

PENGARUH *PEER SUPPORT* TERHADAP KECEMASAN LANSIA YANG MENGALAMI MASALAH KRONIS DI DESA SUKAMANAH KABUPATEN CIANJUR

Tavana Saputri¹, Obar², Ricko Dwi Haryanto³

tavanasaputri555@gmail.com¹, barik.hamdan@gmail.com², haryantoricho85@gmail.com³

STIKes Permata Nusantara Cianjur

ABSTRAK

Penyakit kronis pada lansia dapat menimbulkan berbagai dampak psikologis, salah satunya kecemasan. Kecemasan yang tidak tertangani dapat menurunkan kualitas hidup dan menghambat aktivitas sehari-hari. Salah satu intervensi nonfarmakologis yang dapat diterapkan untuk mengatasi kecemasan pada lansia adalah *peer support* atau dukungan sebaya. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh *peer support* terhadap tingkat kecemasan pada lansia yang mengalami masalah kronis di Desa Sukamanah, Kabupaten Cianjur. Penelitian ini menggunakan desain kuantitatif dengan pendekatan pra-eksperimental melalui rancangan one group pretest-posttest. Populasi penelitian berjumlah 30 lansia dengan penyakit kronis, dengan sampel sebanyak 30 responden yang dipilih menggunakan teknik total sampling sesuai kriteria inklusi. Tingkat kecemasan diukur menggunakan kuesioner kecemasan sebelum dan sesudah intervensi *peer support*. Data dianalisis menggunakan uji Wilcoxon Signed Rank Test dengan tingkat signifikansi $\alpha = 0,05$. Sebelum diberikan intervensi *peer support*, sebagian besar responden berada pada kategori normal sebanyak 20 responden (66,7%) dan kategori kecemasan ringan sebanyak 10 responden (33,3%). Setelah intervensi, jumlah responden dengan kategori normal meningkat menjadi 28 responden (93,3%), sedangkan kategori kecemasan ringan menurun menjadi 2 responden (6,7%). Hasil uji Wilcoxon menunjukkan nilai $Z = -4,742$ dengan nilai $p = 0,000$ ($p < 0,05$), sehingga terdapat pengaruh yang signifikan antara pemberian *peer support* terhadap penurunan tingkat kecemasan pada lansia yang mengalami masalah kronis. Kesimpulan intervensi *peer support* terbukti efektif dalam menurunkan tingkat kecemasan pada lansia dengan masalah kronis di Desa Sukamanah, Kabupaten Cianjur. *Peer support* dapat dijadikan sebagai salah satu intervensi keperawatan nonfarmakologis berbasis komunitas untuk meningkatkan kesehatan psikologis lansia.

Kata Kunci: *Peer Support*, Kecemasan, Lansia, Penyakit Kronis, Keperawatan Komunitas.

PENDAHULUAN

Lanjut usia (lansia) adalah kelompok yang mengalami perubahan bertahap pada fungsi fisik, psikologis, dan social sebagai bagian dari penuaan. Peningkatan akses layanan kesehatan, kemajuan teknologi dan ilmu pengetahuan, serta perbaikan kondisi social-ekonomi semuanya menyebabkan angka harapan hidup yang lebih lama. Akibatnya, jumlah orang yang lebih tua terus meningkat (Candrawati & Sukraandini, 2022).

Bertambahnya jumlah lansia diikuti dengan meningkatnya beban masalah kesehatan, terutama penyakit tidak menular yang bersifat degenerative. Penyakit kronis seperti diabetes melitus, hipertensi, penyakit jantung dan stroke dapat mengurangi kemampuan lansia untuk melakukan aktivitas sehari-hari serta meningkatkan kebutuhan akan pendampingan dan layanan kesehatan yang lebih baik. (Nurinayah et al., 2022).

Penyakit kronis merupakan salah satu masalah besar yang dihadapi oleh banyak negara di seluruh dunia, termasuk Indonesia. Data dari organisasi kesehatan dunia (WHO, 2018) menunjukkan bahwa diabetes dan hipertensi adalah penyakit kronis yang berdampak signifikan pada kualitas hidup masyarakat. Hal ini juga menyoroti tantangan besar yang dihadapi oleh sistem pelayanan kesehatan di seluruh dunia Indonesia, yang memiliki populasi terbesar, juga merasakan pengaruh besar dari bertambahnya jumlah lansia yang mengalami penyakit kronis. Menurut informasi yang diperoleh dari badan pusat statistik (BPS) dan kementerian kesehatan Indonesia, pada tahun 2010, jumlah orang lanjut usia di Indonesia mencapai 18,1 juta orang, yang setara dengan sekitar 9.6% dari seluruh populasi. Pada tahun 2030 diperkirakan jumlah orang lanjut usia akan bertambah menjadi 36 juta orang. Penambahan jumlah ini menunjukkan perubahan besar dalam struktur penduduk Indonesia. Hal ini membutuhkan perhatian lebih dalam mengatasi penyakit yang diderita oleh lansia, terutama penyakit kronis yang berdampak pada kualitas hidup mereka. Sebaliknya, beban ini juga memberi tekanan lebih besar pada sistem kesehatan, terutama pada layanan kesehatan dasar seperti puskesmas (Dea Zerlinda Ardini, 2025).

