



PENINGKATAN KESEJAHTERAAN MULTIDIMENSIONAL LANSIA HIPERTENSI MELALUI PROGRAM SENIKEL DI GADING KARYA, SURABAYA

Chindy Maria Orizani¹⁾, Yura Witsqa Firmansyah^{2)*}, Silvia Haniwijaya Tjokro²⁾

¹⁾Prodi Keperawatan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan (STIKES) Adi Husada

²⁾Prodi Administrasi Rumah Sakit, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan (STIKES) Adi Husada

*Penulis Korespondensi, E-mail : yura@adihusada.ac.id

Submitted: 01 September 2025, Revised: 08 Oktober 2025, Accepted: 12 Oktober 2025.

ABSTRACT

Introduction & Aim: Hypertension was one of the most common degenerative diseases among the elderly and could reduce their quality of life if not properly managed. This community service aimed to improve the multidimensional wellness of elderly with hypertension through the SENIKEL (Healthy, Energetic, Comfortable, Inspirational) program in RW 07 Gading Karya, Gading Sub-district, Tambaksari District, Surabaya City. **Method of Activity:** The method used health education, participatory discussion, and relaxation practice involving 35 elderly people with the criteria of having good cognitive abilities, being cooperative, and willing to participate in the activities until completion, which were carried out on December 27, 2024. **Results:** The results showed an increase in multidimensional wellness after the intervention. Before education, elderly in the good category of wellness were only 40.0%, increasing to 62.9% after the intervention. Meanwhile, the fair category decreased from 45.7% to 28.6%, and the poor category decreased from 14.3% to 8.6%. **Discussion:** This activity proved that community-based educational programs were effective in improving the holistic quality of life of elderly with hypertension. It was recommended that similar programs be carried out continuously with the support of health cadres and families to maintain the sustainability of the outcomes.

Keywords: Elderly, Hypertension, Multidimensional Wellness

ABSTRAK

Pendahuluan & Tujuan: Hipertensi merupakan salah satu penyakit degeneratif yang sering dialami oleh lansia dan dapat menurunkan kualitas hidup jika tidak dikelola dengan baik. Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan kesejahteraan multidimensional lansia hipertensi melalui program SENIKEL (Sehat, Energik, Nyaman, Inspiratif) di RW 07 Gading Karya, Kelurahan Gading, Kecamatan Tambaksari, Kota Surabaya. **Metode Pelaksanaan:** Program ini menggunakan metode forum group discussion (FGD) dengan sasaran 35 lansia dengan kriteria memiliki kemampuan kognitif yang baik, kooperatif, serta bersedia mengikuti kegiatan hingga selesai yang dilakukan pada 27 Desember 2024. **Hasil Kegiatan:** Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan kesejahteraan multidimensional setelah intervensi. Sebelum diberikan edukasi, lansia dengan kategori kesejahteraan baik hanya sebesar 40,0%, meningkat menjadi 62,9% setelah intervensi. Sementara itu, kategori cukup menurun dari 45,7% menjadi 28,6%, dan kategori kurang menurun dari 14,3% menjadi 8,6%. **Diskusi:** Kegiatan ini membuktikan bahwa program edukatif berbasis komunitas efektif dalam meningkatkan kualitas hidup lansia hipertensi secara holistik. Disarankan agar program serupa dilakukan secara berkelanjutan dengan dukungan kader kesehatan dan keluarga untuk menjaga keberlanjutan hasil.

Kata kunci: Hipertensi, Lansia, Kesejahteraan Multidimensional



1. PENDAHULUAN

Hipertensi merupakan salah satu penyakit kronis yang prevalensinya semakin meningkat seiring bertambahnya usia. Lansia menjadi kelompok yang paling rentan terhadap hipertensi karena adanya perubahan fisiologis pada sistem kardiovaskular, seperti penurunan elastisitas pembuluh darah dan peningkatan resistensi perifer (Yuniarti dan Sari, 2022; Yudi dkk, 2023). Kondisi hipertensi yang tidak terkontrol dapat menyebabkan komplikasi serius, di antaranya stroke, gagal ginjal, dan penyakit jantung (Sanusi, 2025; Masenga dan Kirabo, 2023; Hazam dkk, 2024).

