jian, C., Peng, X., Tian, H., & Ding, Q. (2026). The influence of social support on active aging in chronic disease patients among older adults : mediating role of coping strategies. *Frontiers in Public Health*, 14(1747285), 1–10. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2026.1747285>
- Kane, R. L., Ouslander, J. G., Resnick, B., & Malone, M. L. (2018). *The Essentials of Clinical Geriatrics* (8th ed.). McGraw-Hill Education.
- Li, Z., Qin, S., Zhu, Y., Zhou, Q., Yi, A., Mo, C., Gao, J., Chen, J., Wang, T., Feng, Z., & Mo, X. (2025). Social support mediates the relationship between depression and subjective well-being in elderly patients with chronic diseases : Evidence from a survey in Rural Western China. *PloS One*, 20(6), 1–18. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0325029>
- Lin, C., Zhu, X., Wang, X., Wang, L., Wu, Y., Hu, X., Wen, J., & Cong, L. (2025). The impact of perceived social support on chronic disease self-management among older inpatients in China: The chain-mediating roles of psychological resilience and health empowerment. *BMC Geriatrics*, 25(284). <https://doi.org/10.1186/s12877-025-05902-z>
- Sarafino, E. P., & Smith, T. W. (2011). *Health Psychology : Biopsychosocial Interactions* (Seventh Ed). John Wiley & Sons, Inc.
- Setyobudi, Y. E., & Astutik, N. D. (2026). Penguatan peran kader kesehatan dalam meningkatkan dukungan sosial : identifikasi kebutuhan caregiver informal lansia. *SELAPARANG: Jurnal Pengabdian Masyarakat Berkemajuan*, 10(April), 1369–1374. <https://doi.org/https://doi.org/10.31764/jpmb.v10i2.37945>
- World Health Organization. (2025). *Ageing and health*. 01 October 2025. https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/ageing-and-health?utm_source=chatgpt.com
- Xiao, S., Shi, L., Dong, F., Zheng, X., Xue, Y., Zhang, J., Xue, B., Lin, H., Ouyang, P., & Zhang, C. (2022). The impact of chronic diseases on psychological distress among the older adults: the mediating

- and moderating role of activities of daily living and perceived social support. *Aging & Mental Health*, 26(9), 1798–1804. <https://doi.org/10.1080/13607863.2021.1947965>
- Zhang, S. Q., Deng, M., Xu, X. J., Yang, Y., Zhao, S., Yue, J., Chen, Y. X., Wang, F. Z., & Yang, X. (2025). Social support and self-management activation among older adult chronic disease patients in China : the chain mediating role of acceptance of illness and fatigue. *Frontiers in Public Health*, 13(1637017), 1–12. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2025.1637017>