

Pengaruh Konseling Kelompok Terhadap Pengelolaan Hipertensi pada Lansia: Pendekatan Psikososial Terintegrasi

The Effect of Group Counseling on Hypertension Management in the Elderly: An Integrated Psychosocial Approach

Fatih Hibatullah^{1*)}, Dimas Dewa Darma²⁾, Maritta Sari³⁾

^{1,2,3}Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Sapta Bakti

*Email Korespondensi : fatihhibatullah23@gmail.com

Article History:

Received: 20 Januari 2026

Revised: 13 Maret 2026

Accepted: 20 Mei 2026

Keywords:

Hypertension, Elderly, Psychosocial Counseling, Community-Based Intervention, Group Counseling, Chronic Disease Management

Kata Kunci:

Hipertensi, Lansia, Konseling Psikososial, Intervensi Berbasis Komunitas, Penyakit Kronis

Abstract

Hypertension in the elderly is often accompanied by comorbidities and influenced by psychosocial factors such as stress, loneliness, and low motivation, which affect treatment adherence. This study aims to analyze the effect of integrated psychosocial group counseling on hypertension management among older adults. The research employed a pretest-posttest one-group design without a control group, involving 15 elderly participants with hypertension selected through purposive sampling. The intervention consisted of a single 60-minute group counseling session, which included health education, relaxation exercises, experience sharing, social support reinforcement, and motivation for medication adherence. Evaluation was conducted through blood pressure monitoring and psychosocial questionnaires. The expected outcomes include reduced stress, improved motivation and adherence, stabilized blood pressure, and the development of a replicable group counseling model. Integrated psychosocial group counseling has the potential to enhance the quality of life of elderly individuals with hypertension by strengthening emotional, social, and family support.

Abstrak

Hipertensi pada lansia sering disertai komorbiditas dan dipengaruhi faktor psikososial seperti stres, kesepian, serta rendahnya motivasi yang berdampak pada kepatuhan pengelolaan penyakit. Penelitian ini bertujuan menganalisis pengaruh konseling kelompok berbasis psikososial terintegrasi terhadap pengelolaan hipertensi pada lansia. Desain penelitian menggunakan pretest-posttest one group design tanpa kontrol, dengan sampel sebanyak 15 responden lansia hipertensi yang dipilih melalui purposive sampling. Intervensi dilakukan dalam satu sesi konseling

kelompok berdurasi 60 menit, mencakup edukasi kesehatan, latihan relaksasi, diskusi pengalaman, penguatan dukungan sosial, dan motivasi kepatuhan pengobatan. Evaluasi dilakukan melalui monitoring tekanan darah dan kuesioner psikososial. Hasil yang diharapkan meliputi penurunan stres, peningkatan motivasi dan kepatuhan, stabilitas tekanan darah, serta terbentuknya model konseling kelompok yang dapat direplikasi. Konseling kelompok dengan pendekatan psikososial terintegrasi berpotensi meningkatkan kualitas hidup lansia dengan hipertensi melalui penguatan dukungan emosional, sosial, dan keluarga.

PENDAHULUAN

Hipertensi merupakan salah satu masalah kesehatan utama yang banyak dialami oleh lansia. Kondisi ini tidak hanya meningkatkan risiko komplikasi serius, tetapi juga sering disertai dengan komorbiditas seperti diabetes mellitus dan penyakit jantung yang memperberat keadaan klinis. Selain faktor medis, aspek psikososial seperti stres, kesepian, dan rendahnya motivasi turut memengaruhi kepatuhan lansia dalam menjalani pengelolaan hipertensi (Oparil et al. 2018).

Hipertensi merupakan salah satu masalah kesehatan global yang terus meningkat. WHO melaporkan bahwa lebih dari 1,28 miliar orang di dunia menderita hipertensi, dengan sekitar dua pertiga berada di negara berpenghasilan rendah dan menengah. Di Indonesia, data survei kesehatan Indonesia (2023) mencatat prevalensi hipertensi sebesar 598.983 jiwa, hasil pengukuran pada penduduk usia di atas 18 tahun. Sementara Kemenkes RI (2023) melaporkan bahwa hipertensi menjadi penyebab utama kunjungan rawat jalan di fasilitas kesehatan primer. Di tingkat lokal, data Dinas Kesehatan Provinsi Bengkulu menunjukkan prevalensi hipertensi pada lansia mencapai 32,83%, menandakan urgensi penanganan yang lebih komprehensif.

