

Intervensi Mental-Ku sebagai Sarana Peningkatan *Self Efficacy* dan Manajemen *Stress* pada Lansia Desa Grogol, Kec. Sawoo, Kab. Ponorogo

Winda Kusumawardani^{1*}, Berliana Devianti Putri², Belqis³, Narta Nikita Sari⁴, Estu Meilani⁵, Inviana Agustin Dima Putri⁶

¹⁻⁶ Departemen Kesehatan, Fakultas Vokasi, Universitas Airlangga

Jl. Dharmawangsa Dalam Selatan No.28-30, Gubeng, Surabaya, 60286, Jawa Timur, Indonesia

*Email Korespondensi: winda.kusumawardani@vokasi.unair.ac.id

Abstract

Mental health among the elderly is an essential aspect that is often overlooked due to changes in social roles, loneliness, and decreased productivity. This condition is also found among the elderly in Grogol Village, Sawoo District, Ponorogo Regency. This community service activity aimed to improve the knowledge and stress management skills of the elderly through the "Intervensi Mental-KU" program. The methods used included interactive counseling, Brain Gym exercises, and relaxation practices using easily accessible audiovisual media. A total of 70 participants took part in the activity, with pre-test and post-test evaluations conducted to measure changes in knowledge and stress management abilities. The results showed a significant improvement, where the "good" category increased from 11.4% to 61.4%, while the "poor" category decreased from 42.9% to 2.9%. This program effectively enhanced awareness, motivation, and psychological well-being among participants. This program can serve as a sustainable community-based model for improving mental health and quality of life among the elderly.

Keywords: *elderly, mental health, mental-ku, stress management*

Abstrak

Kesehatan mental lansia merupakan aspek penting yang sering terabaikan akibat perubahan peran sosial, kesepian, dan menurunnya aktivitas produktif. Kondisi ini juga dialami oleh lansia di Desa Grogol, Kecamatan Sawoo, Kabupaten Ponorogo. Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan meningkatkan *self efficacy* dan kemampuan lansia pada mengelola stres melalui Edukasi Intervensi Mental-KU. Metode yang digunakan meliputi penyuluhan interaktif, pelatihan senam Brain Gym, dan praktik relaksasi dengan media audiovisual yang mudah diikuti. Sebanyak 70 peserta mengikuti kegiatan dengan evaluasi pre-test dan post-test untuk menilai peningkatan *self efficacy* dan manajemen stres. Hasil menunjukkan terjadi peningkatan, di mana kategori "baik" naik dari 11,4% menjadi 61,4%, sedangkan kategori "kurang" menurun dari 42,9% menjadi 2,9%. Program ini menunjukkan perubahan dalam peningkatan kesadaran, semangat, dan kesejahteraan psikologis lansia. Edukasi Intervensi Mental-KU dapat menjadi model pemberdayaan kesehatan mental berbasis masyarakat yang berkelanjutan.

Kata Kunci: *intervensi mental-ku, kesehatan mental, lansia, manajemen stress*

PENDAHULUAN

Kesehatan mental merupakan keadaan ketika aspek fisik, emosional, dan intelektual seseorang berkembang secara seimbang sehingga mampu beradaptasi, bertanggung jawab, dan berperilaku sesuai nilai budaya. Menurut WHO, kesehatan mental adalah kondisi kesejahteraan (*well-being*) di mana individu menyadari kemampuannya dan dapat

menghadapi tekanan hidup secara wajar^{1,2}. Seiring meningkatnya usia harapan hidup, jumlah lansia di Indonesia terus bertambah dan menandai fase *population ageing*. Lansia, yaitu individu berusia di atas 60 tahun³, rentan mengalami penurunan kesehatan, termasuk gangguan mental akibat proses degeneratif⁴. Saat ini, proporsi penduduk lansia di Indonesia mencapai 10,82% atau sekitar 29,3 juta jiwa. Di Provinsi Jawa Timur angkanya sebesar 14,44%, sedangkan di Kabupaten Ponorogo mencapai 19,23%. Kondisi ini menunjukkan perlunya perhatian khusus terhadap kesehatan fisik dan mental lansia^{5,6}.