Mitra pengabdian masyarakat pada kegiatan ini adalah warga lanjut usia (lansia) di RW 07 Gading Karya, Kelurahan Gading, Kecamatan Tambaksari, Kota Surabaya. Berdasarkan hasil observasi awal, sebagian besar lansia di wilayah ini menderita hipertensi dengan tingkat kepatuhan yang rendah terhadap kontrol tekanan darah maupun konsumsi obat antihipertensi. Kondisi ini diperparah oleh keterbatasan pengetahuan mengenai manajemen hipertensi serta rendahnya partisipasi dalam kegiatan kesehatan preventif, seperti senam lansia dan pemeriksaan rutin. Hasil skrining awal menunjukkan bahwa mayoritas lansia memiliki tekanan darah pada kategori hipertensi tingkat 2, yang berisiko tinggi menimbulkan komplikasi (Minhas dkk, 2021).

Masalah yang dihadapi mitra tidak hanya terkait aspek fisik, tetapi juga meliputi kesejahteraan emosional, sosial, dan spiritual. Lansia sering mengeluhkan rasa cemas, kesepian, serta penurunan aktivitas sosial akibat kondisi kesehatannya. Hal ini berdampak pada menurunnya kualitas hidup secara keseluruhan (Vespa, 2023; Yang dkk, 2023). Dengan demikian, permasalahan mitra bersifat multidimensional dan membutuhkan pendekatan yang tidak hanya berfokus pada terapi medis, tetapi juga pada aspek psikososial dan spiritual. Kondisi mitra memiliki kebaruan masalah yang dijadikan landasan dalam penyelenggaraan program.

Selain berdampak pada kesehatan fisik, hipertensi juga berhubungan erat dengan aspek psikologis, sosial, dan spiritual pada lansia. Lansia dengan hipertensi kerap mengalami keterbatasan aktivitas, penurunan kualitas hidup, serta rasa cemas terkait penyakitnya (Tiang dan Zhang, 2022). Oleh karena itu, pendekatan intervensi yang menyentuh berbagai dimensi kesejahteraan lansia menjadi penting untuk meningkatkan kualitas hidup mereka.

Konsep kesejahteraan multidimensional (multidimensional wellness) merupakan pendekatan yang melibatkan aspek fisik, emosional, sosial, intelektual, dan spiritual dalam menjaga kesehatan individu. Lansia yang memiliki dukungan sosial yang baik, mampu mengendalikan emosi, dan aktif dalam kegiatan komunitas terbukti memiliki kualitas hidup lebih tinggi dibandingkan lansia yang hanya mengandalkan terapi medis (Dwiisetyo, 2024).

Program SENIKEL (Sehat, Energik, Nyaman, Inspiratif) dirancang sebagai bentuk pengabdian masyarakat untuk meningkatkan kesejahteraan multidimensional lansia dengan hipertensi. Program ini disebabkan fenomena sebanyak 21 orang (24,4%) pre-hipertensi dan 11 orang (12,8%) pada masyarakat di sekitar SMA 2 Santa Maria Bandung (Niman dkk, 2024). Dengan adanya intervensi SENIKEL, diharapkan lansia dapat lebih mampu mengelola hipertensi sekaligus meningkatkan kualitas hidupnya secara holistik.

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan di RW 07 Gading Karya, Kecamatan Tambaksari, Kota Surabaya. Wilayah ini dipilih karena banyaknya lansia dengan hipertensi