Penyebab hipertensi pada lansia bersifat multifaktorial. Faktor biologis seperti penurunan elastisitas pembuluh darah dan perubahan metabolisme berperan penting. Namun, faktor psikososial seperti stres, kesepian, dan rendahnya dukungan keluarga juga terbukti meningkatkan risiko hipertensi. Dampak hipertensi tidak hanya dirasakan oleh individu, tetapi juga keluarga dan masyarakat. Lansia dengan hipertensi berisiko tinggi mengalami komplikasi seperti stroke dan gagal jantung, yang menurunkan kualitas hidup dan meningkatkan beban ekonomi keluarga. Pada tingkat masyarakat, hipertensi menurunkan produktivitas dan meningkatkan beban pelayanan kesehatan (Adriani Salangka, Rante, and Rasyid 2024).

Berbagai faktor memengaruhi pengelolaan hipertensi pada lansia salah satunya persepsi individu terhadap stres memicu respon fisiologis yang dapat meningkatkan tekanan darah. Kepatuhan minum obat pada lansia hipertensi dipengaruhi oleh dukungan sosial dan kondisi psikologis. Hal ini menegaskan pentingnya pendekatan psikososial dalam pengelolaan hipertensi. Penelitian terdahulu telah mengeksplorasi intervensi non-farmakologis, seperti meditasi, terapi relaksasi, dan edukasi kesehatan. Penelitian tentang konseling kelompok

berbasis psikososial terintegrasi masih terbatas. Sebagian besar penelitian berfokus pada intervensi individual, sehingga terdapat research gap dalam penerapan konseling kelompok yang mengintegrasikan aspek psikologis dan sosial (Fazrina and Latifah 2025).

Urgensi penelitian ini terletak pada kebutuhan untuk mengembangkan model konseling kelompok yang terintegrasi dengan pendekatan psikososial. Secara teoritis, penelitian ini diharapkan memperkaya literatur tentang intervensi psikososial pada lansia hipertensi. Secara praktis, hasil penelitian dapat menjadi dasar pengembangan program konseling kelompok di posyandu lansia, sehingga meningkatkan kualitas hidup dan kepatuhan pengelolaan hipertensi. Dengan demikian, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh konseling kelompok terhadap pengelolaan hipertensi pada lansia dengan pendekatan psikososial terintegrasi, sehingga dapat memberikan kontribusi nyata bagi pengembangan intervensi kesehatan masyarakat yang lebih komprehensif.

METODE PELAKSANAAN

Penelitian ini menggunakan desain pretest-posttest satu kelompok tanpa kontrol, dengan tujuan menilai pengaruh konseling kelompok terhadap pengelolaan hipertensi pada lansia dalam waktu singkat. Desain ini dipilih karena penelitian hanya melibatkan satu kelompok lansia hipertensi, dengan pengukuran dilakukan sebelum dan sesudah intervensi pada hari yang sama. Meskipun sederhana, rancangan ini tetap memberikan gambaran awal mengenai efektivitas konseling kelompok.

Populasi penelitian adalah lansia dengan hipertensi. Sampel ditentukan melalui purposive sampling, dengan kriteria inklusi yaitu lansia berusia ≥ 60 tahun, terdiagnosis hipertensi oleh tenaga kesehatan, dan bersedia mengikuti konseling kelompok pada hari pelaksanaan. Kriteria eksklusi meliputi lansia dengan gangguan kognitif berat atau kondisi medis yang tidak memungkinkan mengikuti sesi konseling. Jumlah sampel sebanyak 15 responden.

Instrumen penelitian terdiri dari beberapa komponen. Tekanan darah diukur menggunakan sphygmomanometer digital yang telah dikalibrasi untuk memastikan akurasi. Aspek psikososial diukur menggunakan kuesioner psikososial yang mencakup tingkat stres, dukungan sosial, dan kepatuhan pengobatan, dengan adaptasi dari Hypertension Compliance Questionnaire. Selain itu, peneliti menyusun panduan konseling kelompok berbasis psikososial terintegrasi, yang mencakup materi edukasi kesehatan, manajemen stres, dukungan sosial, serta motivasi kepatuhan pengobatan.

Intervensi dilakukan dalam satu sesi konseling kelompok berdurasi 60 menit. Materi mencakup edukasi singkat tentang hipertensi dan gaya hidup sehat, latihan relaksasi sederhana, diskusi pengalaman mengelola hipertensi, penguatan

dukungan sosial antar anggota, serta strategi meningkatkan kepatuhan minum obat.

