

PROGRAM “NEWSTART” SEBAGAI UPAYA MENINGKATKAN KESEHATAN DAN KESEJAHTERAAN MENTAL LANSIA DI WILAYAH TRAWAS

**Ikhwanul Ihsan Armalid¹, Mika Vernicia Humairo², Ulfa Masfufah³,
Briansen Jonatan Park Kamu⁴, Aulia Naqsyah Luna Al Mahy⁵**

^{1,3,4,5}Fakultas Psikologi Universitas Negeri Malang, Jl. Semarang No.5, Sumbersari, Kec.
Lowokwaru, Kota Malang, Jawa Timur 65145, Indonesia

²Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Malang, Jl. Semarang No.5, Sumbersari, Kec.
Lowokwaru, Kota Malang, Jawa Timur 65145, Indonesia

¹e-mail ikhwanul.ihsan.fpsi@um.ac.id

Abstrak

Lansia di Indonesia menghadapi masalah fisik dan mental, seperti penurunan fungsi organ, penyakit kronis, kesepian, dan kecemasan. Program "NEWSTART" (*Nutrition, Exercise, Water, Sunlight, Air, Rest, Trust*) menawarkan solusi komprehensif untuk membantu mengatasi berbagai permasalahan fisik dan mental yang dialami oleh lansia. Pengabdian ini bertujuan meningkatkan pemahaman Kader Integrasi Layanan Primer (ILP) tentang peningkatan kualitas hidup lansia melalui program NEWSTART dengan metode sosialisasi, implementasi modul NEWSTART, dan evaluasi. Bekerja sama dengan UPT Puskesmas Trawas, pengabdian ini melibatkan 30 kader ILP di Puskesmas Trawas, Mojokerto. Evaluasi dilakukan melalui *pre-test* dan *post-test* menggunakan kuesioner OPQOL-35, serta melibatkan wawancara kepada para peserta. Hasil menunjukkan terdapat peningkatan pemahaman kualitas hidup lansia yang signifikan pada nilai *post-test* dengan rata-rata kenaikan 5,066 poin dibanding *pre-test*. Hasil wawancara juga mengungkapkan bahwa peserta telah menerapkan program ini dalam kehidupan sehari-hari. Kesimpulannya, NEWSTART berhasil meningkatkan pemahaman kader ILP tentang kesehatan fisik dan mental lansia serta minat hidup sehat.

Kata Kunci: NEWSTART, lansia, kesehatan mental

Abstract

Elderly in Indonesia face physical and mental challenges, including declining organ function, chronic diseases, loneliness, and anxiety. The "NEWSTART" program (Nutrition, Exercise, Water, Sunlight, Air, Rest, Trust) offers a comprehensive solution to address these issues. This initiative aims to enhance the understanding of Integrated Primary Service (ILP) cadres in improving elderly quality of life through NEWSTART via socialization, module implementation, and evaluation. Collaborating with Trawas Community Health Center (Puskesmas), the project involved 30 ILP cadres in Mojokerto. Evaluation was conducted through pre- and post-tests using the OPQOL-35 questionnaire, alongside participant interviews. Results showed a significant improvement in post-test scores, with an average increase of 5.066 points compared to the pre-test. Interviews revealed participants had applied the program in daily life. In conclusion, NEWSTART successfully enhanced ILP cadres' understanding of elderly physical and mental health and promoted healthier living.

Keywords: NEWSTART, elderly, mental health

PENDAHULUAN

Manusia secara alami akan menghadapi proses penuaan dan menjadi seorang lanjut usia (lansia). Dalam menghadapi proses penuaan, lansia mengalami berbagai macam tantangan baik dari segi fisik, psikis, maupun sosial (Mulyaningsih et al., 2020). Jika masalah yang muncul pada orang tua tidak ditangani, bisa memunculkan masalah mental, fisik, dan sosial yang lebih kompleks yang berkorelasi dengan kesehatan dan kesejahteraan orang tua (Andesty & Syahrul, 2019). Proses penuaan tersebut menyebabkan lansia sulit untuk melakukan *Activity Daily Life* (ADL) secara mandiri dan menjadi tergantung pada orang lain. Keterbatasan dalam melakukan ADL, penyakit degeneratif, ketidakmampuan fisik, nyeri, penurunan fungsi kognitif, gangguan tidur, isolasi sosial, dan kepuasan hidup dapat mempengaruhi kualitas hidup lansia (Kartika, 2016).