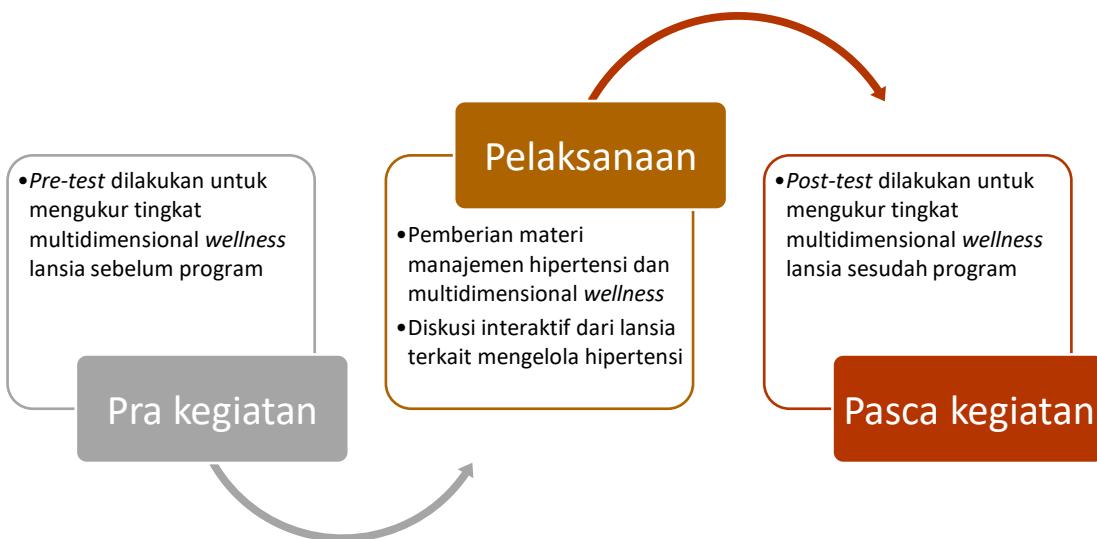


yang membutuhkan pendampingan kesehatan berkelanjutan. Program tersebut berkontribusi sebagai upaya deteksi dini lansia terhadap kejadian hipertensi dan sebagai pencegahan kejadian stroke. Oleh karena itu, kegiatan ini bertujuan untuk mengevaluasi peningkatan kesejahteraan multidimensional pada lansia dengan hipertensi.

2. METODE PELAKSANAAN

Kegiatan pengabdian masyarakat ini menggunakan metode *forum group discussion* (FGD) dengan pendekatan pemberdayaan masyarakat melalui edukasi kesehatan dan intervensi berbasis komunitas. Pemberdayaan dilakukan dengan melibatkan lansia sebagai peserta aktif, kader kesehatan sebagai pendukung, serta tim pengabdi yang terdiri dari dosen fasilitator dan mahasiswa. Model pemberdayaan yang diterapkan adalah participatory learning, di mana lansia tidak hanya menerima informasi tetapi juga berpartisipasi dalam diskusi, berbagi pengalaman, dan melakukan praktik sederhana terkait pengendalian hipertensi.

Program SENIKEL dilaksanakan di Balai RW 07 Gading Karya, Kelurahan Gading, Kecamatan Tambaksari, Kota Surabaya, Jawa Timur. Kegiatan ini berlangsung pada hari Jumat, 27 Desember 2024 selama kurang lebih dua jam. Sasaran kegiatan adalah lansia dengan hipertensi berusia 55–74 tahun yang berdomisili di wilayah tersebut. Jumlah peserta yang hadir sebanyak 35 orang dengan mayoritas berjenis kelamin perempuan. Responden dipilih berdasarkan kriteria memiliki kemampuan kognitif yang baik, kooperatif, serta bersedia mengikuti kegiatan hingga selesai. Uraian kegiatan tersaji pada Gambar 1 di bawah ini,



Gambar 1. Alur Kegiatan Program Pengabdian Masyarakat



3. HASIL KEGIATAN

Pengabdian masyarakat ini dilaksanakan di wilayah RW 07 Gading Karya, Kelurahan Gading, Kecamatan Tambaksari, Kota Surabaya, Provinsi Jawa Timur. Kegiatan telah memperoleh izin resmi dari pihak setempat melalui surat nomor 928/um/PPM/STIKES-AH/11/2024. Jumlah responden yang berpartisipasi dalam kegiatan ini sebanyak 35.



Gambar 2. Pre-test, Materi, dan Post-test di Gading Karya, Surabaya Tahun 2024

Secara umum, tingkat pendidikan lansia di RW 07 Gading Karya berada pada jenjang menengah, yaitu lulusan SMP hingga SMA/SMK. Aktivitas kesehatan masyarakat di wilayah ini cukup aktif dengan adanya posyandu lansia dan kegiatan senam rutin. Selama kegiatan berlangsung, responden menunjukkan antusiasme yang tinggi, baik dalam mengikuti penyuluhan maupun saat dilakukan skrining kesehatan. Antusiasme ini muncul karena sebagian besar lansia memang memiliki riwayat hipertensi dan merasakan langsung manfaat dari informasi serta edukasi yang diberikan. Selain itu, interaksi antarwarga selama kegiatan berlangsung juga tampak positif, yang menunjukkan adanya dukungan sosial dalam komunitas untuk meningkatkan kesehatan bersama. Tabel 1 di bawah ini menjelaskan hasil peningkatan kesejahteraan multidimensional lansia hipertensi

