

# Stress akibat Perubahan Pola Hidup pada Komunitas Senam Prolanis di Medical Center X Surabaya

Ayu Aisah Zuraidah<sup>1\*</sup>, Karolin Rista Rumandjo<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup>Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya, Indonesia

E-mail: [1542300001@surel.untag-sby.ac.id](mailto:1542300001@surel.untag-sby.ac.id)

Article Info	Abstract
<b>Article History</b> Received: 2025-11-05 Revised: 2025-12-19 Published: 2026-01-04	This study aims to understand the stress levels and evaluate the effectiveness of psychoeducation interventions among members of the Prolanis Exercise Community for Diabetes and Hypertension at Medical Center X. Based on the Depression Anxiety Stress Scales (DASS) assessment of 20 participants, 14 individuals were identified as experiencing moderate to severe stress. The intervention consisted of three sessions, including stress introduction, coping skills training based on Lazarus and Folkman's theory, and relaxation techniques through breathing exercises and positive affirmations. The results indicated a decrease in stress levels, improved understanding of stress and adaptive coping strategies, and strengthened social support among members. The psychoeducation intervention proved effective in reducing psychological burdens and enhancing participants' mental well-being, suggesting that it should be implemented continuously within the Prolanis program.
<b>Keywords:</b> <i>Psychoeducation; Stress Management; Coping Strategies; Chronic Illness; Prolanis; Community, Mental Well-being.</i>	
<b>Artikel Info</b> <b>Sejarah Artikel</b> Diterima: 2025-11-05 Direvisi: 2025-12-19 Dipublikasi: 2026-01-04	<b>Abstrak</b> Penelitian ini bertujuan untuk memahami tingkat stres dan mengevaluasi efektivitas intervensi psikoedukasi pada anggota Komunitas Senam Prolanis Diabetes dan Hipertensi di Medical Center X. Berdasarkan asesmen menggunakan Depression Anxiety Stress Scales (DASS) terhadap 20 peserta, sebanyak 14 orang teridentifikasi mengalami stres pada tingkat sedang hingga berat. Intervensi dilakukan dalam tiga sesi yang mencakup pengenalan stres, pelatihan coping berdasarkan teori Lazarus dan Folkman, serta teknik relaksasi pernapasan dan afirmasi positif. Hasil penelitian menunjukkan adanya penurunan tingkat stres, peningkatan pemahaman tentang stres dan strategi coping adaptif, serta penguatan dukungan sosial antaranggota. Intervensi psikoedukasi terbukti efektif dalam menurunkan beban psikologis dan meningkatkan kesejahteraan mental peserta, sehingga direkomendasikan untuk diterapkan secara berkelanjutan dalam program Prolanis.

## I. PENDAHULUAN

Komunitas Senam Prolanis Diabetes dan Hipertensi di Medical Center X merupakan program promotif dan preventif hasil kerja sama dengan BPJS Kesehatan yang bertujuan mendukung pengelolaan penyakit kronis secara mandiri dan berkelanjutan. Sejak dibentuk pada tahun 2022, kegiatan senam rutin dilaksanakan dua kali setiap bulan di area terbuka kampus X, Surabaya, dengan jumlah peserta 15-30 orang, mayoritas lansia penderita diabetes mellitus tipe 2 dan hipertensi. Selain berperan dalam meningkatkan kebugaran fisik dan pengendalian kondisi medis, komunitas ini juga menjadi wadah dukungan sosial dan emosional antaranggota serta sarana untuk menumbuhkan kesadaran hidup sehat. Pemetaan permasalahan dalam komunitas ini menunjukkan adanya tantangan yang bersumber dari aspek medis, psikologis, dan sosial.