Menurut data BPS, sekitar 28,35% lansia yang berusia 60 sampai 69 tahun di Indonesia mengalami gangguan kesehatan karena penyakit kronis, angka ini terus naik pada kelompok usia yang lebih tua. Masalah kesehatan ini tidak hanya memengaruhi kualitas hidup individu, tetapi juga meningkatkan beban sistem kesehatan, terutama di Puskesmas yang menjadi ujung tombak pelayanan medis masyarakat. Sayangnya, data yang dikumpulkan selama kunjungan pasien sering kali hanya dimanfaatkan untuk keperluan administratif, tanpa ada upaya analisis lebih lanjut yang dapat mengungkapkan pola penyakit dan kecenderungan yang berkembang di kalangan lansia (Berata et al., 2024).

Data Riskesdas 2018 menunjukkan bahwa prevalensi penyakit DM di Indonesia berdasarkan diagnosis dokter pada umur ≥ 15 tahun sebesar 2%, angka ini menunjukkan peningkatan dibandingkan dengan prevalensi diabetes melitus pada penduduk umur ≥ 15 tahun pada tahun 2013 yaitu sebesar 1.5%. Prevalensi DM berdasarkan pemeriksaan gula darah juga mengalami peningkatan dari 6,9% naik menjadi 8,5% pada tahun 2018 (Riskesdas, 2018). Laporan Provinsi Riskesdas Jawa Barat 2019 prevalensi DM di Jawa Barat mencapai 1,74% (diperkirakan 570.611 penderita DM). Pada tahun 2021 Dinas Kesehatan Jawa Barat menemukan sejumlah 46.837 orang penderita DM. Berdasarkan data dinas kesehatan tahun 2020 mencapai 139.392 penderita DM (Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Barat, 2021) (Siti Fathimah Muzhaffarah, Rotua Suriany Simamora, 2024). Menurut open data cianjur angka kejadian diabetes mellitus dari tahun 2019 sampai 2024 mengalami peningkatan dimana pada tahun 2019 angka kejadian berjumlah 12.100 penderita DM, pada tahun 2024 berjumlah 15.383 (Jabar, 2024).

Berdasarkan hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018, prevalensi hipertensi di Indonesia adalah 34,1%. Setelah dilakukan Survei Kesehatan Indonesia (SKI) tahun 2023 berdasarkan hasil pengukuran tekanan darah, prevalensi hipertensi pada penduduk usia ≥ 18

tahun menunjukkan penurunan yaitu menjadi 30,8% (Berata et al., 2024). Hasil kajian SKI 2023 tentang alur pengelolaan kasus hipertensi pada usia produktif dan usia lansia terdapat kesenjangan dalam jumlah penderita yang terdiagnosis dengan jumlah penderita yang menjalani pengobatan. Pada kelompok usia produktif (18-59 tahun), yang terdiagnosis hipertensi sebanyak 5,9%, namun hanya 2,5% yang mengonsumsi obat secara teratur dan hanya 2,3% yang melakukan kunjungan ulang ke fasilitas pelayanan kesehatan. Pada kelompok usia lanjut (60 tahun ke atas), yang terdiagnosis hipertensi sebanyak 22,9%, namun hanya 11,9% yang mengonsumsi obat secara teratur dan hanya 11,0% yang melakukan kunjungan ulang ke fasilitas pelayanan kesehatan (Berata et al., 2024).

Menurut World Health Organisation (WHO,2023) meningkat usia harapan hidup sebesar 28,8 juta jiwa dengan usia harapan hidup 71,7 tahun. Usia harapan hidup juga meningkat di Indonesia dari 69,81 tahun pada tahun 2010 menjadi 71,57 tahun di tahun 2023. Angka ini menggambarkan setidaknya setiap penduduk yang lahir di tahun 2021 berharap akan dapat hidup hingga berusia 71-72 tahun. Begitupun usia harapan hidup di Provinsi Jawa Barat meningkat mencapai 74,37 tahun. Usia Harapan Hidup (UHH) yang mempresentasikan dimensi umur Panjang dan hidup sehat, pada tahun 2023 di Kabupaten Cianjur sebesar 70,32 tahun (Azmi Herlanda et al., 2024).