Desa Grogol, Kecamatan Sawoo, Kabupaten Ponorogo, memiliki posyandu lansia aktif dengan jumlah peserta mencapai 280 orang yang dikelola oleh tim PKK di bawah naungan pemerintah desa. Kegiatan posyandu rutin dilaksanakan setiap bulan dan meliputi senam, arisan, serta rekreasi, namun belum melibatkan tenaga ahli sehingga informasi mengenai kesehatan mental lansia masih terbatas. Sebagai desa terluas dengan delapan kadukuhun, jumlah lansia di Grogol tergolong tinggi dan berisiko mengalami penurunan kesejahteraan mental akibat perubahan peran sosial dari masa produktif menjadi tidak aktif⁷. Banyak lansia mengalami stres, depresi, dan kesepian, terutama mereka yang tinggal sendiri karena anak atau keluarganya merantau^{2,7}. Kondisi ini menunjukkan perlunya intervensi kesehatan mental yang terarah agar para lansia mampu beradaptasi, berpikir positif, dan mempertahankan kualitas hidup yang baik di masa tua⁷.

Berdasarkan hasil diskusi dengan Tim Penggerak PKK Desa Grogol, lansia sangat menantikan kegiatan karena banyak yang merasa kesepian dan kurang memiliki aktivitas sosial di rumah. Banyak lansia menghabiskan waktu dengan melamun, merasa kehilangan pendapatan, peran, dan aktualisasi diri, sehingga berdampak pada penurunan kesehatan fisik maupun mental seperti mudah lupa, sulit tidur, kehilangan fokus, dan munculnya rasa tidak bersemangat^{3,8}. Melalui pengaktifan kembali posyandu lansia dengan melibatkan tenaga pakar, diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan, dan kemampuan manajemen stres lansia melalui inovasi intervensi kesehatan mental berbasis *Intervensi Mental-KU*. Intervensi yang berfokus pada penguatan *self efficacy* melalui senam otak dan teknik relaksasi terbukti efektif dalam meningkatkan kesehatan mental lansia⁹. Latihan koordinasi yang melibatkan gerakan sederhana mata, jari, tangan, dan kaki terbukti meningkatkan fungsi kognitif lansia secara signifikan, serta memberikan manfaat psikososial berupa pengurangan stres dan peningkatan dukungan sosial¹⁰. Kegiatan ini bertujuan meningkatkan *self efficacy* dan kemampuan lansia pada mengelola stres sekaligus mendukung pencapaian SDGs No. 3 (*Good Health and Well-Being*), No. 4 (*Quality Education*), No. 10 (*Reduced Inequalities*), No. 11 (*Sustainable Cities and Communities*), dan No. 17 (*Partnerships for the Goals*). Program ini juga menjadi sarana penerapan kegiatan *Merdeka Belajar Kampus Merdeka (MBKM)* dan mendukung capaian Indikator Kinerja Utama (IKU) Universitas Airlangga, khususnya IKU 2, 3, dan 5, melalui keterlibatan mahasiswa, dosen, dan tenaga kependidikan dalam memberikan kontribusi nyata bagi masyarakat.

METODE

Sasaran utama dari kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah para lansia yang tergabung dalam Posyandu Lansia Desa Grogol, Kecamatan Sawoo, Kabupaten Ponorogo, serta kader PKK yang menjadi penggerak kegiatan posyandu di wilayah tersebut. Kegiatan ini dilaksanakan pada 26 Oktober 2025. Berdasarkan data yang diperoleh dari mitra, jumlah lansia yang aktif terdaftar dalam kegiatan posyandu sebanyak ± 280 orang, sedangkan peserta yang secara langsung terlibat dalam kegiatan intervensi Mental-KU berjumlah 75 orang.

