

Psikoedukasi Resiliensi Dalam Penyakit Kronis UPTD Puskesmas Maja Kabupaten Majalengka

Cici Meyyesti Purnamasari¹, Novianti Putri², Salwa Muawiyah³, Sri
Nurhayati⁴, Ridha Habibah⁵, Meina Shiamullaeli⁶

^{1,2,3,4,5,6} Universitas Yayasan Pendidikan Imam Bonjol Majalengka, Indonesia

Received : 5 Mei 2025, Revised : 3 Juni 2025, Published : 7 Juni 2025

Corresponding Author

Nama Penulis : Meina Shiamullaeli

E-mail: meinashiamullaeli@gmail.com

Abstrak

Di Indonesia, prevalensi penyakit kronis masih tinggi, dan stigma sering menyertai kondisi ini. Resiliensi, yaitu kemampuan untuk menghadapi kesulitan, menjadi penting bagi pasien dalam mengelola stres dan meningkatkan penerimaan terhadap penyakit. Kegiatan pengabdian masyarakat di UPTD Puskesmas Maja, Kabupaten Majalengka, bertujuan untuk memberikan pemahaman tentang resiliensi kepada 40 pasien prolans. Melalui psikoedukasi, kegiatan ini menunjukkan peningkatan kesadaran pasien mengenai pentingnya resiliensi, yang berkontribusi pada kesejahteraan mental dan kemampuan mereka dalam menghadapi tantangan. Kegiatan pengabdian ini berhasil memberikan pemahaman tentang pentingnya resiliensi dalam menghadapi penyakit, sehingga dapat membantu individu meningkatkan kesejahteraan mental dan emosional mereka dalam proses pemulihan.

Kata kunci - psikoedukasi, resiliensi, prolans, kesejahteraan mental, emosional

Abstract

In Indonesia, the prevalence of chronic diseases is still high, and stigma often accompanies this condition. Resilience, which is the ability to face adversity, is important for patients in managing stress and increasing acceptance of the disease. Community service activities at the UPTD Puskesmas Maja, Majalengka Regency, aim to provide an understanding of resilience to 40 prolans patients. Through psychoeducation, this activity shows an increase in patient awareness of the importance of resilience, which contributes to their mental well-being and ability to face challenges. This community service activity succeeded in providing an understanding of the importance of resilience in dealing with illness, so that it can help individuals improve their mental and emotional well-being in the recovery process.

Keywords - psychoeducation, resilience, prolans, mental well-being, emotional

How To Cite : Purnamasari, C. M., Putri, N., Muawiyah, S., Nurhayati, S., Habibah, R., & Shiamullaeli, M. (2025). Psikoedukasi Resiliensi Dalam Penyakit Kronis UPTD Puskesmas Maja Kabupaten Majalengka. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Bhinneka*, 3(4), 191–196. <https://doi.org/10.58266/jpmb.v3i4.136>

Copyright ©2025 Cici Meyyesti Purnamasari, Novianti Putri, Salwa Muawiyah, Sri Nurhayati, Ridha Habibah, Meina Shiamullaeli

This work is licensed under Creative Commons Attribution License 4.0 CC-BY International license



PENDAHULUAN

Penyakit kronis, seperti gagal ginjal kronik, diabetes, dan hipertensi, merupakan masalah kesehatan yang signifikan di seluruh dunia. Penyakit ini tidak hanya mempengaruhi fisik pasien, tetapi juga berdampak pada kesehatan mental dan emosional mereka. Salah satu buktinya menurut data Kemenkes RI tahun 2020 diperkirakan 10,9 persen dari jumlah populasi dewasa di Indonesia menderita diabetes melitus. Penyakit kronis di Indonesia masih sangat tinggi.

Menurut (World Health Organization (WHO), 2022) penyakit tidak menular (PTM) membunuh 41 juta orang setiap tahun, terhitung 74% dari semua kematian di seluruh dunia. Penyakit tidak menular (PTM) telah menewaskan lebih dari 43 juta orang pada tahun 2021, setara dengan tiga perempat dari semua kematian yang tidak terkait pandemi di seluruh dunia dan sekitar 18 juta kematian akibat PTM terjadi pada orang yang berusia di bawah 70 tahun (WHO, 2023).

Berdasarkan data proyeksi penduduk, diprediksi jumlah penduduk lansia tahun 2020 (27,08 juta), tahun 2025 (33,69 juta), tahun 2030 (40,95 juta) dan tahun 2035 (48,19 juta) (Kemenkes RI, 2019a). Data World Health Organization (WHO) diperkirakan ada 1,5 miliar orang yang akan terkena hipertensi pada tahun 2025, dan diperkirakan 9,4 juta orang meninggal setiap tahunnya akibat hipertensi dan komplikasinya (Kemenkes RI, 2019b).