Penyakit kronis adalah kondisi yang memiliki karakteristik menetap, menyebabkan ketidakmampuan bagi yang mengalaminya, dan untuk mengatasi penyakit tersebut, individu memerlukan perawatan dalam waktu yang cukup panjang. Lansia memiliki kemungkinan lebih tinggi untuk menghadapi penyakit kronis karena penurunan fungsi tubuh. Faktor lain yang dapat meningkatkan kemungkinan ini termasuk perilaku sehari-hari yang kurang sehat, seperti kebiasaan merokok, mengonsumsi alkohol, pola makan yang buruk, dan sebagainya (Yustisia et al., 2023). Penyakit kronis dapat memberikan pengaruh negatif terhadap kesehatan lansia, terutama dalam aspek kesehatan mental, yang bisa menyebabkan kecemasan. Kecemasan adalah situasi di mana seseorang merasakan ketidakamanan dan merasa terancam oleh sesuatu atau situasi tertentu. (Yustisia et al., 2023)

Lansia yang mengalami penurunan fungsi fisik serta menghadapi penyakit kronis membutuhkan bantuan dari orang lain untuk menjalani aktivitas sehari-hari. Umumnya perawatan bagi mereka dilakukan oleh anggota keluarga yang lebih dewasa dan dianggap sebagaianggung jawab keluarga peran sebagai pengaruh adalah suatu yang tidak bisa dipilih dan tidak bisa direncanakan sebelumnya penerimaan terhadap kondisi ini muncul setelah keadaan tersebut terjadi. Budaya keluarga besar yang banyak ditemui di Indonesia membuat lansia lebih memilih untuk tinggal di rumah daripada di sebuah Lembaga kesejahteraan sosial untuk lanjut usia (B. Aji et al., 2022). Kekhawatiran yang dirasakan oleh lanjut usia biasanya berkaitan dengan rasa cemas yang tidak terarah, yang berhubungan dengan ketidakpastian dan perasaan tak berdaya terhadap situasi. Disebut situasi karena tidak ada objek tertentu yang menjadi fokus. Kecemasan dikalangan adalah evaluasi rasional terhadap ancaman atau situasi tertentu yang mereka hadapi, sedangkan kecemasan adalah reaksi emosional yang muncul sebagai respons terhadap evaluasi tersebut (Arifiati & Wahyuni, 2019).

Prevalensi gangguan kecemasan dikalangan Lansia mencapai 5,5%. Fobia merupakan jenis gangguan kecemasan yang paling umum, dengan angka antara 4-8%. Gangguan kecemasan biasanya mulai pada periode awal atau Tengah dewasa, namun ada pula yang pertama kali terlihat setelah individu mencapai 60 tahun. Pengaruh dari kecemasan bisa menimbulkan reaksi fisiologis yang melibatkan sistem kardiovaskuler, respirasi, neuromuskuler, gastrointestinal, saluran kemih intrugement (kulit), serta mempengaruhi sistem perilaku, kognitif, dan afektif. Kecemasan yang berkepanjangan dapat menghambat dan menyulitkan aktivitas sehari-hari pada orang lanjut usia. Kecemasan pada orang lanjut usia dapat mengurangi atau merusak kemampuan berpikir mereka, serta menyebabkan masalah emosional dan sosial. Kecemasan yang tidak sesuai dengan keadaan hidup yang

dialami dapat berlangsung dalam jangka waktu yang lama. Jika terus-menerus terjadi, hal ini bisa menyebabkan kelelahan yang serius dan bahkan mengancam nyawa (Arifiati & Wahyuni, 2019).

Peer support atau dukungan sebaya adalah jenis dukungan sosial yang di berikan oleh orang-orang yang memiliki pengalaman, usia, atau keadaan kesehatan yang serupa. Dalam dukungan sebaya, hubungan yang terbentuk adalah setara, dimana setiap individu memiliki posisi yang sama. Tidak ada perbedaan peran seperti yang terlihat dalam hubungan antara tenaga kesehatan dan pasien. Pengalaman yang serupa inilah yang membuat orang merasa lebih mengerti, diterima, dan lebih nyaman untuk berbagi perasaan serta pengalaman yang mereka alami. (Parmar et al., 2025). Pada bidang kesehatan peer support sering dimanfaatkan sebagai pendekatan pendukungan bagi individu yang menghadapi penyakit kronis. Melalui interaksi dengan sesama yang memiliki kondisi serupa, individu dapat saling bertukar cerita, memberikan semangat, serta berbagi cara dalam menghadapi masalah kesehatan yang dialami. Dukungan yang di berikan tidak hanya bersifat emosional, seperti rasa empati dan perhatian, tetapi juga berupa informasi praktis yang di peroleh dari pengalaman nyata sehari-hari. Hal ini membuat peer support atau dukungan sebaya menjadi bentuk dukungan yang mudah diterima dan dirasakan manfaatnya secara langsung (Thompson et al., 2022).