Tabel 1. Hasil Tingkat Kesejahteraan Multidimensional Lansia Hipertensi di Gading Karya, Surabaya Tahun 2024

Tingkat Multidimensional Wellness	Pre-test		Post-test	
	Frekuensi	Persentase	Frekuensi	Persentase
Baik (>50)	14	40%	22	62,9%
Cukup (40 - 50)	16	45,7%	10	28,6%
Kurang (<50)	5	14,3%	3	8,6%



Hasil analisis pada Tabel 1 menunjukkan adanya peningkatan kesejahteraan multidimensional lansia setelah diberikan edukasi melalui program SENIKEL. Sebelum intervensi, lansia dengan kategori kesejahteraan baik hanya sebesar 40,0 persen, kemudian meningkat menjadi 62,9 persen setelah intervensi. Pada kategori cukup terjadi penurunan dari 45,7 persen menjadi 28,6 persen, sedangkan kategori kurang juga mengalami penurunan dari 14,3 persen menjadi 8,6 persen. Data ini mengindikasikan bahwa program SENIKEL mampu memberikan dampak positif terhadap peningkatan kesejahteraan multidimensional lansia dengan hipertensi di wilayah pengabdian masyarakat.

4. PEMBAHASAN

Hasil pengabdian masyarakat menunjukkan bahwa program SENIKEL mampu meningkatkan kesejahteraan multidimensional lansia hipertensi di RW 07 Gading Karya, Surabaya. Sebelum diberikan intervensi, hanya 40% lansia yang berada pada kategori kesejahteraan baik, sedangkan setelah intervensi proporsinya meningkat menjadi 62,9%. Pada saat yang sama, proporsi lansia dengan kategori cukup menurun dari 45,7% menjadi 28,6%, dan kategori kurang menurun dari 14,3% menjadi 8,6%. Temuan ini mengindikasikan bahwa intervensi edukasi dan pemberdayaan yang dilakukan melalui program SENIKEL berdampak positif terhadap peningkatan kualitas hidup multidimensional lansia dengan hipertensi.

Peningkatan tersebut terutama terlihat pada dimensi fisik, di mana lansia lebih memahami pentingnya melakukan pemeriksaan tekanan darah secara rutin, olahraga teratur, dan menjaga pola makan seimbang. Intervensi gaya hidup sehat dan teknik relaksasi dapat membantu menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi (Valenzuela dkk, 2021; Webster dkk, 2025). Pada dimensi sosial, keikutsertaan lansia dalam kegiatan komunitas seperti posyandu dan senam lansia juga berperan dalam meningkatkan keterhubungan sosial serta rasa memiliki dalam komunitas. Sejalan dengan penelitian Cudris dkk, 2023 bahwa dukungan sosial telah terbukti sebagai salah satu faktor protektif dalam meningkatkan kualitas hidup lansia dengan penyakit kronis (Cudris dkk, 2023; Szychowska dan Drygas, 2022).

Selain itu, aspek emosional dan intelektual juga mengalami peningkatan. Setelah intervensi, lansia lebih mampu menerima kondisi dirinya sebagai penderita hipertensi dan lebih bijak dalam mengelola emosi. Pada saat yang sama, mereka juga menunjukkan peningkatan kesadaran untuk berpikir kritis terhadap risiko yang mungkin timbul jika tidak patuh dalam mengonsumsi obat atau mengabaikan kontrol kesehatan. Lansia dengan kontrol emosi yang baik memiliki kesejahteraan psikologis yang lebih tinggi, yang berkontribusi pada kualitas hidup mereka secara keseluruhan (Lopez dkk, 2024; Liu dkk, 2022).

Pada dimensi spiritual, kegiatan edukasi mendorong lansia untuk lebih mendekatkan diri pada Tuhan sehingga mereka merasa lebih tenang dalam menghadapi penyakit kronis. Spiritualitas berperan penting dalam memberikan kekuatan batin, meningkatkan rasa syukur, serta menurunkan tingkat stres, yang pada akhirnya dapat memengaruhi kestabilan tekanan darah (Masyharuddin, 2023; Arifah, 2023).