Secara psikologis, masalah yang paling sering dihadapi oleh pasien penyakit kronis adalah resiliensi. Resiliensi merupakan sesuatu yang terjadi ketika seseorang dihadapkan pada pengalaman yang sulit dan mampu beradaptasi atau mengetahui cara menghadapinya agar mampu menghadapi atau mengatasi pengalaman tersebut (Sonza et al., 2020). Resiliensi juga didefinisikan sebagai kemampuan sistem dinamis untuk mengatasi kesulitan (Masten & Motti Stefanidi, 2020). Resiliensi lebih dari sekadar pemahaman. Hal itu merupakan aspek bimbingan pribadi yang bersifat sosial bagi individu untuk dapat beradaptasi dengan apa yang terjadi dalam hidup mereka. Dengan demikian, individu dapat menghadapi masalah sulit dalam hidup dan tetap terhindar dari gejala psikopatologi.

Salah satu intervensi yang dapat dilakukan untuk penderita penyakit kronis pada pasien adalah melalui psikoedukasi. Psikoedukasi adalah proses pendidikan atau pelatihan yang ditujukan untuk mengembangkan mekanisme penanganan ketika seseorang menghadapi suatu penyakit atau masalah. Tujuan dari kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah untuk memberikan pemahaman dan keterampilan praktis dalam menghadapi penyakit kronis agar individu dapat memiliki semangat hidup yang lebih baik dan menerima kondisi mereka. Selain itu, program ini bertujuan untuk meningkatkan kesadaran tentang pentingnya penerimaan serta mendorong partisipasi aktif dari masyarakat. Dengan demikian diharapkan masyarakat dapat menjadi lebih mandiri, kreatif, dan inovatif dalam menghadapi berbagai tantangan yang ada.

UPTD Puskesmas Maja adalah salah satu fasilitas kesehatan yang terletak di wilayah Maja, Kabupaten Majalengka. Berdasarkan wawancara dengan kepala puskesmas dan penanggung jawab program lanjutan perawatan (prolanis) diketahui bahwa terdapat banyak lansia yang menderita penyakit yang termasuk dalam kategori prolanis. Mereka juga secara rutin melakukan pemeriksaan kesehatan serta mengikuti kegiatan khusus yang telah dijadwalkan untuk para penderita penyakit tersebut.

Tujuan dari kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah untuk memberikan pemahaman kepada pasien yang menderita penyakit prolanis di UPTD Puskesmas Maja. Pemberian materi tentang resiliensi dalam menghadapi penyakit prolanis bertujuan agar pasien dapat memahami dan mengaplikasikan konsep tersebut dalam kehidupan sehari-hari sebagai salah satu langkah untuk meningkatkan kesejahteraan diri dan saling mendukung satu sama lain. Selain itu, program ini diharapkan dapat membangun jaringan kerjasama yang kuat di antara anggota masyarakat serta mencapai tujuan organisasi secara lebih efektif dan efisien.

METODE

Program pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan pada hari Jumat, 22 Januari 2025, di UPTD Puskesmas Maja. Kegiatan ini melibatkan tim pengabdian masyarakat yang terdiri dari 4 mahasiswa, dengan 40 pasien kronis dari UPTD Maja, Kabupaten Majalengka sebagai peserta. Implementasi program ini mencakup pemberian materi psikoedukasi yang mencakup pengertian

resiliensi, konsep resiliensi, aspek-aspek resiliensi, manfaat resiliensi, dan kesimpulan, serta dilengkapi dengan sesi berbagi pengalaman dan diskusi.

Metode yang digunakan dalam pengabdian masyarakat ini adalah penyuluhan mengenai resiliensi dalam menghadapi penyakit kronis. Tujuannya adalah untuk memberikan pemahaman tentang penguatan mental dan pencegahan agar pasien dapat menerima kondisi mereka sekaligus meningkatkan kesadaran kesehatan. Dengan demikian, diharapkan pasien dapat memahami dan mengaplikasikan konsep tersebut dalam kehidupan sehari-hari, sehingga dapat meningkatkan kesejahteraan dan membangun kerjasama baik secara internal maupun eksternal.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Dilihat dari berbagai kasus yang telah muncul di Indonesia terkait banyaknya pengidap penyakit kronis dan stigma yang mengelilinginya, penting untuk memberikan materi atau pengetahuan tentang resiliensi kepada pasien penyakit kronis. Hal ini bertujuan agar pasien dapat mengembangkan strategi coping yang efektif dalam menghadapi stres dan kecemasan. Dengan pemahaman yang lebih baik tentang kondisi mereka, pasien diharapkan dapat meningkatkan penerimaan terhadap penyakit dan berpartisipasi aktif dalam proses pengobatan.

