GEMAKES: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat
Volume 6 Nomor 3 Tahun 2026, pp. *492-497*
eISSN : 2798-4826, DOI: 10.36082/gemakes.v6i3.3478
Open Access: https://ejournal.poltekkesjakarta1.ac.id/index.php/gemakes

MENINGKATKAN KESEHATAN JANTUNG MELALUI INTERVENSI STRES BERBASIS KOMUNITAS

Dinarti[1] , Heni Nurhaeni[2]✉, Sitti Rachmi Misbah[3], Reni Chairani[4]

Corresponding author: nurhaeniheni47@yahoo.com

[1, 2, 3, 4] Jurusan Keperawatan, Poltekkes Kemenkes Jakarta I, Indonesia

Genesis Naskah: *27-08-2026, Revised: 05-10-2026, Accepted: 19-10-2026, Available Online: 27-10-2026*

Abstrak
Penyakit tidak menular, khususnya penyakit kardiovaskular, memerlukan pendekatan promotif dan preventif yang melibatkan masyarakat. Stres merupakan salah satu faktor psikososial yang perlu dikelola sebagai bagian dari upaya menjaga kesehatan jantung. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan meningkatkan kapasitas masyarakat/kader dalam mengenali dan mengelola stres sebagai bagian dari upaya menjaga kesehatan jantung. Kegiatan dilaksanakan di RW 04 Kelurahan Kebagusan, Kecamatan Pasar Minggu, Jakarta Selatan, melalui tahapan persiapan, sosialisasi penyakit tidak menular dan kesehatan jantung, edukasi serta intervensi pengelolaan stres, pendampingan, dan evaluasi. Persiapan dimulai 21 April 2026, pelaksanaan utama dilakukan 12 Juni 2026, dan evaluasi akhir dilakukan 21 Agustus 2026. Data awal dari 30 peserta dianalisis secara deskriptif. Rerata usia peserta adalah 46,03 ± 8,73 tahun dengan rentang 31–58 tahun. Pendidikan peserta terdiri atas SMK 20 orang (66,7%), SMP 8 orang (26,7%), dan S1 2 orang (6,7%). Skor stres awal menggunakan PSS-10 memiliki rerata 17,77 ± 2,78, dengan 28 peserta (93,3%) berada pada kategori stres sedang dan 2 peserta (6,7%) pada kategori stres rendah. Hasil pelaksanaan menunjukkan seluruh tahapan kegiatan dapat dilaksanakan sesuai rencana dengan keterlibatan dosen, mahasiswa, dan masyarakat. Kegiatan menghasilkan pendekatan edukasi dan pengelolaan stres berbasis komunitas yang dapat dilanjutkan melalui pemantauan kader dan kegiatan Posbindu.

Kata Kunci : kesehatan jantung, stres, intervensi berbasis komunitas, kader kesehatan, penyakit tidak menular

PROMOTING CARDIOVASCULAR HEALTH VIA COMMUNITY-BASED STRESS INTERVENTIONS

Abstract
Non-communicable diseases, particularly cardiovascular disease, require promotive and preventive approaches involving community participation. Stress is an important psychosocial factor that needs to be managed as part of cardiovascular health promotion. This community service activity aimed to strengthen community/cadre capacity to recognize and manage stress as an effort to maintain cardiovascular health. The activity was conducted in RW 04, Kebagusan, Pasar Minggu, South Jakarta, through preparation, socialization on non-communicable diseases and cardiovascular health, stress-management education and intervention, mentoring, and evaluation. Preparation began on 21 April 2026, the main implementation was conducted on 12 June 2026, and the final evaluation was conducted on 21 August 2026. Baseline data from 30 participants were analysed descriptively. The mean participant age was 46.03 ± 8.73 years, ranging from 31–58 years. Educational attainment included vocational high school in 20 participants (66.7%), junior high school in 8 (26.7%), and bachelor level in 2 (6.7%). Baseline stress measured using the PSS-10 had a mean score of 17.77 ± 2.78, with 28 participants (93.3%) categorized as having moderate stress and 2 participants (6.7%) having low stress. The implementation results showed that all planned stages were completed, involving lecturers, nursing students, and community members. The activity produced a community-based stress education and management approach that can be continued through cadre monitoring and Posbindu activities.