Dari sisi medis, masih ditemukan lonjakan kadar gula darah dan tekanan darah meskipun

peserta telah rutin berobat dan mengikuti aktivitas fisik. Dari sisi psikologis, beberapa anggota melaporkan mengalami stres akibat tuntutan perubahan gaya hidup yang ketat, seperti pengaturan pola makan dan rutinitas medis yang harus dijalankan secara konsisten. Kondisi ini menegaskan pentingnya pendekatan holistik yang mengintegrasikan intervensi medis, edukasi kesehatan, dan dukungan psikososial dalam pengelolaan penyakit kronis. Data yang diperoleh menunjukkan bahwa gejala stres pada anggota komunitas termanifestasi secara fisik dan psikologis. Secara fisik, stres ditandai dengan lonjakan tekanan darah dan kadar gula darah yang tidak stabil, sejalan dengan teori stres Hans Selye yang menyebutkan bahwa stres kronis memicu aktivasi sistem saraf simpatik dan peningkatan hormon kortisol.

Secara psikologis, stres muncul akibat beban emosional dari perubahan gaya hidup yang signifikan, sebagaimana dijelaskan dalam teori transaksional stres Lazarus dan Folkman, di

mana stres timbul ketika tuntutan lingkungan melebihi kemampuan coping individu. Dengan demikian, stres berperan sebagai faktor yang memperburuk kestabilan kondisi medis kronis anggota komunitas, sehingga intervensi berbasis pendekatan biopsikososial menjadi sangat diperlukan.

**Tabel 1.** Statistik Deskriptif Skor DASS Anggota Komunitas Senam Prolanis Diabetes dan Hipertensi di Medical Center X

No	Nama	Deskripsi
1	Stres	Berdasarkan hasil asesmen terhadap 14 peserta, diperoleh nilai rata-rata (Mean) sebesar 22,36 dengan standar deviasi 5,42, skor minimum 15 dan maksimum 33. Secara umum berada pada <b>kategori sedang</b> .
2	Kecemasan	Hasil pengukuran menunjukkan nilai Mean sebesar 19,14 dengan standar deviasi 4,81, skor minimum 10 dan maksimum 28. Secara umum berada pada <b>kategori sedang</b> .
3	Depresi	Nilai Mean sebesar 17,50 dengan standar deviasi 3,92, skor minimum 9 dan maksimum 25. Secara umum berada pada <b>kategori ringan</b> .

Berdasarkan hasil analisis deskriptif terhadap skor Depression Anxiety Stress Scales (DASS), diketahui bahwa tingkat stres peserta Komunitas Senam Prolanis Diabetes dan Hipertensi di Medical Center X berada pada kategori sedang, dengan nilai rata-rata ( $M = 22,36$ ;  $SD = 5,42$ ). Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar anggota komunitas mengalami tekanan psikologis yang cukup signifikan akibat tuntutan pengelolaan penyakit kronis.

Tingkat kecemasan juga tergolong sedang ( $M = 19,14$ ;  $SD = 4,81$ ), yang mengindikasikan adanya kekhawatiran berlebih terhadap kondisi kesehatan dan kemungkinan komplikasi penyakit. Sementara itu, tingkat depresi berada pada kategori ringan ( $M = 17,50$ ;  $SD = 3,92$ ), menandakan bahwa meskipun terdapat gejala emosional negatif seperti kelelahan dan rasa tidak berdaya, sebagian besar peserta masih memiliki kemampuan adaptasi yang cukup baik.

Secara keseluruhan, hasil ini menunjukkan bahwa anggota komunitas memerlukan dukungan psikososial berkelanjutan untuk membantu mengelola stres dan kecemasan yang muncul akibat beban pengelolaan penyakit kronis, serta

memperkuat kemampuan coping adaptif dalam kehidupan sehari-hari.