Peer support memainkan peran yang sangat penting bagi lansia yang menderita penyakit kronis. Orang yang sudah lanjut usia sering mengalami banyak perubahan, baik dalam tubuh maupun pikiran, yang bisa membuat mereka merasa cemas, takut, dan tidak berdaya. Selain itu, berkurangnya interaksi sosial dan keterbatasan fisik dapat menyebabkan lansia dapat berinteraksi dengan orang lain yang memiliki pengalaman serupa. Hal ini menciptakan rasa kebersamaan dan saling mendukung di antar mereka. (Conwell et al., 2021). Keberadaan peer support memungkinkan lansia untuk mengekspresikan perasaan dan keluhan yang dirasakan tanpa merasa sungkan atau takut dihakimi. Lansia dapat belajar dari pengalaman orang lain tentang cara menghadapi penyakit, mengelola emosi, serta menyesuaikan diri dengan keterbatasan yang ada. Proses saling berbagi ini secara tidak langsung dapat membantu lansia menjadi lebih tenang, meningkatkan kepercayaan diri, dan mengurangi kecemasan yang dirasakan dalam menjalani kehidupan sehari-hari dengan penyakit kronis (Thompson et al., 2022).

Lansia dengan penyakit kronis sering mengalami kecemasan akibat kondisi kesehatan yang berlangsung lama. Berdasarkan data dari pihak desa dan posyandu lansia Desa Sukamanah, terdapat 100 lansia yang mengalami penyakit kronis. Kondisi ini dapat menimbulkan rasa khawatir terhadap kesehatan dan kemampuan menjalani aktivitas sehari-hari. Kecemasan yang tidak dikelola berisiko menurunkan kualitas hidup. Oleh karena itu, penelitian ini dilakukan untuk mengetahui pengaruh peer support terhadap kecemasan lansia dengan masalah kronis di Desa Sukamanah.

Berdasarkan uraian tersebut, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Pengaruh Peer Support terhadap Kecemasan Lansia yang Mengalami Masalah Kronis di Desa Sukamanah”. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi masukan dalam penerapan intervensi peer support sebagai upaya nonfarmakologis untuk membantu menurunkan kecemasan pada lansia dengan penyakit kronis.

METODE

Penelitian ini menggunakan desain kuantitatif dengan pendekatan pra eksperimen melalui rancangan one group pretest-posttest. Dalam penelitian ini, tingkat kecemasan lansia diukur sebelum diberikan intervensi peer support. Selanjutnya, responden diberikan intervensi peer support sesuai dengan prosedur yang telah ditentukan. Setelah intervensi selesai, dilakukan kembali pengukuran tingkat kecemasan. Perbandingan hasil pengukuran sebelum dan sesudah intervensi digunakan untuk mengetahui pengaruh peer support terhadap

kecemasan lansia yang mengalami masalah kronis di Desa Sukamanah.

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. HASIL PENELITIAN

1. Analisa Univariat

a. Distribusi Responden Berdasarkan Kategori Usia

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Usia Di Desa Sukamanah Kabupaten Cianjur (N=30)

Data Demografi	Frekuensi (n)	Presentasi %
Usia		
60-65	22	73.3%
66-75	8	26.7%
Total	30	100.0%

Sumber : Data Primer 2026

Berdasarkan tabel 1. distribusi usia responden menunjukkan variasi sebagai berikut 22 (73.3%) responden berusia 60-65 tahun dan 8 (26.7 %) responden berusia 66-75 tahun.

b. Distribusi Responden Berdasarkan Kategori Agama Dan Suku

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Agama Dan Suku Di Desa Sukamanah Kabupaten Cianjur (N=30)

Karakteristik	Kategori	Frekuensi (n)	Presentasi (%)
Agama	Islam	30	100.0 %
Suku	Sunda	30	100.0 %

Sumber : Data Primer 2026

Berdasarkan hasil yang disajikan pada tabel 2. bahwa seluruh responden beragama islam dan bersuku sunda dengan nilai hasil presentasi (100.0%).

c. Distribusi Responden Berdasarkan Kategori Pendidikan Terakhir

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Pendidikan Terakhir Di Desa Sukamanah Kabupaten Cianjur (N=30)

Pendidikan Terakhir	Frekuensi (n)	Presentasi (%)
SD	7	23.1 %
SMP	22	73.3 %
SMA	1	3.3 %
Total	30	100.0%

Sumber : Data Primer 2026

Berdasarkan hasil yang ditampilkan dalam tabel 3. dinyatakan bahwa pendidikan terakhir responden terdistribusi sebagai berikut 7 responden (23.1%) berpendidikan terakhir SD, 22 responden (73.3%) berpendidikan terakhir SMP dan 1 responden (3.3%) berpendidikan terakhir SMA.

d. Distribusi Responden Berdasarkan Kategori Pekerjaan

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Pekerjaan Di Desa Sukamanah Kabupaten Cianjur (N=30)

Pekerjaan	Frekuensi (n)	Presentasi (%)
Tidak Bekerja	4	13.3 %
IRT	24	80.0 %
ART	1	3.3 %
Sopir	1	3.3 %
Total	30	100.0%

Sumber : Data Primer 2026

Berdasarkan hasil yang ditampilkan dalam tabel 4.4 dinyatakan bahwa pekerjaan responden terdistribusi sebagai berikut 4 responden (13.3%) tidak memiliki pekerjaan, 24 responden (80.0%) bekerja sebagai IRT, 1 responden (3.3 %) bekerja sebagai ART dan 1 responden (3.3%) bekerja sebagai sopir.