Oleh karena itu, pelaksanaan psikoedukasi tentang resiliensi merupakan langkah strategis untuk membantu pasien menerima kondisi mereka dengan lebih positif, mengelola stres secara efektif, dan menjalani hidup dengan kualitas yang lebih baik meskipun dengan keterbatasan fisik. Melalui pendekatan ini, pasien dapat diberdayakan untuk tetap optimis, berdaya, dan terus berjuang dalam kehidupan sehari-hari.

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan di UPTD Puskesmas Maja, Majalengka dengan melibatkan 40 pasien yang menderita penyakit kronis yang bertempat di ruangan Aula. Tim pengabdian memberikan pemahaman tentang pengertian resiliensi, konsep resiliensi, aspek-aspek resiliensi, manfaat resiliensi serta pentingnya peran resiliensi. Materi yang disampaikan mencakup pemahaman tentang penyakit kronis, cara mengelola gejala, dan strategi resiliensi yang bertujuan agar pasien merasa lebih siap dan terlibat dalam perawatan mereka. Hal ini penting mengingat banyak pasien yang belum mengetahui tentang resiliensi dan betapa krusialnya resiliensi bagi kehidupan mereka.



Gambar 1. Senam Bersama Sebelum Kegiatan Psikoedukasi

Setelah memberikan materi mengenai resiliensi pada penyakit kronis, tim pengabdian memberikan kesempatan kepada audiens untuk berbagi pengalaman mereka dalam menghadapi penyakit kronis dan membuka sesi tanya jawab. Dari pertanyaan-pertanyaan yang diajukan, dapat disimpulkan bahwa audiens menyadari pentingnya resiliensi dalam kehidupan mereka sebagai pasien. Kesadaran ini sangat penting untuk meningkatkan kesejahteraan mental individu serta membantu mereka mengatasi berbagai tantangan dalam kehidupan sehari-hari.



Gambar 2. Kegiatan Psikoedukasi



Gambar 3. Peserta Psikoedukasi

Secara keseluruhan, proses penyampaian materi kepada pasien prolanis berjalan dengan lancar, dan kegiatan yang dilaksanakan oleh tim pengabdian mendapatkan respons positif dari audiens, termasuk bidan dan elemen Puskesmas di UPTD Puskesmas Maja. Berdasarkan hasil pelaksanaan kegiatan ini, terdapat beberapa rekomendasi yang dapat kami sampaikan kepada pihak UPTD Puskesmas Maja:

1. Menyelenggarakan sesi rutin mengenai pendidikan kesehatan dan manajemen penyakit untuk pasien dan keluarga.
2. Membentuk kelompok dukungan bagi pasien penyakit kronis, di mana mereka dapat saling berbagi pengalaman dan memberikan dukungan satu sama lain.
3. Meningkatkan aksesibilitas layanan kesehatan, termasuk pemeriksaan rutin dan konsultasi dengan menyediakan jadwal yang fleksibel dan mempertimbangkan penggunaan telemedicine.

KESIMPULAN DAN SARAN

Penyuluhan materi bagi pasien penyakit kronis di UPTD Puskesmas Maja merupakan salah satu program pengabdian masyarakat yang memberikan gambaran kepada pasien mengenai pentingnya resiliensi dalam kehidupan mereka. Kegiatan ini bertujuan untuk memberikan pemahaman yang lebih dalam tentang konsep resiliensi serta pentingnya kemampuan ini dalam menghadapi tantangan hidup, guna meningkatkan keberhasilan di masa mendatang.

UCAPAN TERIMA KASIH

.Tim pengabdian mengucapkan terima kasih kepada Universitas Yayasan Pendidikan Imam Bonjol Majalengka yang telah mendanai kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini serta kepada UPTD Puskesmas Maja yang telah mengizinkan pasiennya menjadi partisipan dalam kegiatan ini.