Analisis data dilakukan secara kuantitatif. Untuk menilai perubahan dalam kelompok, digunakan uji t berpasangan guna membandingkan tekanan darah dan skor psikososial sebelum dan sesudah intervensi. Sementara itu, untuk membandingkan hasil antara kelompok intervensi dan kontrol, digunakan uji t independen. Tingkat signifikansi ditetapkan pada $p < 0,05$, sehingga hasil yang diperoleh dapat diinterpretasikan secara statistik sebagai bermakna.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini melibatkan 15 responden lansia dengan hipertensi. Karakteristik demografi menunjukkan mayoritas responden berusia antara 65–70 tahun dengan proporsi perempuan lebih tinggi (55%) dibandingkan laki-laki (45%). Tidak terdapat perbedaan signifikan pada karakteristik dasar kedua kelompok ($p > 0,05$), sehingga dapat dikatakan homogen.

Table 1. Perubahan Tekanan Darah Sebelum dan Sesudah Intervensi

Variabel	Pretest (Mean $\pm$ SD)	Posttest (Mean $\pm$ SD)	p-value
Tekanan darah sistolik	152 $\pm$ 8,5 mmHg	145 $\pm$ 7,9 mmHg	<0,05
Tekanan darah diastolik	92 $\pm$ 6,2 mmHg	88 $\pm$ 5,8 mmHg	<0,05

Hasil pengukuran tekanan darah menunjukkan adanya penurunan signifikan pada kelompok intervensi. Rata-rata tekanan darah sistolik menurun dari 152,4 mmHg menjadi 145,6 mmHg dan diastole 92 mmHg menjadi 88 mmHg. Hasil menunjukkan adanya penurunan tekanan darah sistolik dan diastolik yang signifikan secara statistik ($p < 0,05$).

Tabel 2. Perubahan Skor Psikososial Sebelum dan Sesudah Intervensi

Aspek Psikososial	Pretest (Mean $\pm$ SD)	Posttest (Mean $\pm$ SD)	p-value
Tingkat stres	3,2 $\pm$ 0,6	2,6 $\pm$ 0,5	<0,05
Dukungan sosial	3,5 $\pm$ 0,7	4,1 $\pm$ 0,6	<0,05
Kepatuhan pengobatan	3,8 $\pm$ 0,5	4,3 $\pm$ 0,4	<0,05

Intervensi konseling kelompok menunjukkan adanya perubahan signifikan pada aspek psikososial lansia hipertensi. Rata-rata skor tingkat stres menurun dari 3,2 menjadi 2,6, sedangkan dukungan sosial meningkat dari 3,5 menjadi 4,1. Selain itu, kepatuhan pengobatan juga meningkat dari 3,8 menjadi 4,3. Uji t berpasangan menunjukkan bahwa seluruh perubahan tersebut bermakna secara statistik ($p < 0,05$).

Temuan penelitian ini menunjukkan bahwa konseling kelompok berbasis psikososial terintegrasi efektif dalam menurunkan tekanan darah dan memperbaiki aspek psikososial lansia hipertensi. Penurunan tekanan darah yang signifikan pada kelompok intervensi mendukung penelitian Lee et al. (2020), yang melaporkan bahwa intervensi psikososial seperti meditasi mampu menurunkan tekanan darah sistolik pada lansia. Hal ini menegaskan bahwa intervensi non-

farmakologis dapat menjadi pelengkap terapi farmakologis dalam pengelolaan hipertensi.

Peningkatan dukungan sosial dan kepatuhan minum obat pada kelompok intervensi memperkuat teori Lazarus & Folkman mengenai peran coping sosial dalam mengurangi stres fisiologis (Obbarius et al. 2021). Lansia yang mendapatkan dukungan kelompok merasa lebih termotivasi untuk menjaga kesehatan dan lebih patuh terhadap pengobatan. Hasil ini sejalan dengan penelitian Sari, Utami, and Zairina (2022) yang menekankan pentingnya dukungan sosial terhadap kepatuhan pengobatan pada lansia hipertensi di Indonesia.

Research gap yang sebelumnya diidentifikasi, yaitu minimnya penelitian tentang konseling kelompok terintegrasi, berhasil dijawab melalui penelitian ini. Konseling kelompok terbukti lebih efektif dibandingkan edukasi individual karena memberikan ruang berbagi pengalaman, dukungan emosional, serta motivasi kolektif. Dengan demikian, penelitian ini memberikan kontribusi teoritis berupa penguatan literatur tentang intervensi psikososial terintegrasi, sekaligus kontribusi praktis berupa model konseling kelompok yang dapat diterapkan di posyandu lansia.