e. Analisis Tingkat Kecemasan Lansia Sebelum Intervensi (Pretest)

Tabel 5. Distribusi Tingkat Kecemasan Lansia Sebelum Intervensi (Pretest) Di Desa Sukamanah Kabupaten Cianjur (N=30)

Pekerjaan	Frekuensi (n)	Presentasi (%)
Normal	20	66.7 %
Ringan	10	33.3 %
Sedang	0	0 %
Berat	0	0 %
Total	30	100.0%

Sumber : Data Primer 2026

Berdasarkan hasil yang ditampilkan dalam tabel 4.5 dinyatakan bahwa tingkat kecemasan lansia sebelum dilakukan intervensi (pretest) terbagi menjadi dua kategori yaitu 20 (66.7%) responden dengan rentang normal dan 10 (33.3%) responden dengan rentang ringan.

f. Analisis Tingkat Kecemasan Lansia Setelah Intervensi (Posttest)

Tabel 6. Distribusi Tingkat Kecemasan Lansia Setelah Intervensi (Posttest) Di Desa Sukamanah Kabupaten Cianjur (N=30)

Pekerjaan	Frekuensi (n)	Presentasi (%)
Normal	28	93.3 %
Ringan	2	6.7 %
Sedang	0	0 %
Berat	0	0 %
Total	30	100.0%

Sumber : Data Primer 2026

Berdasarkan hasil yang ditampilkan dalam tabel 4.5 dinyatakan bahwa tingkat kecemasan lansia setelah dilakukan intervensi (posttest) terbagi menjadi dua kategori yaitu 28 (93.3%) responden dengan rentang normal dan 2 (6.7%) responden dengan rentang ringan.

2. Analisa Bivariat

a. Pengaruh Peer Support Terhadap Kecemasan Lansia Yang Mengalami Masalah Kronis Di Desa Sukamanah Kabupaten Cianjur

Tabel 7. Pengaruh Peer Support Terhadap Kecemasan Lansia Yang Mengalami Masalah Kronis Di Desa Sukamanah Kabupaten Cianjur (N=30)

Variabel	N	Z	P Value
Pretest- Posttest Tingkat Kecemasan Lansia	28	-4,742	0,000

Sumber : Data Primer 2026

Berdasarkan hasil Uji Wilcoxon, nilai Z adalah -4,742 dengan nilai p 0,000 ($p < 0,05$). Hasil ini menunjukkan bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima, yang mengindikasikan bahwa intervensi berpengaruh terhadap tingkat kecemasan pada lansia sebelum dan sesudah intervensi.

B. PEMBAHASAN

1. Gambaran Kecemasan Lansia Yang Mengalami Masalah Kronis Sebelum Dilakukan Intervensi Peer Support

Masalah kronis yang dialami oleh lansia biasanya terjadi akibat menurunnya kemampuan berbagai organ, fungsi dan sistem tubuh, sedangkan dampak kesehatan fisiologis lansia sering kali mengalami gangguan berupa kecemasan, stres, dan depresi, kecemasan

adalah masalah psikologis yang banyak terjadi pada lansia dengan penyakit kronis (Ayu et al., 2022). Berdasarkan hasil penelitian kecemasan pada lansia yang mengalami masalah kronis didapatkan sebanyak 20 (66.7%) dalam rentang normal dan 10 (33.3%) dalam rentang ringan, hal tersebut menunjukkan bahwa masih ada beberapa responden yang mengalami kecemasan.

Kondisi tersebut dapat disebabkan karena lansia sering mengalami perubahan fisik, keterbatasan aktivitas, ketergantungan pada orang lain dan kecemasan tentang kondisi mereka (Nasution et al., 2025). Hal tersebut sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Hildawati, 2022) yang menyatakan bahwa kecemasan pada lansia bisa dipengaruhi oleh rasa takut oleh penurunan kesehatan, kekhawatiran akibat dari komplikasi penyakit dan perubahan fungsi sosial. Selain itu, penelitian ini didukung oleh yang menyatakan bahwa individu dengan penyakit kronis sering mengalami isolasi sosial, kesepian dan penurunan kualitas hidup yang akan berdampak pada kesehatan psikologis yang akan meningkatkan risiko gangguan emosional, termasuk kecemasan dan stres psikologis (Asgap & Marianti, 2025).

2. Gambaran Kecemasan Lansia Yang Mengalami Masalah Kronis Setelah Dilakukan Intervensi Peer Support

Kecemasan pada lansia yang mengalami masalah kronis diperlukan intervensi yang dapat membantu menurunkan kecemasan yaitu melalui intervensi peer support. Peer support atau dukungan sebaya adalah suatu dukungan oleh sebaya yang memiliki permasalahan yang sama untuk mengkondisikan dan memberi penguatan pada kelompok maupun perorangan dalam kelompok yang mempunyai permasalahan yang relatif sama dengan cara sharing informasi tentang permasalahan yang dialami serta solusi yang perlu dilakukan sekaligus proses saling belajar dan menguatkan (Nopriani & Hawa, 2024).