DAFTAR PUSTAKA

- American Psychological Association. (2015). Faktor protektif dalam resiliensi.
- Budiman, A. A., Prastiwi, F., Rahmad, M. N., & Rosida, N. A. (2024). Hubungan Resiliensi dengan Stres Lansia Penderita Hipertensi di Posyandu Lansia Sabar Hati Banyuwangi. *Malahayati Nursing Journal*, 6(3), 872-882.
- Elica, C., & Mariyati, M. (2024). Hubungan Resiliensi dengan Tingkat Kecemasan Pasien Penyakit Kronis. *Jurnal Ilmiah Permas: Jurnal Ilmiah STIKES Kendal*, 14(3), 1053-1062.
- Febrianti. (2014). Hubungan antara resiliensi dengan stres pada pasien penyakit kronis di Rumah Sakit Advent Bandung [Skripsi tidak dipublikasikan]. Universitas Advent Indonesia.
- Fitria, Ulfatul. Gambaran Resiliensi Lansia Selama Menjadi Spousal Caregiver Pasca Stroke. 2024. PhD Thesis. *Universitas Airlangga*.
- Haryanto, A., & Hidayat, A. (2017). Penggunaan Resilience Scale for Adults (RSA) dalam Menilai Ketahanan Psikologis di Kalangan Dewasa Muda di Indonesia. *Jurnal Psikologi Indonesia*, 14(2), 135-142.
- Hermansyah, D., & Said, K. (2024). Pembangunan resiliensi psikologis melalui program bimbingan dan konseling: Strategi dan evaluasi. Dalam *Seminar Nasional LPPM UMMAT* (Vol. 3, hal. xx-xx). Universitas Muhammadiyah Mataram. *Mataram, Indonesia*. ISSN 2964-6871. <https://id.scribd.com/document/319614973/BAB-II>
- Humas UNEJ. (2023). Penderita penyakit kronis makin meningkat, perlu manajemen keperawatan yang tepat. *Universitas Jember*. Diakses dari (<https://unej.ac.id/blog/2023/05/12/penderita-penyakit-kronis-makin-meningkat-perlu-manajemen-keperawatan-yang-tepat/>)
- Mustaqfiroh, S. A., & Tobing, D. L. (2022). Hubungan Self Compassion dengan Resiliensi Caregiver pada Lansia yang Memiliki Penyakit Kronis. *Jurnal Keperawatan Jiwa (JKJ): Persatuan Perawat Nasional Indonesia*, 10(4).
- Nashori, H. F., & Saputro, I. S. (2021). *Psikologi resiliensi*. Yogyakarta: Universitas Islam Indonesia.
- Nufus, D. H. (2022). Pengaruh dukungan sosial dan religiusitas terhadap resiliensi orangtua yang memiliki anak dengan penyakit kronis (*Bachelor's thesis*, Fakultas Psikologi UIN Syarif Hidayatullah Jakarta).
- Nuraini, L. A. P., Emilia, O., & Hidayat, A. (2025). Efektivitas Pemberian Psikoedukasi Pada Gangguan Psikologis Masa Postpartum: Systematic Review. *Midwifery Journal: Jurnal Kebidanan UM. Mataram*, 7(2), 22-31.
- Pradnyaswari, L. B., & Rustika, I. M. (2022). Resiliensi pada pasien dengan penyakit kronis: Tinjauan literatur. *Jurnal Psikologi Udayana*, 1(1), 67-76. <https://ojs.unud.ac.id/index.php/coping/article/download/95296/47769>
- Pratama, A., & Suryani, E. (2019). Validitas dan Reliabilitas Child and Youth Resilience Measure (CYRM-28) di Indonesia. *Jurnal Psikologi Anak dan Remaja*, 8(1)
- Rahmanisa, R., Rahmat, H. K., Cahaya, I., Annisa, O., & Pratiwi, S. (2021). Strategi Mengembangkan Resiliensi Individu di Tengah Masa Pandemi COVID-19 Menggunakan Islamic Art Therapy [Strategy to Develop Individual Resilience in The Middle of The COVID-19 Pandemic using Islamic Art Therapy]. *Journal of Contemporary Islamic Counselling*, 1(1), 39-52.
- Relica, C., & Mariyati, M. (2024). Hubungan Resiliensi dengan Tingkat Kecemasan Pasien Penyakit Kronis. *Jurnal Ilmiah Permas: Jurnal Ilmiah STIKES Kendal*, 14(3), 1053-1062.
- Supriyadi, E., & Widani, N. L. (2023). Pengaruh psikoedukasi terhadap resiliensi dan kualitas hidup pasien gagal ginjal kronik: Kajian literatur. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*, 6(3), 1027-1034. <https://doi.org/10.37287/jppp.v6i3.2479>
- Triesnawati, F. D., Nuryani, R., & Lindasari, S. W. (2023). Resilience berhubungan dengan stres pada pasien chronic kidney disease dengan hemodialisis. *Jurnal Keperawatan*, 15(2), 801-814.

- Usman, J. (2017). Konsep kebahagiaan martin seligman. *Rausyan Fikr: Jurnal Ilmu Studi Ushuluddin dan Filsafat*, 13(2), 359-374.
- World Health Organization. (2023). Noncommunicable diseases: Mortality. Diakses dari https://www.who.int/data/gho/data/themes/topics/topic-details/GHO/ncd-mortality