Tantangan fisik yang dialami oleh lansia diantaranya adalah berkurangnya kemampuan fisik karena organ tubuh mengalami penurunan. Seperti yang dinyatakan oleh Nugroho (Sampelan et al., 2015). Berkurangnya kondisi fisik, seperti kehilangan keseimbangan atau penglihatan, bisa menyebabkan lansia jatuh setidaknya sekali dalam setahun (O & El Fakiri, 2015). Menurut Hurlock (Lestari & Hartati, 2017), beberapa masalah yang dihadapi orang tua termasuk ketidakmampuan fisik yang menyebabkan ketergantungan pada orang lain; tidak jelasnya sumber pendapatan yang mengubah gaya hidup; mencari pengganti kawan yang telah tiada; mencari hobi baru untuk mengisi waktu luang; dan belajar menghadapi anak yang sudah dewasa. Dengan bertambahnya usia, fungsi otak mengalami penurunan menyebabkan lansia menjadi mudah lupa (Haro et al., 2024).

Tantangan psikis yang dihadapi lansia diantaranya kesepian dan depresi. Ada kaitan bertambahnya usia dengan penurunan kualitas dan kepuasan hidup yang disebabkan oleh ketidakmampuan fisik dan psikis, penyakit kronis, masalah atau masalah sosial dan keuangan dialami orang tua (Celik et al., 2018). Salah satu masalah mental yang umum dialami oleh orang dewasa terutama lansia adalah depresi. Ada bukti yang kuat yang menunjukkan bahwa depresi terkait dengan perasaan putus asa (Şahin et al., 2018). Sebuah studi terhadap 515 lansia

menunjukkan bahwa lansia rentan terhadap depresi dan kecemasan (Yu et al., 2017).

Selain itu dengan berubahnya status dan peran hal ini menjadi tantangan sosial tersendiri bagi lansia. Beberapa lansia yang dulu bekerja dan memiliki jabatan cenderung mengalami *post power syndrome*, yakni kondisi dimana seseorang mengalami kesulitan dalam menerima kehilangan kekuasaan atau jabatan, terutama setelah memasuki masa pensiun atau kehilangan posisi penting dalam pekerjaan. Perubahan pada peran sosial, tanggung jawab keluarga dan status kesehatan mempengaruhi rencana kehidupan lansia (Khodijah, 2018).

Dalam pelaksanaan pelayanan kesehatan lansia di Indonesia, saat ini regulasi tertinggi mengacu pada Undang-undang Nomor 17 Tahun 2023 tentang Kesehatan. Membahas garis besar pelayanan kesehatan untuk lansia dalam Pasal 52. Kebijakan ini secara rinci mengatur prinsip-prinsip pelayanan kesehatan bagi lansia, dengan menekankan bahwa tujuan utama dari upaya kesehatan untuk kelompok usia lanjut adalah menjamin kehidupan lansia yang sehat, bermutu, dan tetap produktif tanpa mengabaikan nilai kemanusiaan. Lebih lanjut, kebijakan tersebut juga menjamin hak setiap lansia untuk mendapatkan layanan kesehatan yang standar, aman, berkualitas, dan terjangkau untuk diakses. Implementasi konkret dari prinsip-prinsip tersebut di tingkat layanan primer diatur lebih rinci dalam Peraturan Menteri Kesehatan Nomor 67 Tahun 2015 tentang Penyelenggaraan Pelayanan Kesehatan Lanjut Usia di Puskesmas, menyatakan pedoman dan landasan hukum bagi pengelola program kesehatan lanjut usia dalam mengembangkan dan menyelenggarakan pelayanan kesehatan yang sesuai standar dan santun bagi lanjut usia. Peraturan ini juga menggarisbawahi perlunya pendekatan layanan kesehatan komprehensif yang mencakup aspek promotif, preventif, kuratif, dan rehabilitatif guna mendukung peningkatan kesejahteraan lansia. Dengan demikian, upaya peningkatan kesejahteraan lansia tidak hanya bergantung pada layanan medis, tetapi juga pada edukasi dan pemberdayaan masyarakat (Husna & Syahputri, 2025).