Secara umum, hasil kegiatan ini memperlihatkan bahwa intervensi berbasis komunitas yang mengintegrasikan aspek edukasi, dukungan sosial, dan pemberdayaan partisipatif mampu meningkatkan kesejahteraan multidimensional lansia dengan hipertensi. Meski demikian, perubahan yang dicapai dalam kegiatan ini masih terbatas karena waktu intervensi relatif singkat. Oleh sebab itu, kesinambungan program, pendampingan kader kesehatan, dan dukungan keluarga sangat dibutuhkan untuk menjaga keberlanjutan manfaat yang telah diperoleh.

5. KESIMPULAN DAN SARAN

Kegiatan pengabdian masyarakat melalui program SENIKEL (Sehat, Energik, Nyaman, Inspiratif) terbukti mampu meningkatkan kesejahteraan multidimensional lansia dengan hipertensi di RW 07 Gading Karya, Surabaya. Hasil pre-test dan post-test menunjukkan adanya peningkatan signifikan pada kategori kesejahteraan baik dari 40% menjadi 62,9%, disertai penurunan proporsi pada kategori cukup dan kurang. Peningkatan ini terjadi tidak hanya pada aspek fisik, tetapi juga pada dimensi emosional, sosial, intelektual, dan spiritual. Temuan ini menunjukkan bahwa pendekatan pemberdayaan berbasis komunitas yang memadukan edukasi kesehatan, diskusi interaktif, dan dukungan sosial efektif dalam membantu lansia mengelola hipertensi sekaligus meningkatkan kualitas hidup mereka secara holistik.

Meskipun demikian, hasil kegiatan ini masih memiliki keterbatasan karena dilaksanakan dalam jangka waktu yang singkat, sehingga belum dapat memberikan dampak jangka panjang terhadap perubahan perilaku lansia. Oleh karena itu, dibutuhkan program pendampingan berkelanjutan melalui peran aktif kader kesehatan, dukungan keluarga, serta kolaborasi dengan fasilitas pelayanan kesehatan setempat. Dengan keberlanjutan program, diharapkan peningkatan kesejahteraan multidimensional lansia hipertensi dapat terjaga dan memberikan dampak positif yang lebih luas bagi masyarakat.

Ucapan Terima Kasih

Penulis mengucapkan kepada Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Adi Husada yang telah mendukung penyelenggaraan program. Ucapan terima kasih juga untuk perangkat kelurahan Gading, kecamatan Tambaksari yang telah bersedia untuk menjadi mitra dalam kegiatan pemberdayaan masyarakat

DAFTAR PUSTAKA

- Arifah, A. (2023). HUBUNGAN SPIRITUAL WELL BEING DAN TINGKAT STRESS DENGAN KONTROL GLUKOSA DARAH PADA PASIEN DIABETES MELITUS DI RSI SULTAN AGUNG SEMARANG (Doctoral dissertation, Universitas Islam Sultan Agung Semarang).
- Cudris-Torres, L., Alpi, S. V., Barrios-Núñez, Á., Gaviria Arrieta, N., Mejía Gutiérrez, J., Alvis Barranco, L., ... & Álvarez Herrera, J. S. (2023). Quality of life in the older adults: The protective role of self-efficacy in adequate coping in patients with chronic diseases. *Frontiers in Psychology*, 14, 1106563. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1106563>