1. Persiapan Kegiatan

Sebelum melaksanakan pelatihan, tim pengabdian masyarakat akan melakukan survei dan wawancara bersama tim penggerak PKK yang menaungi posyandu lansia di Desa Grogol, Kecamatan Sawoo untuk mengidentifikasi kebutuhan dan kendala yang dihadapi oleh sasaran dalam pengelolaan kesehatan mental mereka. Berdasarkan hasil survei, tim akan mengembangkan program pelatihan yang disesuaikan dengan kebutuhan lansia di Desa Grogol, Kecamatan Sawoo. Program ini akan mencakup pelatihan Intervensi Mental-KU peningkatan *self-efficacy*, dan pengelolaan manajemen stress. Pengembangan materi pelatihan akan melibatkan kolaborasi dengan narasumber ahli di bidang kesehatan mental.

2. Pelaksanaan Kegiatan

Sesi pelatihan akan diadakan dengan melibatkan lansia yang terdaftar dalam posyandu lansia Desa Grogol dan narasumber yang ahli dibidangnya. Metode pelaksanaan akan mencakup skrining stres, pemeriksaan kesehatan, diskusi kelompok, serta pelatihan Intervensi Mental-ku (Modifikasi *Brain Gym*). Para lansia akan diberikan kesempatan bertanya dan berdiskusi, menciptakan lingkungan yang interaktif. Setelah pelatihan, tim akan memberikan sesi pendampingan langsung. Lansia dibimbing dalam menerapkan konsep dan strategi Intervensi Mental-Ku (Modifikasi *Brain Gym*) yang telah dipelajari agar dapat diimplementasikan ke dalam kegiatan sehari-harinya. Pendampingan ini akan memastikan pemahaman yang lebih dalam dan membantu mengatasi hambatan praktis yang mungkin muncul.

3. Evaluasi Kegiatan

Tim pengabdian masyarakat akan melibatkan mitra dalam proses evaluasi pelaksanaan program secara berkelanjutan. Evaluasi dilakukan dengan menggunakan indikator survei post-test setelah pelatihan berlangsung. Hal ini juga melibatkan pengumpulan umpan balik dari lansia terkait edukasi kesehatan mental dan keefektifan pelatihan Intervensi Mental-KU (Modifikasi *Brain Gym*). Evaluasi akan dilakukan secara berkala yaitu selama dan setelah program untuk menilai dampak dan memperbaiki metode pelaksanaan jika diperlukan. Evaluasi juga melibatkan pemangku kepentingan seperti perangkat desa dan puskesmas Kecamatan Sawoo dalam memberikan umpan balik terhadap pelaksanaan program menggunakan survei atau forum diskusi untuk mendapatkan perspektif mereka. Langkah terakhir, tim pelaksana akan menyusun laporan evaluasi yang mencakup temuan, rekomendasi, dan pengalaman yang didapat selama pelaksanaan program. Laporan ini akan menjadi dasar untuk perbaikan dan pembelajaran di masa mendatang.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Analisis Situasi dan Koordinasi Awal

Tim pengabdian masyarakat melakukan analisis situasi melalui koordinasi awal dengan pihak mitra, yaitu Tim Penggerak PKK dan pengelola Posyandu Lansia Desa Grogol, Kecamatan Sawoo, Kabupaten Ponorogo. Berdasarkan hasil wawancara dan observasi, diketahui bahwa banyak lansia di Desa Grogol mengalami penurunan kesejahteraan mental akibat rasa kesepian, kehilangan peran sosial, serta kurangnya aktivitas bermakna di rumah. Kondisi ini berdampak pada munculnya stres, gangguan tidur, mudah lupa, dan menurunnya semangat hidup. Tim pengmas bersama mitra kemudian menyusun materi dan menyiapkan media edukatif berupa audiovisual interaktif serta modul *Intervensi Mental-KU* sebagai sarana pelatihan manajemen stres bagi lansia.