Studi sebelumnya menunjukkan bahwa fisik, psikologis, sosial, dan lingkungan berpengaruh pada kualitas hidup, dengan psikologis yang paling penting (Rahmadhani & Wulandari, 2019). Hal ini juga dialami oleh lansia yang

ada di Wilayah Trawas. Berdasarkan data terdapat sekitar 1034 lansia di Wilayah Trawas dengan sebagian besar belum mendapatkan perhatian terkait layanan kesehatan fisik dan mental (*Puskesmas Trawas Kab Mojokerto, n.d.*). Hal ini seharusnya mendapatkan perhatian khusus agar nantinya permasalahan ini tidak semakin memburuk. Puskesmas Trawas selaku unit yang menyediakan layanan kesehatan bagi masyarakat belum maksimal dalam memberikan pelayanan terutama layanan kesehatan mental bagi lansia. Sebagai salah satu puskesmas yang telah mengimplementasikan Integrasi Layanan Primer (ILP), upaya peningkatan kualitas layanan di Puskesmas Trawas ditunjang dengan fasilitas Unit Gawat Darurat (UGD) dan rawat jalan serta sumber daya manusia sebanyak 49 pegawai dan 30 kader ILP. Kader sebagai penggerak, penyuluh, dan pencatat pelayanan kesehatan diwajibkan untuk dapat memenuhi 25 keterampilan dasar kader oleh Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. Banyaknya tugas dan tanggung jawab yang diberikan kepada kader dapat mempengaruhi sikap, motivasi, dan keterampilan kader (Nugraheni & Malik, 2023). Sayangnya, meski memiliki infrastruktur dan sumber daya manusia yang memadai, Puskesmas Trawas belum memiliki program khusus yang secara komprehensif dapat mengatasi masalah kesehatan fisik dan mental lansia secara terpadu. Padahal, kebutuhan akan program semacam ini mendesak mengingat populasi lansia yang terus bertambah dan rentan terhadap berbagai masalah kesehatan.

Melihat kondisi yang terjadi saat ini, diperlukan langkah awal untuk mengantisipasi memburuknya permasalahan kesehatan fisik dan mental lansia. Selain memperluas layanan psikologis, penting juga untuk membentuk program khusus yang holistik, seperti intervensi berbasis komunitas yang memadukan aspek fisik, psikologis, dan sosial. Program semacam ini dapat mencakup pendampingan kesehatan, aktivitas fisik teratur, dukungan mental melalui kelompok sosial, serta edukasi gizi dan manajemen penyakit kronis.

Sudah sewajarnya bahwa kelompok lanjut usia harus dilatih untuk meningkatkan derajat kesehatan dan kualitas hidup mereka agar mereka dapat menjalani masa tua yang bahagia dan bermanfaat bagi keluarga dan masyarakat sesuai dengan tempat mereka berada dalam strata kemasyarakatan. Untuk

mengatasi tantangan tersebut, terdapat satu gaya hidup baru yang dikenal dengan program NEWSTART.