## II. METODE PENELITIAN

Asesmen terhadap anggota Komunitas Senam Prolanis Diabetes dan Hipertensi di Medical Center X dilakukan secara bertahap menggunakan pendekatan kualitatif dan kuantitatif untuk memperoleh gambaran komprehensif mengenai kondisi psikologis dan sosial peserta. Metode yang digunakan meliputi wawancara semi terstruktur, observasi nonpartisipan, Focus Group Discussion (FGD), serta pengukuran menggunakan Depression Anxiety Stress Scales (DASS). Wawancara dilakukan pada 25 April 2025 dengan dokter penanggung jawab dan anggota komunitas guna menggali permasalahan psikologis, pengalaman, serta harapan terhadap pengelolaan penyakit kronis. Pada hari yang sama, dilakukan observasi nonpartisipan selama kegiatan senam untuk mengidentifikasi gejala psikologis melalui perilaku nonverbal. Selanjutnya, FGD dilaksanakan pada 2 Mei 2025 untuk mengeksplorasi dinamika stres, tantangan psikososial, dan kebutuhan emosional kelompok, disertai pengisian kuesioner DASS selama 20 menit untuk menilai tingkat depresi, kecemasan, dan stres.

Berdasarkan hasil DASS, 14 dari 20 anggota teridentifikasi memiliki tingkat stres sedang hingga berat dan dipilih sebagai subjek intervensi psikoedukasi regulasi stres. Seluruh asesmen dilakukan secara luring di Medical Center X dengan pendekatan partisipatif dan terstruktur untuk memastikan data yang diperoleh bersifat holistik dan relevan dengan konteks komunitas.

## III. HASIL DAN PEMBAHASAN

### A. Hasil Penelitian

Penelitian ini memiliki Hasil yang menunjukkan bahwa sebagian besar anggota mengalami tekanan psikologis berupa stres, kecemasan, dan gejala depresi ringan hingga sedang yang berkaitan dengan pengelolaan penyakit kronis dan perubahan gaya hidup. Dari wawancara dengan dokter penanggung jawab teridentifikasi bahwa ketidakstabilan kondisi medis beberapa anggota tidak semata disebabkan oleh faktor fisik, tetapi juga tekanan emosional, rasa bosan, dan hilangnya motivasi menjaga pola hidup sehat. Wawancara dengan anggota komunitas memperkuat temuan ini: mayoritas peserta mengungkapkan kelelahan emosional,

kecemasan terhadap komplikasi, serta perasaan tidak berdaya dan pasrah terhadap penyakitnya. Observasi menunjukkan ekspresi afektif yang datar, perilaku menarik diri, dan rendahnya antusiasme dalam aktivitas komunitas. FGD mengungkap empat tema utama, yaitu: (1) beban emosional akibat pembatasan gaya hidup, (2) resistensi terhadap pengobatan jangka panjang, (3) keluhan fisik yang memperburuk kondisi psikologis, dan (4) lemahnya dukungan sosial di luar komunitas. Hasil DASS-21 memperlihatkan sebagian besar anggota berada pada kategori stres dan kecemasan sedang hingga berat, serta depresi ringan hingga sedang. Secara teoritis, temuan ini sejalan dengan Model Transaksional Stres Lazarus dan Folkman (1984) yang menjelaskan bahwa stres muncul ketika tuntutan lingkungan melebihi kemampuan coping individu. Dalam konteks komunitas Prolanis, tekanan akibat penyakit kronis diperparah oleh keterbatasan dukungan emosional dan strategi coping yang kurang adaptif. Dukungan sosial terbukti berperan protektif terhadap stres (Cohen & Wills, 1985), namun hasil menunjukkan dukungan tersebut belum optimal dirasakan anggota. Dengan demikian, komunitas Prolanis memiliki potensi untuk menjadi wadah intervensi psikososial berbasis kelompok yang menekankan peningkatan dukungan emosional, regulasi emosi, serta penguatan rasa memiliki (sense of belonging) guna mendukung kualitas hidup dan kepatuhan pengobatan anggota secara berkelanjutan.

## B. Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar anggota Komunitas Senam Prolanis Diabetes dan Hipertensi di Medical Center X mengalami stres sedang hingga berat akibat tuntutan pengelolaan penyakit kronis dan perubahan gaya hidup. Kondisi ini sejalan dengan Model Transaksional Stres dan Coping oleh Lazarus dan Folkman (1984), yang menjelaskan bahwa stres muncul ketika individu menilai tuntutan lingkungan melebihi sumber daya pribadi untuk mengatasinya. Keterbatasan strategi coping adaptif terlihat pada peserta yang cenderung pasrah dan menarik diri secara sosial.