Setelah seluruh alat dan bahan siap, disepakati bahwa kegiatan pengabdian masyarakat dilaksanakan pada 26 Oktober 2025 bertempat di Posyandu Lansia Desa Grogol, Kecamatan Sawoo, Kabupaten Ponorogo.

2. Pelaksanaan Pengabdian Masyarakat

Kegiatan pengabdian masyarakat berjudul “*Intervensi Mental-KU sebagai Sarana Peningkatan Self-Efficacy dan Manajemen Stres pada Lansia Desa Grogol, Kecamatan Sawoo, Kabupaten Ponorogo*” telah dilaksanakan pada tanggal 26 Oktober 2025 dengan melibatkan 70 peserta, yang terdiri dari 61 perempuan (87,1%) dan 9 laki-laki (12,9%). Kegiatan ini berjalan lancar dengan dukungan dari pemerintah desa, kader PKK, dan perangkat Posyandu Lansia Desa Grogol sebagai mitra pelaksanaan.

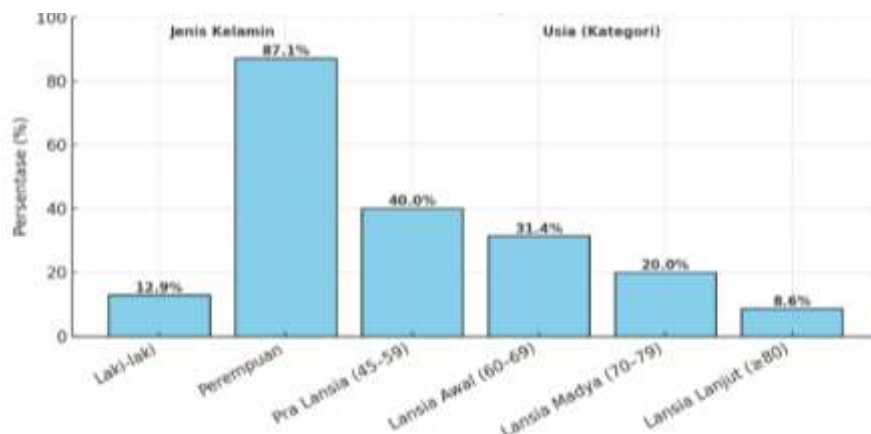


Diagram 1. Karakteristik Usia dan Jenis Kelamin Peserta Intervensi Mentalku

Berdasarkan Gambar 1 Mayoritas peserta berjenis kelamin perempuan sebanyak 61 orang (87,1%), sedangkan laki-laki sebanyak 9 orang (12,9%). Hal ini menunjukkan bahwa peserta kegiatan posyandu lansia didominasi oleh perempuan, yang umumnya lebih aktif dalam kegiatan sosial dan kesehatan di tingkat desa. Sebagian besar peserta termasuk kategori pra lansia (45–59 tahun) sebanyak 28 orang (40%), diikuti oleh lansia awal (60–69 tahun) sebanyak 22 orang (31,4%), lansia madya (70–79 tahun) sebanyak 14 orang (20%), dan lansia lanjut (≥80 tahun) sebanyak 6 orang (8,6%). Distribusi ini menunjukkan bahwa peserta didominasi oleh kelompok usia yang sudah mulai mengalami perubahan fisik dan psikologis, sehingga kegiatan peningkatan kesehatan mental seperti *Intervensi Mental-KU* sangat relevan dan dibutuhkan.



Gambar 2. Pelaksanaan Kegiatan Intervensi Mental-KU

Materi yang diberikan kepada peserta meliputi pengenalan konsep dasar kesehatan mental lansia, penyebab umum stres seperti kesepian, kekhawatiran terhadap penyakit, penurunan peran sosial, hingga faktor ekonomi dan lingkungan. Peserta diajak mengenali tanda-tanda stres seperti mudah marah, cemas, sulit tidur, hilang minat, dan menurunnya semangat hidup. Tim pengabdian menjelaskan bahwa kondisi stres yang tidak dikelola dapat berdampak pada kesehatan fisik, misalnya tekanan darah meningkat, jantung berdebar, atau daya tahan tubuh menurun.