NEWSTART adalah sebuah akronim dalam bahasa Inggris dari *Nutrition* (Nutrisi), *Exercise* (Olahraga), *Water* (Air), *Sunlight* (sinar matahari), *Temperance* (kesederhanaan), *Air* (Udara), *Rest* (Istirahat) dan *Trust In God* (Percaya pada Tuhan). NEWSTART merupakan sebuah gaya hidup yang terinspirasi dari tulisan White tahun 1942 di Gereja Masehi Advent Hari Ketujuh (Connerton & Theuri, 2023). Lebih lanjut program NEWSTART ini menyorot pada 5 dimensi yakni fisik, mental, spiritual, sosial dan lingkungan. Dimensi fisik terdiri dari berolahraga secara teratur, menjaga pola makan yang sehat, menghindari alkohol dan minuman beralkohol yang berlebihan, dan tidur yang cukup; dimensi mental terdiri dari sikap positif, membantu orang lain, beradaptasi dengan perubahan, dan mengembangkan kemampuan untuk mengatasi masalah; dimensi spiritual terdiri dari keselamatan, keamanan, persekutuan dengan Tuhan, dan pertumbuhan melalui berbagi dan melayani. Dimensi sosial terdiri dari hubungan keluarga yang sehat, hubungan bertetangga yang baik, dan partisipasi dalam kegiatan kemasyarakatan (Galvez et al., 2021).

Program NEWSTART menggabungkan konsep Teori Kognitif Sosial. Teori Kognitif Sosial menguraikan prinsip-prinsip utama perubahan perilaku seperti pengaturan diri, efikasi diri, penetapan tujuan, evaluasi diri, umpan balik, dan kontrak perilaku (Abdullah, 2019). Perubahan perilaku dan modifikasi gaya hidup dengan sistem pendukung perubahan berpotensi mengganggu, mengubah, dan mempertahankan dampak jangka panjang pada perilaku dan Kesehatan (Gardner, 2015); (Karppinen et al., 2018). Dukungan sosial dan pesan penyesuaian untuk intervensi gaya hidup dapat dengan mudah digunakan dalam komunitas berbasis agama (Bernhart et al., 2021); (Coupe et al., 2018); (Heredia et al., 2020).

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan oleh Connerton & Theuri, (2023) pada komunitas gereja dengan mayoritas subjek lansia tahun 2023 menunjukkan bahwa program NEWSTART ini berhasil menurunkan tekanan darah peserta, pengurangan asupan minuman manis bergula setiap hari dengan efek yang besar, dan peningkatan intensitas olahraga, kebiasaan tidur dan pola makan yang

besar pula. Maka dari itu tim pengabdian ingin mencoba menerapkannya pada kader ILP dan Lansia di Wilayah Trawas. Bekerja sama dengan UPT Puskesmas Trawas selaku mitra tim pengabdian melakukan sosialisasi program NEWSTART kepada para kader ILP yang bertujuan untuk meningkatkan pemahaman kader ILP dan Lansia tentang masalah kesehatan fisik dan mental serta cara mengatasinya melalui program NEWSTART yang berkelanjutan. Diharapkan kegiatan pengabdian berupa sosialisasi ini dapat menjadi awal mula program peningkatan kesehatan dan kesejahteraan fisik dan mental lansia berbasis pola hidup sehat pada layanan kesehatan masyarakat di tingkat dasar atau puskesmas.

METODE

Pelaksanaan pengabdian ini dilakukan melalui sosialisasi program NEWSTART untuk meningkatkan pemahaman kader ILP sebagai ujung tombak dalam memberikan pelayanan kesehatan dasar di tingkat masyarakat tentang kesehatan dan kesejahteraan fisik maupun mental lansia. Pengabdian masyarakat dilaksanakan di wilayah Trawas, Kabupaten Mojokerto, tepatnya bekerja sama dengan Puskesmas Trawas sebagai pemberi layanan kesehatan. Mitra sasaran terdiri dari 30 kader Integrasi Layanan Primer (ILP). Pelaksanaan pengabdian masyarakat ini dilakukan dalam beberapa tahapan: Persiapan, Pelaksanaan Sosialisasi Program NEWSTART, serta evaluasi.

Persiapan dilakukan dengan koordinasi bersama Puskesmas Trawas selaku mitra dalam program NEWSTART. Dilakukan identifikasi data pendahuluan terkait permasalahan lansia di wilayah kerja Puskesmas Trawas, rencana pelaksanaan kegiatan meliputi waktu pelaksanaan, serta bentuk kegiatan yang akan dilakukan. Selanjutnya dilakukan survei lokasi mitra dan mengecek ketersediaan fasilitas pendukung pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat di Puskesmas Trawas.