Keywords:. heart health, stress, community-based interventions, health volunteers, non-communicable diseases

Pendahuluan

Penyakit kardiovaskular merupakan salah satu kelompok penyakit tidak menular yang menjadi perhatian dalam upaya promotif dan preventif kesehatan masyarakat. Pendekatan pencegahan tidak hanya berfokus pada faktor biologis, tetapi juga perlu memperhatikan faktor perilaku dan psikososial. Stres psikologis yang berlangsung berkepanjangan dapat memengaruhi respons neuroendokrin, sistem saraf otonom, tekanan darah, serta proses inflamasi yang berhubungan dengan risiko penyakit kardiovaskular (Kivimäki & Steptoe, 2018). Oleh karena itu, pengelolaan stres perlu diperkenalkan sebagai bagian dari upaya kesehatan jantung di tingkat komunitas.

Pendekatan berbasis komunitas yang mengintegrasikan edukasi, skrining, dan keterampilan pengelolaan stres telah menunjukkan hasil yang positif dalam beberapa kegiatan pengabdian kepada masyarakat. Nurarifah dan Tampuyak (2025), melalui program skrining hipertensi dan intervensi mindfulness berbasis komunitas, menemukan bahwa dari 45 peserta terdapat 42,2% yang mengalami prehipertensi. Setelah edukasi, proporsi peserta dengan pengetahuan kategori baik meningkat dari 53% menjadi 76%, sedangkan selama praktik mindfulness peserta tampak fokus dan rileks. Program tersebut juga merekomendasikan integrasi latihan mindfulness dalam kegiatan Posbindu dan pembentukan kelompok dukungan masyarakat sebagai strategi keberlanjutan program.

Hasil serupa dilaporkan dalam kegiatan pengabdian masyarakat di Jember yang menerapkan edukasi manajemen stres dan latihan relaksasi pada masyarakat tingkat RW. Kegiatan tersebut melibatkan mahasiswa keperawatan dalam memberikan edukasi dan praktik relaksasi, dan hasil evaluasi menunjukkan bahwa peserta menjadi lebih rileks serta mengalami perbaikan kondisi kecemasan setelah mengikuti kegiatan (Aisyah et al., 2024). Temuan lain dari Ischak et al. (2023) menunjukkan bahwa pemberdayaan kader melalui pelatihan progressive muscle relaxation dapat meningkatkan pengetahuan kader sebesar 50% dan diikuti dengan penurunan tekanan darah pada peserta hipertensi. Hasil tersebut memperkuat pentingnya keterlibatan kader sebagai penggerak intervensi nonfarmakologis yang sederhana dan dapat diterapkan secara mandiri di masyarakat.

Program ini dirancang menggunakan pendekatan *Community-Based Stress Intervention Model* yang mengintegrasikan edukasi kesehatan jantung dan stres, teknik relaksasi, *cognitive adaptation*, *self-monitoring*, *peer support*, serta monitoring dan evaluasi. Kegiatan dilaksanakan di RW 04 Kelurahan Kebagusan, Kecamatan Pasar Minggu, Jakarta Selatan, untuk memperkuat upaya pencegahan penyakit tidak menular melalui peningkatan kapasitas masyarakat dan kader dalam mengenali stres serta menerapkan strategi pengelolaan stres sederhana. Tujuan kegiatan adalah meningkatkan kapasitas peserta dalam memahami hubungan stres dengan kesehatan jantung, mengenali tingkat stres, serta mempraktikkan strategi pengelolaan stres yang dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari dan kegiatan komunitas.

Metode Pelaksanaan

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat (PKM) ini menggunakan pendekatan edukatif-partisipatif berbasis komunitas (*community-based educational and participatory approach*). Pelaksanaan program dilakukan secara bertahap meliputi: (1) persiapan dan koordinasi, (2) identifikasi peserta dan pengukuran awal, (3) edukasi dan implementasi intervensi, (4) pendampingan dan penguatan keterampilan, serta (5) evaluasi dan tindak lanjut.

Tahap persiapan dimulai pada 21 April 2026 melalui koordinasi tim pelaksana dan mitra, penyiapan materi edukasi, serta buku saku kader "Jantung Sehat, Jiwa Tenang, Komunitas Berdaya". Pelaksanaan utama dilakukan pada 12 Juni 2026 di RW 04 Kelurahan Kebagusan dengan metode ceramah interaktif, diskusi, demonstrasi, simulasi, dan praktik langsung (napas dalam, *progressive muscle relaxation*, *mindfulness* sederhana, dan aktivitas fisik).