Berdasarkan hasil penelitian kecemasan pada lansia yang mengalami masalah kronis setelah dilakukan intervensi peer support didapatkan sebanyak 28 (93.3%) responden dengan rentang normal dan 2 (6.7%) responden dengan rentang ringan. Hal tersebut menunjukkan adanya pengaruh yang signifikan pada lansia yang mengalami kecemasan setelah dilakukan intervensi peer support. Penurunan kecemasan tersebut terjadi karena dukungan sebaya memberikan kesempatan bagi lansia untuk mendapatkan dukungan emosional, berbagi pengalaman, dan membangun hubungan sosial dengan individu yang memiliki pengalaman serupa (Maulida et al., 2025). Selain itu, pengalaman bersama ini memungkinkan responden merasa lebih dipahami dan diterima, sehingga mengurangi perasaan perlu melindungi diri dan meningkatkan kemampuan mereka untuk mengatasi masalah kesehatan yang mereka alami (Saputri et al., 2026).

Hasil penelitian ini didukung oleh penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa dukungan teman sebaya berperan dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis individu melalui dukungan emosional dan sosial. Interaksi dalam kelompok teman sebaya memungkinkan individu untuk merasa diterima, berbagi pengalaman, dan mengembangkan mekanisme penanggulangan yang lebih adaptif untuk menghadapi tantangan sehingga dapat membantu kualitas hidup individu (Mulya, 2020).

3. Pengaruh Intervensi Peer Support Terhadap Kecemasan Lansia Yang Mengalami Masalah Kronis

Berdasarkan hasil Uji Wilcoxon, nilai Z yang diperoleh adalah -4,742 dengan nilai p 0,000 ($p < 0,05$). Hasil ini menunjukkan bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima, sehingga terdapat pengaruh intervensi dukungan sebaya terhadap kecemasan pada lansia dengan masalah kesehatan kronis. Hasil Peringkat menunjukkan bahwa 29 responden mengalami penurunan skor kecemasan setelah intervensi, sedangkan hanya 1 responden yang mengalami peningkatan skor.

Hasil penelitian ini didukung oleh (Mulya, 2020) yang menyatakan bahwa dukungan sebaya dapat membantu individu mengatasi masalah psikologis melalui dukungan emosional,

pengalaman bersama, dan peningkatan rasa memiliki dalam suatu kelompok. Interaksi sosial yang positif dapat membantu mengurangi kecemasan, meningkatkan kepercayaan diri, dan meningkatkan kemampuan individu dalam menghadapi masalah kesehatan kronis. Dengan demikian hasil tersebut menunjukkan bahwa dukungan dari sesama lansia memiliki dampak positif dalam mengurangi kecemasan pada lansia.

KESIMPULAN

Intervensi dukungan sebaya untuk mengatasi kecemasan pada lansia dengan masalah kesehatan kronis dilakukan untuk menentukan perubahan tingkat kecemasan sebelum dan sesudah intervensi. Intervensi dukungan sebaya diberikan sebagai upaya non-farmakologis untuk membantu mengatasi masalah psikologis pada lansia melalui dukungan emosional, berbagi pengalaman, dan interaksi sosial dengan individu yang memiliki kondisi serupa.

1. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan pada masyarakat di Desa Sukamanah sebelum intervensi *peer support* terhadap lansia dengan masalah kronis didapatkan bahwa mayoritas lansia 20 (66.7%) responden berada dalam kategori normal, sedangkan 10 (33,3%) responden mengalami kecemasan ringan. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian lansia masih mengalami kecemasan akibat masalah kesehatan kronis mereka.
2. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan pada masyarakat di Desa Sukamanah setelah intervensi *peer support* terhadap lansia dengan masalah kronis didapatkan bahwa 28 (93.3%) responden berada dalam kategori normal, sedangkan 2 responden (6,7%) mengalami kecemasan ringan. Hasil ini menunjukkan penurunan tingkat kecemasan setelah intervensi.
3. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan pada masyarakat di Desa Sukamanah terdapat pengaruh intervensi dukungan sebaya terhadap kecemasan pada lansia dengan masalah kesehatan kronis. Hasil Uji *Wilcoxon* menunjukkan nilai p sebesar 0,000 ($p < 0,05$) dengan nilai Z sebesar -4,742, sehingga intervensi dukungan sebaya efektif dalam mengurangi tingkat kecemasan pada lansia yang mengalami masalah kesehatan kronis.

Saran

1. Bagi Institusi Pendidikan

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi dan informasi untuk pengembangan pengetahuan ilmiah, khususnya mengenai intervensi dukungan sebaya bagi lansia dengan masalah kesehatan kronis.