Pelaksanaan program NEWSTART terbagi menjadi 3 kegiatan inti, yaitu Sosialisasi, Implementasi, dan Evaluasi terdapat pada bagan berikut.



Gambar 1 Bagan Kegiatan Inti NEWSTART

Sosialisasi dihadiri oleh 30 kader ILP serta beberapa tenaga kesehatan puskesmas. Pembukaan sesi sosialisasi diisi dengan sambutan dan perkenalan, setelah itu peserta diminta untuk mengisi kuesioner *Older People Quality of Life* (OPQOL-35) sebagai *pre-test*. (OPQOL-35) adalah alat ukur yang dikembangkan oleh Bowling et al untuk mengukur kualitas hidup lansia (Cahyaningtias, 2019). Alat ukur ini mencakup 8 aspek yakni kesehatan, hubungan sosial, kemandirian, kondisi rumah dan lingkungan, serta kesejahteraan psikologis dan emosional. Pada sesi Implementasi setiap peserta diminta untuk menerapkan program NEWSTART ini mengikuti modul atau panduan yang sudah diberikan selama 1 minggu. Modul program "NEWSTART" dirancang sebagai panduan komprehensif yang bertujuan untuk meningkatkan kualitas hidup lansia melalui penjelasan dan pemberian contoh penerapan. Modul "NEWSTART" dirancang untuk memberikan pemahaman holistik dan praktis bagi lansia tentang bagaimana menjaga dan meningkatkan kualitas hidup mereka di usia senja, dengan fokus pada keseimbangan dan kebermaknaan hidup. Adapun isi dari modul tersebut terbagi menjadi 8 bab yakni: (1) *Nutrition*; (2) *Exercise*; (3) *Water*; (4) *Sunlight*; (5) *Temperance*; (6) *Air*; (7) *Rest*; dan (8) *Trust*. Dalam setiap babnya terdapat penjelasan, tips, aktivitas yang bisa dilakukan serta refleksi diri. Selanjutnya pada sesi Evaluasi, peserta diminta untuk mengisi kembali kuesioner (OPQOL-35) sebagai *post-test*. Setelah itu

beberapa peserta diminta untuk menyampaikan pengalamannya dalam menerapkan program NEWSTART selama 1 minggu melalui modul yang telah diberikan.

Selanjutnya pada tahap Evaluasi dilakukan dengan data yang diperoleh dari *pre-test* dan *post-test* kuesioner (OPQOL-35), dianalisis menggunakan software JASP. Adapun analisis yang dilakukan untuk mengetahui perbedaan skor antara *pre-test* dan *post-test*. Dilengkapi dengan evaluasi kualitatif melalui wawancara kepada peserta

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat sosialisasi program NEWSTART melibatkan 30 orang kader ILP. Secara demografi, peserta program mayoritas didominasi oleh ibu-ibu dengan rentang usia 30 - 60 tahun, dengan rata-rata usia 40 tahun dan pekerjaan ibu rumah tangga. Kegiatan ini dilaksanakan sesuai tahapannya, yaitu Persiapan, Pelaksanaan melalui Sosialisasi dan Implementasi serta Evaluasi.

Persiapan dimulai sejak 25 Februari 2025 dengan koordinasi dan survei kepada kepala UPT Puskesmas Trawas, yakni drg. Eksi Valeriana Primani, kemudian tim pengabdian mempersiapkan materi untuk kegiatan sosialisasi berupa pemahaman tentang tantangan kesehatan fisik dan mental yang dihadapi lansia dan pengenalan program NEWSTART, pembuatan modul NEWSTART sebagai bentuk implementasi dari para peserta, serta mempersiapkan alat ukur (OPQOL-35) sebagai acuan pelaksanaan *pre-test* dan *post-test* untuk mengukur keberhasilan dari kegiatan ini.