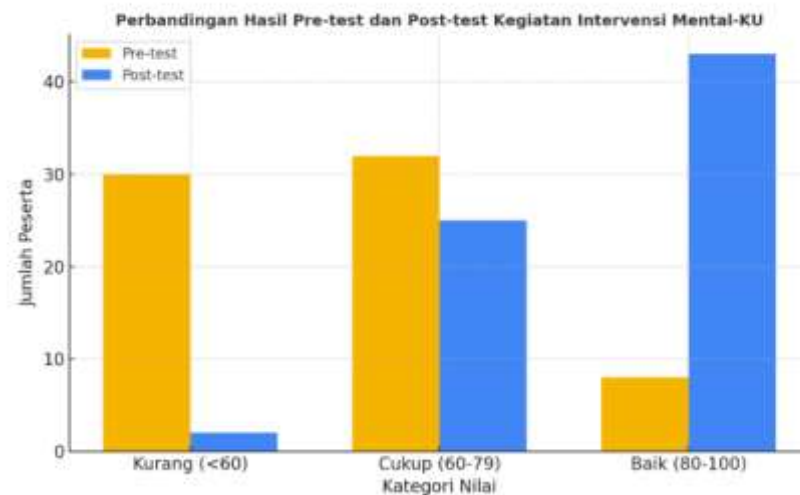
Selain teori, peserta juga mendapatkan pelatihan praktik Intervensi Mental-KU, yaitu serangkaian gerakan *Brain Gym* yang dimodifikasi dan disesuaikan dengan kemampuan fisik lansia. Gerakan ini berfokus pada koordinasi otak dan tubuh untuk meningkatkan keseimbangan emosional serta fungsi kognitif. Latihan dilakukan secara bertahap dengan iringan musik lembut dan instruksi video yang mudah diikuti. Peserta juga diajak melakukan teknik pernapasan relaksasi untuk membantu menurunkan ketegangan otot dan menenangkan pikiran. Dalam setiap sesi latihan, disisipkan afirmasi positif, seperti “Saya sehat, bahagia, dan bersemangat,” untuk memperkuat *self-efficacy* dan menanamkan pikiran positif.

Peserta kegiatan *Intervensi Mentalku* diberikan pemahaman mengenai pentingnya menjaga kesehatan otak dan mental pada usia lanjut melalui modifikasi senam otak. Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan fungsi kognitif, mempertajam daya ingat serta konsentrasi, dan menjaga koordinasi tubuh agar tetap seimbang dan tangkas. Lansia diajak untuk memahami bahwa dengan latihan ringan dan menyenangkan, mereka dapat melatih kerja otak kiri dan kanan sekaligus menjaga kebugaran fisik. Melalui kegiatan ini, peserta juga diajak mengenal berbagai manfaat senam otak, antara lain: (1) meningkatkan daya ingat dan konsentrasi, (2) melatih keseimbangan serta motorik halus, (3) menurunkan tingkat stres dan memperbaiki suasana hati, serta (4) menjaga kualitas hidup dengan mencegah penurunan fungsi kognitif seperti kepikunan. Dengan demikian, kegiatan ini tidak hanya berfokus pada kesehatan fisik, tetapi juga pada kesehatan mental dan interaksi sosial antar peserta.

Pada sesi praktik, peserta diajak mengikuti beberapa gerakan sederhana dan aman yang dapat dilakukan kapan saja tanpa alat khusus, seperti: (1) Gerakan Silang untuk melatih koordinasi otak kiri dan kanan, (2) Menulis di Udara untuk meningkatkan fokus, (3) Pijat Telinga untuk merangsang titik-titik saraf otak, dan (4) Gerakan Mata untuk melatih otot mata serta konsentrasi visual. Kegiatan ditutup dengan sesi refleksi dan ajakan agar peserta mempraktikkan gerakan ini secara rutin di rumah. Melalui pendekatan yang menyenangkan dan interaktif, *Intervensi Mentalku* diharapkan mampu membantu lansia menjalani usia emas dengan lebih sehat, bahagia, dan penuh semangat.