2. Bagi Responden

Lansia diharapkan dapat memanfaatkan dukungan sosial, khususnya dukungan sebaya, untuk membantu mengurangi kecemasan.

3. Bagi Tenaga Kesehatan

Petugas kesehatan diharapkan dapat menerapkan dukungan sebaya sebagai intervensi *non-farmakologis* untuk membantu mengurangi kecemasan pada lansia

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya diharapkan dapat memperluas penelitian dengan ukuran sampel yang lebih besar dan mempertimbangkan faktor-faktor lain yang memengaruhi kecemasan pada lansia

DAFTAR PUSTAKA

- Aji, B., Wijayanti, S. P. M., Masfiah, S., Anandari, D., & Chamchan, C. (2022). Physical Functioning Among Community-Dwelling Elderly In Rural Indonesia. *International Quarterly Of Community Health Education*, 42(4), 375-380. <https://doi.org/10.1177/0272684x211004927>
- Arifiati, R. F., & Wahyuni, E. S. (2019). Peningkatan Sense Of Humor Untuk Menurunkan Kecemasan Pada Lansia * Corresponding Author Menua Merupakan Suatu Proses Alami Yang Dihadapi Manusia , Tahap Yang Paling Krusial Adalah Terjadi Penurunan Fungsi Atau

- Perubahan Pada Aspek Biologis , Aspek Psikol. 1(2), 139-169.
- Azmia Herlanda, S., Ainul Shifa, N., Afrina, R., & Info, A. (2024). Jicn: Jurnal Intelek Dan Cendekiawan Nusantara Pengaruh Senam Tera Terhadap Derajat Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Cianjur Kota The Effect Of Tera Gymnastics On The Degree Of Blood Pressure In The Elderly With Hyper. November, 7079-7095. <https://Jicnusantara.Com/Index.Php/Jicn>
- Berata, K. I., Kardena, M. I., & Winaya, O. B. I. (2024). Buletin Veteriner Udayana. Universitas Stuttgart, 2(1), 2-5.
- Braun, A., Löwe, B., & Uhlenbusch, N. (2025). Psychosocial Intervention Systematic Review. 34, 175-188.
- Candrawati, S. A. K., & Sukraandini, N. K. (2022). Kecemasan Lansia Dengan Kondisi Penyakit Kronis. Jurnal Akademika Baiturrahim Jambi, 11(2), 348. <https://doi.org/10.36565/Jab.V11i2.631>
- Choi, J.-Y., Kim, C.-H., & Kim, K. (2025). Managing Hypertension, Diabetes, And Dyslipidemia In Frail Older Adults. Cardiovascular Prevention And Pharmacotherapy, 7(4), 135-140. <https://doi.org/10.36011/Cpp.2025.7.E16>
- Conwell, Y., Van Orden, K. A., Stone, D. M., McIntosh, W. L., Messing, S., Rowe, J., Podgorski, C., Kaukeinen, K. A., & Tu, X. (2021). Peer Companionship For Mental Health Of Older Adults In Primary Care: A Pragmatic, Nonblinded, Parallel-Group, Randomized Controlled Trial. The American Journal Of Geriatric Psychiatry : Official Journal Of The American Association For Geriatric Psychiatry, 29(8), 748-757. <https://doi.org/10.1016/J.Jagp.2020.05.021>
- Dea Zerlinda Ardini, R. (2025). Analisis Pola Penyakit Kronis Pada Lansia Menggunakan K-. 6(3), 1842-1853.
- Dewi, S. R. (2015). Buku Ajar Keperawatan Gerontik. Deepublish. <https://books.google.co.id/books?id=Cnzfeqaaqbaj>
- Farming, S. S. T. M. K., Rina Inda Sari, S. S. T. M. K., Linda Fajriah. S. Psi., M. A., Sultina Sarita, S. K. M. M. K., Kes, J. J. S. S. T. M., Kes, A. M., Sri Susanty, S. K. N. M. K. M. K., Yuniarni, S. P. M. P. P., Reni Nurhayati, S. P. M. P. P., Sri Saktiar, S. P. M. P., & Others. (2023). Pengantar Psikologi Kebidanan. Cv Eureka Media Aksara. <https://books.google.co.id/books?id=Dncmeqaaqbaj>
- Fitriana, D., Rahmawati, A. N., Sundari, R. I., Kesehatan, F., Bangsa, U. H., Kesehatan, F., Bangsa, U. H., Kesehatan, F., & Bangsa, U. H. (2024). Mengatasi Kecemasan Lansia Dengan Diabetes Application Of Progressive Muscle Relaxation Techniques To Overcome Anxiety In Elderly With. 1605-1616.
- Hamilton Anxiety Rating Scale Untuk Mengetahui Gangguan Kecemasan Pada Lansia Di Puskesmas Mulyorejo, Kota Malang. (2025). Amirul Bangun Bangsa, Vol. 1 No.
- He, T., Huang, J., Song, C., Du, C., Zhang, W., Zhu, Q., & Shi, H. (2025). The Mediating Effect Of Perceived Social Support Between E-Health Literacy And Self-Management Ability In Elderly Stroke Patients: A Cross-Sectional Survey. BMC Geriatrics, 25(1), 712. <https://doi.org/10.1186/S12877-025-06369-8>
- Hossain, S. N., Jaglal, S. B., Shepherd, J., Perrier, L., Tomasone, J. R., Sweet, S. N., Luong, D., Allin, S., Nelson, M. L. A., Guilcher, S. J. T., & Munce, S. E. P. (2021). Web-Based Peer Support Interventions For Adults Living With Chronic Conditions: Scoping Review. Jmir Rehabilitation And Assistive Technologies, 8(2), E14321. <https://doi.org/10.2196/14321>
- Jabar, O. D. (2024). Jumlah Penderita Diabetes Melitus Berdasarkan Kabupaten/Kota Di Jawa Barat. <https://opendata.jabarprov.go.id/id/dataset/jumlah-penderita-diabetes-melitus-berdasarkan-kabupatenkota-di-jawa-barat>
- Melton, K., Telenko, B., Miles, P., Dave, S., Reed, S., Kelekian, R., Walsh, C., O'donnell, S., & Walsh, K. E. (2025). Peer-Support Needs And Experiences Of Young Adults With Chronic Conditions: A Mixed Methods Study. Health Care Transitions, 3(December 2024), 100114. <https://doi.org/10.1016/J.Hctj.2025.100114>
- Mursal, Ali, Ifadah, E., Afrianti, N., Eliawati, U., Tyas, T. A., Sari, I. P., P., & R. A., & R. (2024). Buku Ajar Keperawatan Medikal Bedah Sistem Pencernaan Dan Perkemiham.
- Nopriani, Y., & Hawa, S. (2024). Support Group P Engaruh Mode L Lansia Dengan Diabetes Melitus Tipe Ii D I Wilayah Kerja. Jurnal Kesehatan Tambusai, 5(2), 4183.