Pengukuran kondisi stres awal peserta menggunakan instrumen *Perceived Stress Scale-10* (PSS-10) untuk mengelompokkan tingkat stres menjadi rendah (0–13), sedang (14–26), dan tinggi (27–40). Data karakteristik peserta dan skor PSS-10 dianalisis secara deskriptif (distribusi frekuensi, persentase, rerata, dan simpangan baku). Evaluasi akhir dilaksanakan pada 21 Agustus 2026 menggunakan pendekatan evaluasi satu kelompok pascaintervensi (*one-group post-intervention evaluation*) untuk menilai keterlaksanaan program, penerimaan (*acceptability*), kebermanfaatan (*perceived usefulness*), serta intensi keberlanjutan (*community continuation intention*). Pelaksanaan kegiatan merujuk pada surat tugas nomor: DP.04.03/F.XXV/4129/2026 tanggal 12 Juni 2026.

Hasil dan Pembahasan

Berdasarkan evaluasi proses, seluruh tahapan kegiatan mulai dari persiapan, sosialisasi, hingga intervensi utama pada 12 Juni 2026 terlaksana sesuai rencana dengan melibatkan dosen Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Jakarta I, mahasiswa, kader kesehatan, dan masyarakat RW 04 Kelurahan Kebagusan. Berdasarkan data awal dari 30 peserta, karakteristik demografi dan tingkat stres dirangkum dalam tabel berikut:

Tabel 1. Karakteristik Peserta Kegiatan Berdasarkan Data Posbindu

No	Karakteristik	n	%
1.	**Usia**		
	31–40 tahun	**9**	**30**
	41–50 tahun	**7**	**23,3**
	51–58 tahun	**14**	46,7
2.	**Pendidikan**		
	SMP	8	26,7
	SMK	20	66,6
	S1	2	6,7
	Total	**30**	**100**

Tabel 2. Distribusi Tingkat Stres Awal Peserta Berdasarkan PSS-10

Kategori PSS-10	Rentang Skor	n	%
Rendah	0-13	2	6,7
Sedang	14-26	28	93,3
Tinggi	27-40	0	0
Total		30	100

Berdasarkan Tabel 1, rerata usia peserta adalah 46,03 ± 8,73 tahun dan sebagian besar berpendidikan SMK (66,7%). Adapun pada Tabel 2, skor stres awal memiliki rerata 17,77 ± 2,78, di mana sebagian besar peserta (93,3%) berada pada kategori stres sedang dan 2 peserta (6,7%) pada kategori stres rendah.

Hasil evaluasi penerimaan menunjukkan bahwa 85% peserta menyatakan sangat setuju bahwa pemaparan materi dan praktik teknik relaksasi bermanfaat bagi kesehatan jantung, mudah dipahami, serta bersedia mengulang latihan di rumah dan melanjutkannya pada kegiatan Dasawisma berikutnya. Selain itu, Tim PKM juga telah mendapatkan sertifikat pencatatan ciptaan (HaKI) nomor EC002026151233 tanggal 21 Agustus 2026 dengan judul "Meningkatkan Kesehatan Jantung melalui Intervensi Stres Berbasis Komunitas".



Gambar 1. Kegiatan Intervensi Stres Berbasis Komunitas

Hasil skrining awal menunjukkan bahwa persepsi stres merupakan kondisi yang cukup menonjol pada kelompok masyarakat yang mengikuti kegiatan di RW 04. Skor PSS-10 mencerminkan pengalaman subjektif peserta terhadap tekanan kehidupan sehari-hari, sejalan dengan studi komunitas di wilayah urban Delhi yang melaporkan rerata PSS-10 sebesar 19,25 ± 4,50 pada populasi dewasa. Kondisi ini menunjukkan bahwa pengelolaan stres sangat relevan untuk ditangani melalui pendekatan promotif dan preventif pada kelompok usia dewasa.

Intervensi yang diberikan berupa edukasi, relaksasi napas dalam, *progressive muscle relaxation*, dan *mindfulness* sederhana terbukti sejalan dengan literatur meta-analisis terbaru yang menunjukkan hubungan positif antara latihan relaksasi/kesadaran diri terhadap penurunan *perceived stress*. Tingginya angka penerimaan peserta (85%) mengindikasikan bahwa metode edukasi dan praktik yang digunakan sesuai dengan kebutuhan dan kemampuan masyarakat, mendukung keberhasilan program melalui pemberdayaan kader dan kelompok Dasawisma.