Pada sesi sosialisasi yang dilaksanakan pada tanggal 10 Mei 2025, dilakukan oleh ketua tim pengabdian Masyarakat yakni Ikhwanul Ihsan Armalid S.Tr.Sos., M.Psi. Sebelum memulai materi, tim pengabdian melaksanakan *pre-test* kepada seluruh peserta menggunakan kuesioner (OPQOL-35). Selanjutnya, diikuti dengan penyampaian materi, adapun materinya adalah tentang memahami proses penuaan, tantangan yang dihadapi oleh lansia, serta program NEWSTART itu sendiri sebagai solusi menghadapi tantangan di usia senja. Proses sosialisasi dilaksanakan di Aula UPT Puskesmas Trawas dapat dilihat pada gambar 2.



Gambar 2 Sosialisasi Program NEWSTART

Pada Tahap Implementasi, peserta diberikan modul NEWSTART dan diminta untuk menerapkan program NEWSTART selama seminggu di rumah masing-masing, beberapa program dalam modul NEWSTART sudah dicontohkan pada sesi sosialisasi, seperti pernafasan melalui *mindfulness* dan senam lansia. Modul berisi informasi atau pengertian tentang aspek dari NEWSTART, Teknik dalam melakukan program NEWSTART serta refleksi diri tentang program NEWSTART yang sudah diterapkan seperti yang dapat dilihat pada gambar 3.



Gambar 3 Isi Modul NEWSTART

Pada pelaksanaan evaluasi, yaitu pada tanggal 17 Mei 2025 peserta kembali melaksanakan *post-test* menggunakan kuesioner (OPQOL-35) hasil yang ditunjukkan, rata-rata *post-test* lebih tinggi 5.066 poin dibanding *pre-test*. Artinya,

intervensi yang dilakukan pada program NEWSTART berhasil meningkatkan nilai secara signifikan. Selain berdasarkan skor OPQOL-35, evaluasi juga dilakukan melalui wawancara terhadap beberapa peserta seperti yang ada pada gambar 4.



Gambar 4 Wawancara Penerapan NEWSTART

Efektivitas program "NEWSTART" dapat dijelaskan melalui relevansi setiap komponennya. Aspek Nutrisi yang memprogram agar memiliki pola makan yang baik dengan 3T dan isi piringku mempengaruhi perilaku peserta dengan mulai mengurangi konsumsi gula dan garam berlebih hal ini sesuai dengan hasil penelitian yang menunjukkan adanya hubungan antara status nutrisi dengan kualitas hidup lansia (Setiyorini & Wulandari, 2017).

Aspek Olahraga dalam program ini secara langsung berkontribusi pada peningkatan kesehatan fisik yang tercermin dalam subskala fisik OPQOL-35, mendorong lansia untuk mengadopsi pola makan seimbang dan tetap aktif. Hal ini sejalan dengan penelitian yang menemukan bahwa aktivitas fisik, yang terdiri dari sepuluh menit pemanasan, dua puluh menit inti/ritme, sepuluh menit pendinginan, dan tiga puluh menit jalan bebas, meningkatkan gejala depresi dan kualitas hidup orang tua selama empat hari seminggu (Lok et al., 2017).

Aspek Air menjelaskan bahwa dengan mengonsumsi cukup air, maka kesehatan fisik akan lebih terjaga. Selain itu, mengonsumsi cukup air putih akan membantu meningkatkan konsentrasi dimana pada lansia hal tersebut sudah mulai

berkurang. Hal ini sejalan dengan penelitian bahwa orang yang mengonsumsi cukup air memiliki konsentrasi yang baik (Kusumawardani & Larasati, 2020). Selain air putih, lansia juga diminta untuk mengonsumsi minuman sehat lainnya seperti *infused water* karena dapat mencegah dehidrasi dan detoksifikasi tubuh (Dewi et al., 2025).

Pada Aspek sinar matahari dan udara, dengan berjemur setiap pagi dan menghirup udara segar, akan meningkatkan kualitas hidup dibandingkan dengan lansia yang hanya berdiam diri di dalam ruang. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan bahwa terdapat mengalami penurunan fungsi paru dan kualitas hidup sebagai dampak dari paparan polutan udara dalam ruang setiap hari (Awaludin et al., 2025). Selain itu penerapan teknik pernafasan *mindful* juga dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis seperti hasil penelitian dari (Armalid et al., 2023) pada pekerja dan narapidana (Armalid et al., 2024).