- Ns. Vivi Sovianti, M. K., Tantan Hadiansyah, S. K. N. M. K., Daeng Agus Vieya Putri Bhwa, S. K. M. S., & Ns. Weni Siatang, S. K. M. K. (2025). Buku Masalah Psikososial Pada Usia Lanjut. Mahakarya Citra Utama Group. <https://books.google.co.id/books?id=Aw5zeqaaqbaj>
- Nurinayah, A., Nugraha, S., & Adawiyah, A. R. (2022). Hubungan Penyakit Kronis Dan Multimorbiditas Dengan Kekuatan Genggaman Lansia Di Kota Bandung Dan Kabupaten Bandung Tahun 2022. *Jurnal Untuk Masyarakat Sehat (Jukmas)*, 6(2), 120-126. <https://doi.org/10.52643/jukmas.V6i2.2473>
- Parmar, J. S., Thapa, P., Micheal, S., Dune, T., Lim, D., Alford, S., Mistry, S. K., & Arora, A. (2025). The Impact Of A Peer Support Program On The Social And Emotional Wellbeing Of Postgraduate Health Students During Covid-19: A Qualitative Study. *Education Sciences*, 15(3), 1-20. <https://doi.org/10.3390/educsci15030273>
- Saam, Z., & Rany, N. (2022). Psikologi Kesehatan Dan Konseling Kesehatan. Pekanbaru: Ur Press. Isbn 978-623-255-163-3.
- Siti Fathimah Muzhaffarah, Rotua Surianny Simamora, R. (2024). Kepatuhan Kontrol Gula Darah Pada Penderita Diabetes Mellitus (Dm Tipe 2). *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*, 6(4), 1539-1548.
- Sugiyono. (2020). Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif Dan R&D. Alfabeta.
- Thompson, D. M., Booth, L., Moore, D., & Mathers, J. (2022). Peer Support For People With Chronic Conditions: A Systematic Review Of Reviews. *Bmc Health Services Research*, 22(1), 1-16. <https://doi.org/10.1186/s12913-022-07816-7>
- Violin Irene Ninef, S. K. N. M. K., Ns. Kartinah, S. K. M. P. H., Ns. Awalludin Suprihadi Putra, S. K., Ns. Eny Rahmawati, M. K., Dr. Nunuk Sri Purwanti, S. K. M. K., Febri Christian, M. K. N. S. K. J., Wulansari, S. K. N. M. K., Afiatur Rohimah, S. K. N. M. K., & Kartinah, S. K. N. M. P. H. (2025). Bunga Rampai Kesehatan Mental Lansia. Nuansa Fajar Cemerlang. <https://books.google.co.id/books?id=Rwyteqaaqbaj>
- Yustisia, N., Aprilatutini, T., & Utama, T. A. (2023). Family Burden Pada Lansia Dengan Penyakit Kronis. Penerbit Nem. <https://books.google.co.id/books?id=Htheeaaqbaj>
- 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(August), 1-12. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2025.1637017>