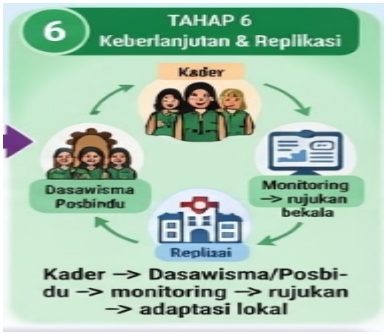


Gambar 2. Tahap 1& 2 Replikasi (Persiapan, Koordinasi, Identifikasi & Skrining



Gambar 3. Kegiatan Edukasi & Intervensi, Pendampingan serta Evaluasi





Gambar 4. Evaluasi



Gambar 5. Siap di replikasi ke Instansi lain

Kesimpulan dan Saran

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat di RW 04 Kelurahan Kebagusan, Jakarta Selatan, terlaksana dengan baik melalui tahapan persiapan, sosialisasi, intervensi, pendampingan, dan evaluasi. Pengukuran awal terhadap 30 peserta menunjukkan rerata skor PSS-10 sebesar 17,77 ± 2,78 dengan 93,3% peserta berada pada kategori stres sedang. Program ini berhasil memperkuat kapasitas masyarakat serta mengoptimalkan peran kader dalam edukasi dan promosi kesehatan jantung.

Keberlanjutan program disarankan agar diintegrasikan ke dalam kegiatan Posbindu dan Dasawisma melalui skrining PSS-10 berkala, latihan relaksasi rutin, serta peningkatan kerja sama berkelanjutan dengan Puskesmas setempat.

Ucapan Terima Kasih

Tim pelaksana menyampaikan terima kasih kepada Direktur Poltekkes Kemenkes Jakarta I, Kelurahan Kebagusan, PP Mitra Masyarakat RW 04 Kebagusan Jakarta Selatan, serta seluruh kader dan peserta yang telah mendukung pelaksanaan kegiatan. Apresiasi juga disampaikan kepada dosen dan mahasiswa Jurusan Keperawatan yang berpartisipasi dalam seluruh rangkaian kegiatan.

Daftar Pustaka

Aisyah, N., et al. (2024). Penerapan edukasi manajemen stres dan latihan relaksasi pada masyarakat tingkat RW. *Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 12(1), 45–52.

Ischak, S., et al. (2023). Pemberdayaan kader melalui pelatihan *progressive muscle relaxation* pada pasien hipertensi. *Jurnal Keperawatan Komunitas*, 5(2), 110–118.

Kementerian Kesehatan RI. (2023). *Riskesdas 2023: Riset Kesehatan Dasar*. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian Kesehatan RI.

Kivimäki, M., & Steptoe, A. (2018). Effects of stress on the development and progression of cardiovascular disease. *Nature Reviews Cardiology*, 15(4), 215–229.

Lim, S. Y., Davidson, K. W., & Sharief, I. (2022). Cardiac effects of stress management interventions: A meta-analysis. *Journal of the American Heart Association*, 11(3), e022845.

Nurarifah, & Tampuyak. (2025). Skrining hipertensi dan intervensi mindfulness berbasis komunitas.

Jurnal Pengabdian Vokasi Kesehatan, 3(1), 15–22.

Rahimi, R., & Nikfar, S. (2022). Progressive muscle relaxation and blood pressure in hypertensive patients: A systematic review and meta-analysis. *Complementary Therapies in Clinical Practice*, 47, 101563.

Rosengren, A., Hawken, S., & Ounpuu, S. (2020). Association of psychosocial risk factors with risk of acute myocardial infarction in 11,119 cases and 13,648 controls from 52 countries. *The Lancet*, 364(9438), 953–962.

Tim Dosen Keperawatan Jiwa Poltekkes Kemenkes Jakarta I. (2026). *Buku Saku Kader Kesehatan: Jantung Sehat, Jiwa Tenang, Komunitas Berdaya*. Poltekkes Kemenkes Jakarta I.

World Health Organization. (2023). *Cardiovascular diseases (CVDs)*. World Health Organization.