Sementara itu, penekanan pada *Temperance* (kesederhanaan) membantu lansia mengelola gaya hidup yang lebih sehat, meminimalisir risiko penyakit dan meningkatkan *self-control*. Aspek *Rest* (istirahat) yang ditekankan dalam program, termasuk tidur yang berkualitas dan berbagai jenis istirahat lainnya, sangat vital untuk pemulihan tubuh dan pikiran, berkontribusi pada energi dan suasana hati yang lebih baik. Hal ini sesuai dengan penelitian bahwa semakin baik kualitas tidur lansia maka semakin tinggi kualitas hidupnya (Chasanah & Supratman, 2018).

Terakhir, aspek *Trust* (kepercayaan atau sosialisasi) terbukti krusial dalam mengatasi isu kesepian dan isolasi sosial pada lansia. Melalui kegiatan komunal dan penguatan ikatan sosial, lansia merasa lebih terhubung, memiliki dukungan emosional, dan menemukan makna hidup yang mendalam, yang secara langsung berdampak pada peningkatan kesejahteraan mental dan psikologis. Studi lain menunjukkan bahwa psikoterapi spiritual-religius secara signifikan meningkatkan kualitas hidup dan mengurangi kecemasan dan depresi pada orang tua (Shalahuddin et al., 2021). Pendekatan terpadu ini sejalan dengan teori-teori penuaan sukses (*successful aging*) yang menekankan pentingnya adaptasi, keterlibatan sosial, dan pemeliharaan fungsi fisik dan mental.

Hasil dari pelaksanaan kegiatan ini menunjukkan adanya keberhasilan intervensi meningkatkan kualitas hidup lansia yang terbukti dari adanya peningkatan rata-rata skor pada *post-test* sebesar 5.066. Selain itu, hasil wawancara kepada beberapa peserta menunjukkan adanya manfaat yang didapatkan dari program NEWSTART ini. Seperti yang disampaikan oleh Ibu Siti yang merupakan salah satu peserta kegiatan pengabdian, ia mendapatkan pemahaman bahwa dengan lebih tenang ia bisa mengurangi stress saya, hal ini ia sampaikan seperti pada kutipan berikut

“...saya jadi tahu bahwa dengan tenang dengan menerapkan mindfulness (sebagai salah satu rangkaian program NEWSTART), saya bisa mengurangi stress saya dan itu berpengaruh ke kesehatan fisik dan mental saya”(S.57).

Hasil evaluasi dari pelaksanaan pengabdian ini sejalan dengan penelitian Shalahuddin (2021) bahwa intervensi yang dapat meningkatkan kualitas hidup orang tua termasuk aktivitas fisik, religius, fungsi keluarga, dukungan keluarga, teman sebaya, konseling di rumah, aktivitas fisik, pengaturan pernafasan, psikologi, dan *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT).

SIMPULAN

Program NEWSTART efektif untuk diterapkan pada lansia maupun kader ILP sebagai ujung tombak layanan terhadap lansia di wilayah Trawas. Hal ini terbukti berdasarkan hasil *pre-test* dan *post-test* (OPQOL-35) yang mengalami peningkatan skor sebesar 5.066 serta hasil wawancara terhadap peserta yang menyampaikan bahwa ia bisa mengurangi stressnya. Keberhasilan program NEWSTART ini menjadi bukti nyata bahwa intervensi psikologi berbasis komunitas sangat relevan dan dibutuhkan untuk menciptakan lingkungan yang lebih mendukung bagi lansia dalam mencapai usia emas yang sehat dan bahagia. Namun, hasil ini masih sangat terbatas pada beberapa kader dan lansia yang terlibat saja, dan belum diuji coba di wilayah lain, maupun pada subjek yang lebih banyak. Oleh karena itu, perlu dilakukan penelitian lanjutan dengan cakupan subjek dan wilayah lebih luas untuk program NEWSTART, sekaligus mereplikasinya di daerah dengan karakteristik lansia serupa guna keberlanjutan manfaat. Pendekatan