- Dwisetyo, B. (2024). Strategi holistik peningkatan kualitas hidup lansia. Amerta Media.
- Hezam, A. A. M., Shaghdar, H. B. M., & Chen, L. (2024). The connection between hypertension and diabetes and their role in heart and kidney disease development. *Journal of Research in Medical Sciences*, 29(1), 22. https://doi.org/10.4103/jrms.jrms_470_23
- Liu, C., Bai, X., & Knapp, M. (2022). Multidimensional retirement planning behaviors, retirement confidence, and post-retirement health and well-being among Chinese older adults in Hong Kong. *Applied Research in Quality of Life*, 17(2), 833–849.
- Lopez, J., Perez-Rojo, G., Noriega, C., Sánchez-Cabaco, A., Sitges, E., & Bonete, B. (2024). Quality-of-life in older adults: Its association with emotional distress and psychological wellbeing. *BMC Geriatrics*, 24(1), 815. <https://doi.org/10.1186/s12877-024-05401-7>
- Masenga, S. K., & Kirabo, A. (2023). Hypertensive heart disease: Risk factors, complications and mechanisms. *Frontiers in Cardiovascular Medicine*, 10, 1205475. <https://doi.org/10.3389/fcvm.2023.1205475>
- Masyharuddin, M. (2023). Hubungan stres dan spiritualitas dengan resiliensi pada pasien hipertensi di Puskesmas Bangetayu Kota Semarang (Doctoral dissertation, UNIVERSITAS ISLAM SULTAN AGUNG).
- Minhas, A. S., Ogunwole, S. M., Vaught, A. J., Wu, P., Mamas, M. A., Gulati, M., & Michos, E. D. (2021). Racial disparities in cardiovascular complications with pregnancy-induced hypertension in the United States. *Hypertension*, 78(2), 480–488. <https://doi.org/10.1161/HYPERTENSIONAHA.121.17104>
- Niman, S., Mercya, Y., Parulian, T. S., Sampurno, L. E., Maharina, F. D., Katarina, Y. T., ... & Wati, W. (2024). Inventarisasi penyakit pada warga di sekitar SMA Santa Maria 2 Bandung berbasis praktik kolaborasi interprofesional. *SELAPARANG: Jurnal Pengabdian Masyarakat Berkemajuan*, 8(1), 349–354.
- Sanusi, A. (2025). Consequences of hypertension. In IntechOpen. <https://doi.org/10.5772/intechopen.1008447>
- Szychowska, A., & Drygas, W. (2022). Physical activity as a determinant of successful aging: A narrative review article. *Aging Clinical and Experimental Research*, 34(5), 1209–1214. <https://doi.org/10.1007/s40520-021-02037-0>
- Tian, Y., & Zhang, Y. (2022). The relationship between hypertension and physical activity in middle-aged and older adults controlling for demographic, chronic disease, and mental health variables. *Medicine*, 101(47), e32092. <https://doi.org/10.1097/MD.00000000000032092>
- Valenzuela, P. L., Carrera-Bastos, P., Gálvez, B. G., Ruiz-Hurtado, G., Ordovas, J. M., Ruilope, L. M., & Lucia, A. (2021). Lifestyle interventions for the prevention and treatment of hypertension. *Nature Reviews Cardiology*, 18(4), 251–275. <https://doi.org/10.1038/s41569-020-00437-9>
- Vespa, A., Spatuzzi, R., Fabbietti, P., Di Rosa, M., Bonfigli, A. R., Corsonello, A., ... & Giulietti, M. V. (2023). Association between sense of loneliness and quality of life in



older adults with multimorbidity. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 20(3), 2615. <https://doi.org/10.3390/ijerph20032615>

Webster, K. E., Halicka, M., Bowater, R. J., Parkhouse, T., Stanescu, D., Punniyakotty, A. V., ... & Caldwell, D. M. (2025). Effectiveness of stress management and relaxation interventions for management of hypertension and prehypertension: Systematic review and network meta-analysis. *BMJ Medicine*, 4(1), e001098. <https://doi.org/10.1136/bmjmed-2024-001098>

Yang, H., Deng, Q., Geng, Q., et al. (2021). Association of self-rated health with chronic disease, mental health symptom and social relationship in older people. *Scientific Reports*, 11, 14653. <https://doi.org/10.1038/s41598-021-94318-x>

Yudi Abdul Majid, Wahyuni, & Dewi Pujianan. (2023). Pengaruh senam hipertensi terhadap tekanan darah lansia penderita hipertensi. *Jurnal Inspirasi Kesehatan*, 1(1), 65–71. <https://doi.org/10.52523/jika.v1i1.12>

Yuniati, I., & Sari, I. M. (2022). Pengaruh relaksasi otot progresif terhadap tekanan darah pada lansia dengan hipertensi. *OVUM: Journal of Midwifery and Health Sciences*, 2(2), 72–82. <https://doi.org/10.47701/ovum.v2i2.2365>