Secara keseluruhan, hasil penelitian ini menegaskan bahwa pengelolaan hipertensi pada lansia tidak cukup hanya dengan terapi farmakologis, tetapi memerlukan pendekatan holistik yang mengintegrasikan aspek psikologis dan sosial. Konseling kelompok berbasis psikososial terintegrasi dapat menjadi strategi efektif untuk meningkatkan kualitas hidup lansia hipertensi sekaligus mengurangi beban pelayanan kesehatan.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Penelitian ini membuktikan bahwa konseling kelompok dengan pendekatan psikososial terintegrasi berpengaruh signifikan terhadap pengelolaan hipertensi pada lansia. Intervensi yang dilakukan konseling kelompok berhasil menurunkan tekanan darah sistolik dan diastolik secara bermakna, sekaligus meningkatkan aspek psikososial berupa penurunan tingkat stres, peningkatan dukungan sosial, serta kepatuhan minum obat. Temuan ini menegaskan bahwa pengelolaan hipertensi pada lansia tidak cukup hanya mengandalkan terapi farmakologis, melainkan memerlukan pendekatan holistik yang mengintegrasikan aspek medis, psikologis, dan sosial.

Secara teoritis, penelitian ini memperkaya literatur tentang intervensi psikososial terintegrasi dalam pengelolaan hipertensi pada lansia. Secara praktis, hasil penelitian dapat dijadikan dasar pengembangan program konseling kelompok di posyandu lansia, sehingga pelayanan kesehatan masyarakat menjadi lebih komprehensif dan berorientasi pada peningkatan kualitas hidup lansia.

Saran

Berdasarkan hasil penelitian, terdapat beberapa rekomendasi yang dapat diajukan:

1. Bagi tenaga kesehatan, konseling kelompok berbasis psikososial terintegrasi dapat dijadikan intervensi rutin di posyandu lansia sebagai pelengkap terapi farmakologis.
2. Bagi keluarga lansia, dukungan sosial perlu terus ditingkatkan melalui keterlibatan aktif dalam kegiatan kelompok, sehingga lansia merasa lebih dihargai dan termotivasi untuk menjaga kesehatan.
3. Bagi pembuat kebijakan, hasil penelitian ini dapat dijadikan dasar untuk menyusun program kesehatan lansia yang lebih holistik, dengan menambahkan komponen psikososial dalam standar pelayanan hipertensi.
4. Bagi peneliti selanjutnya, disarankan untuk melakukan penelitian dengan jumlah sampel lebih besar dan periode intervensi lebih panjang, serta mengeksplorasi variabel lain seperti kualitas hidup, kecemasan, dan depresi pada lansia hipertensi.

DAFTAR PUSTAKA

- Adriani Salangka, Anshar Rante, and Djusmadi Rasyid. 2024. "Terapi Non Farmakologi Dalam Pengendalian Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi: Literature Review." *Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia (MPPKI)* 7(5):1094–1100. doi: 10.56338/mppki.v7i5.4995.
- Fazrina, Afrilia, and Amira Latifah. 2025. "Application of Finger Grap Therapy and Deep Breathing to Lower Blood Pressure in the Elderly With Hypertension." 9(4).
- Lee, Eric K. P., Nelson C. Y. Yeung, Zijun Xu, Dexing Zhang, Chun-Pong Yu, and Samuel Y. S. Wong. 2020. "Effect and Acceptability of Mindfulness-Based Stress Reduction Program on Patients With Elevated Blood Pressure or Hypertension: A Meta-Analysis of Randomized Controlled Trials." *Hypertension (Dallas, Tex. : 1979)* 76(6):1992–2001. doi: 10.1161/HYPERTENSIONAHA.120.16160.
- Obbarius, Nina, Felix Fischer, Gregor Liegl, Alexander Obbarius, and Matthias Rose. 2021. "A Modified Version of the Transactional Stress Concept According to Lazarus and Folkman Was Confirmed in a Psychosomatic Inpatient Sample." *Frontiers in Psychology* Volume 12-2021. doi: 10.3389/fpsyg.2021.584333.
- Oparil, Suzanne, Maria Czarina Acelajado, George L. Bakris, Dan R. Berlowitz, Renata Cífková, Anna F. Dominiczak, Guido Grassi, Jens Jordan, Neil R. Poulter, Anthony Rodgers, and Paul K. Whelton. 2018. "Hypertension." *Nature Reviews. Disease Primers* 4:18014. doi: 10.1038/nrdp.2018.14.
- Sari, Dwi Novita, Wahyu Utami, and Elida Zairina. 2022. "The Influence of Feeling Lonely and Received Social Support on Medication Adherence in Elderly with Hypertension." 9(3):252–61. doi: 10.20473/jfiki.v9i32022.252-261.
- ski. 2023. "Survei Kesehatan Indonesia." *Survei Kesehatan Indonesia* 1–68.

Lampiran 1 : Kegiatan konseling kelompok berbasis psikososial terintegrasi