3. Monitoring dan Evaluasi

Untuk mengetahui efektivitas kegiatan *Edukasi Intervensi Mental-KU* dalam meningkatkan pengetahuan dan kemampuan peserta dalam mengelola stres serta memperkuat *self-efficacy*, dilakukan pre-test sebelum kegiatan dan post-test setelah kegiatan selesai. Tes ini bertujuan untuk mengukur sejauh mana pemahaman peserta mengalami perubahan setelah memperoleh edukasi melalui pendekatan interaktif dan partisipatif yang memadukan penyuluhan, pelatihan senam, dan media audiovisual. Data hasil pre-test dan post-test kemudian dianalisis untuk melihat peningkatan tingkat pengetahuan peserta berdasarkan kategori penilaian “Kurang”, “Cukup”, dan “Baik”.



Gambar 3. Perbandingan Nilai *Pre-test* dan *Post-test*

Berdasarkan Gambar 3, terlihat adanya peningkatan yang sangat signifikan pada hasil penilaian tingkat pengetahuan dan kemampuan manajemen stres peserta sebelum dan sesudah pelaksanaan kegiatan *Edukasi Intervensi Mental-KU* di Desa Grogol, Kecamatan Sawoo, Kabupaten Ponorogo. Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan kesadaran lansia akan pentingnya menjaga kesehatan mental serta membangun kepercayaan diri dalam menghadapi perubahan fisik dan psikologis di usia lanjut.

Hasil pre-test menunjukkan bahwa sebagian besar peserta masih memiliki pemahaman yang terbatas mengenai konsep kesehatan mental dan cara mengelola stres. Sebanyak 32 peserta (45,7%) berada pada kategori “Cukup” (nilai 60–79), 30 peserta (42,9%) termasuk dalam kategori “Kurang” (nilai <60), dan hanya 8 peserta (11,4%) yang menunjukkan tingkat pengetahuan “Baik” (nilai ≥ 80). Kondisi ini menggambarkan bahwa sebelum diberikan edukasi, sebagian besar peserta belum memahami secara menyeluruh faktor penyebab stres, dampaknya terhadap kesehatan, maupun strategi sederhana untuk meningkatkan *self-efficacy* dan menjaga keseimbangan emosional.

Setelah dilakukan kegiatan edukasi melalui *Intervensi Mental-KU*, hasil post-test menunjukkan peningkatan yang sangat signifikan dalam tingkat pengetahuan dan keterampilan peserta. Jumlah peserta dengan kategori “Baik” meningkat tajam menjadi 43 peserta (61,4%), sedangkan kategori “Cukup” menurun menjadi 25 peserta (35,7%), dan kategori “Kurang” hanya tersisa 2 peserta (2,9%). Peningkatan ini menunjukkan adanya perbedaan yang jelas antara pemahaman peserta sebelum dan sesudah kegiatan. Peserta yang sebelumnya belum memahami teknik relaksasi dan cara mengendalikan stres, setelah kegiatan berlangsung mampu menjelaskan dan mempraktikkan langkah-langkah pernapasan, afirmasi positif, serta gerakan senam sederhana untuk menjaga kestabilan emosi.

Metode penyampaian materi menggunakan media audiovisual interaktif dan simulasi senam *Intervensi Mental-KU* berperan besar dalam peningkatan hasil tersebut. Media ini mampu menarik perhatian peserta dan membuat proses pembelajaran menjadi lebih aktif, menyenangkan, serta sesuai dengan karakteristik lansia. Visualisasi gerakan, panduan suara yang lembut, dan instruksi yang perlahan membantu peserta memahami setiap langkah dengan baik tanpa merasa terbebani. Selain itu, kegiatan kelompok dan pendampingan oleh kader PKK juga menciptakan suasana yang akrab dan mendukung, sehingga peserta merasa lebih nyaman untuk berlatih dan berbagi pengalaman selama kegiatan berlangsung.

KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian masyarakat “*Intervensi Mental-KU sebagai Sarana Peningkatan Self-Efficacy dan Manajemen Stres pada Lansia Desa Grogol, Kecamatan Sawoo, Kabupaten Ponorogo*” telah terlaksana dengan baik dan memberikan dampak positif bagi peningkatan pengelolaan manajemen stres lansia. Melalui penyuluhan interaktif, pelatihan, dan penerapan media audiovisual *Intervensi Mental-KU*, peserta memperoleh pengetahuan dan keterampilan dalam mengelola stres serta meningkatkan rasa percaya diri. Kader PKK juga berperan aktif sebagai pendamping dan fasilitator sehingga kegiatan ini dapat berlanjut secara mandiri di posyandu lansia. Program ini menunjukkan bahwa penerapan teknologi edukatif sederhana dapat menjadi solusi efektif dalam meningkatkan kesehatan mental dan kualitas hidup lansia di tingkat desa.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada LPPM Universitas Airlangga dan Fakultas Vokasi Universitas Airlangga yang telah memberikan dukungan finansial terhadap pengabdian yang telah dilaksanakan. Selanjutnya, penulis juga mengucapkan terima kasih kepada Posyandu Lansia Desa Grogol, Kecamatan Sawoo, Kabupaten Ponorogo beserta seluruh kader PKK Desa Grogol yang telah mendukung dan berpartisipasi aktif pada kegiatan pengabdian masyarakat ini.

DAFTAR PUSTAKA

1. Hartog F, Ninla Elmawati Falabiba. Kesehatan Mental Dessy. *Angewandte Chemie International Edition*, 6(11), 951–952. 1967. 5–24 p.
2. Ardiansyah S, Yunike, Ardiansyah S, Tribakti I, Suprpto, Saripah E, et al. Buku Ajar Kesehatan Mental. 2023. Hal 87-93.
3. Esti Wintiawati Smara, Warjiman Warjiman, Lanawati Lanawati. Tanda Gejala Depresi yang dialami Lansia di Salah Satu Perlindungan dan Rehabilitasi Sosial Lanjut Usia di Kalimantan Selatan. *J Med Nusantara*. 2024;2(1):218–28.
4. BPS Indonesia SI. Catalog : 1101001. Stat Indones 2023 [Internet]. 2023;1101001:790. Available from: <https://www.bps.go.id/publication/2020/04/29/e9011b3155d45d70823c141f/statistik-indonesia-2020.html>.
5. BPS Jatim. Profil Penduduk Lanjut Usia Jawa Timur Tahun 2023.
6. BPS Ponorogo. Kecamatan Sawoo Dalam Angka 2023.
7. Samosir FJ. Kesehatan mental pada usia dewasa dan lansia (gambaran hasil skrining kesehatan mental dengan kuesioner DASS-42). Publ buku UNPRI Press ISBN [Internet]. 2021;1(1):22.
8. Liu L, Huang R, Shang YJ, Zou L, Wu AMS. Self-efficacy as a mediator of neuroticism and perceived stress: Neural perspectives on healthy aging. *Int J Clin Heal Psychol*. 2024 Oct 1;24(4):100521.
9. Chesak SS, Khalsa TK, Bhagra A, Jenkins SM, Bauer BA, Sood A. Self-efficacy and mental health in older adults: a systematic review. *J Am Geriatr Soc*. 2021;69(10):2969-81.
10. Kwok TCY, Lam KC, Wong PS, Chau WW, Yuen KSL, Ting KT, et al. Effectiveness of coordination exercise in improving cognitive function in older adults: a prospective study. *Clin Interv Aging*. 2011;6:261-7.