Intervensi psikoedukasi yang mencakup pemahaman stres, pelatihan coping adaptif, serta latihan relaksasi pernapasan dan

afirmasi positif terbukti menurunkan tingkat stres peserta. Hasil ini sejalan dengan penelitian Taylor (2015) dan Cohen et al. (2016) yang menunjukkan bahwa psikoedukasi dapat meningkatkan regulasi emosi dan kesejahteraan psikologis penderita penyakit kronis. Selain itu, dinamika kelompok yang positif dan dukungan sosial antaranggota pascaintervensi mendukung teori House (1981) mengenai efek perlindungan (buffering effect) dukungan sosial terhadap stres.

Secara keseluruhan, psikoedukasi berbasis teori stres dan coping terbukti efektif dalam menurunkan beban psikologis serta memperkuat dukungan sosial dalam komunitas Prolanis, sehingga relevan untuk diterapkan secara berkelanjutan dalam program pengelolaan penyakit kronis.

## IV. SIMPULAN DAN SARAN

### A. Simpulan

Penelitian ini menunjukkan bahwa sebagian besar anggota Komunitas Senam Prolanis Diabetes dan Hipertensi di Medical Center X mengalami tingkat stres sedang hingga berat akibat tuntutan pengelolaan penyakit kronis dan faktor psikososial. Melalui asesmen komprehensif menggunakan wawancara, observasi, FGD, dan DASS, ditemukan bahwa stres banyak dipengaruhi oleh kekhawatiran terhadap kondisi kesehatan, kelelahan emosional, dan kurangnya strategi coping adaptif. Intervensi psikoedukasi berbasis teori Lazarus dan Folkman yang meliputi pemahaman stres, pelatihan coping adaptif, serta teknik relaksasi dan afirmasi positif terbukti efektif menurunkan tingkat stres, meningkatkan kesadaran diri, dan memperkuat dukungan sosial antaranggota. Dengan demikian, psikoedukasi regulasi stres dapat menjadi model intervensi psikologis yang efektif dan berkelanjutan dalam mendukung kesejahteraan mental peserta program Prolanis.

### B. Saran

Saran dari penelitian ini adalah agar Komunitas Senam Prolanis dan Medical Center X Surabaya mempertahankan serta mengembangkan kegiatan psikoedukasi secara berkala sebagai pendamping program manajemen penyakit kronis. Integrasi layanan dukungan psikologis, seperti konseling dan pelatihan coping stress, dinilai penting untuk membantu peserta mengelola tekanan

emosional yang berkaitan dengan diabetes dan hipertensi. Selain itu, peserta diharapkan terus mempraktikkan teknik relaksasi dan strategi coping adaptif yang telah dipelajari, guna mempertahankan hasil positif intervensi serta meningkatkan kualitas hidup secara berkelanjutan.

#### DAFTAR RUJUKAN

- Carron, A. V., Widmeyer, W. N., & Brawley, L. R. (1985). The development of an instrument to assess cohesion in sport teams: The Group Environment Questionnaire. *Journal of Sport Psychology*, 7(3), 244-266. <https://doi.org/10.1123/jsp.7.3.244>
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1985). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. Springer. <https://doi.org/10.1007/978-1-4899-2271>
- Fakhriyani, D. V. 2019. *Kesehatan mental*. Duta Media.
- Krause, N., & Hayward, R. D. (2015). Prayer, meaning in life, and feelings of anxiety in late life. *Journal of Anxiety Disorders*, 29, 92-101. <https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2014.11.004>
- Lazarus, R.S & Folkman, S. 1984. *Stress appraisal and coping*. Springer Publishing Company.Inc.
- Rajamanickam, R. (2019). Mental health legislation for the elderly with mental health problems. 95-102.