holistik ini berpotensi meningkatkan kualitas hidup lansia secara lebih luas, sehingga disarankan untuk diperkuat dengan studi kualitatif guna memahami pengalaman subjektif peserta serta analisis longitudinal guna menilai dampak jangka panjang, dilengkapi evaluasi berkelanjutan guna penyempurnaan program.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih diucapkan kepada Universitas Negeri Malang yang telah mendanai kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini, UPT Puskesmas Trawas yang telah bersedia menjadi mitra dalam pelaksanaan kegiatan, serta seluruh kader ILP yang terlibat dalam kegiatan ini. Semoga program NEWSTART dapat memberikan dampak positif bagi lansia di seluruh Indonesia.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdullah, S. M. (2019). Social Cognitive Theory : A Bandura Thought Review published in 1982-2012. *PSIKODIMENSIA*, 18(1), 85. <https://doi.org/10.24167/psidim.v18i1.1708>
- Andesty, D., & Syahrul, F. (2019). Hubungan Interaksi Sosial dengan Kualitas Hidup Lansia di Unit Pelayanan Terpadu (UPTD) Griya Werdha Kota Surabaya Tahun 2017. *The Indonesian Journal of Public Health*, 13(2), 171. <https://doi.org/10.20473/ijph.v13i2.2018.171-182>
- Armalid, I. I., Mantara, A. Y., & Khairina, N. (2023). Pelatihan Mindfulness untuk Mengatasi Burn Out kepada Pendamping Program Keluarga Harapan di Kota Malang. *Martabe: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*. <https://doi.org/10.31604/jpm.v6i8.2958-2966>
- Armalid, I. I., Pratiwi, I., Humairo, M. V., Avezahra, M. H., Hidayat, M. F., Rahmah, A. D., & Putri, R. A. (2024). *Peningkatan Psychological Well-Being Warga Binaan Lembaga Pemasyarakatan melalui Terapi Mindfulness* (Vol. 4, Issue 3).
- Awaludin, I., Windusari, Y., & Hasyim, H. (2025). *Literature Review: Kualitas Udara dalam Ruang dan Kualitas Hidup Penyintas Covid-19*. <http://journal.stikeskendal.ac.id/index.php/PSKM>
- Bernhart, J. A., Wilcox, S., Saunders, R. P., Hutto, B., & Stucker, J. (2021). Program Implementation and Church Members' Health Behaviors in a Countywide Study of the Faith, Activity, and Nutrition Program. *Preventing Chronic Disease*, 18, 200224. <https://doi.org/10.5888/pcd18.200224>
- Cahyaningtias, R. N. (2019). *Hubungan Kemungkinan Kejadian Depresi dengan Kualitas Hidup Pada Lanjut Usia dengan Pendekatan:*

Biopsikososiospiritual di Puskesmas Ciputat, Ciputat Timur dan Pondok Ranji Tahun 2018. Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta.

- Celik, S. S., Celik, Y., Hikmet, N., & Khan, M. M. (2018). Factors Affecting Life Satisfaction of Older Adults in Turkey. *The International Journal of Aging and Human Development*, 87(4), 392–414. <https://doi.org/10.1177/0091415017740677>
- Chasanah, N., & Supratman, S. (2018). Hubungan Kualitas Tidur Dengan Kualitas Hidup Pada Lansia Di Surakarta. *Jurnal Berita Ilmu Keperawatan*, 11(1), 10–18. <https://doi.org/10.23917/bik.v11i1.10586>
- Connerton, C. S., & Theuri, S. (2023). NEWSTART: An 8-Week Faith-Based Health Promotion Program to Reduce Chronic Disease Risk Factors in the US. *Journal of Religion and Health*, 62(5), 3175–3187. <https://doi.org/10.1007/s10943-023-01849-w>
- Coupe, N., Cotterill, S., & Peters, S. (2018). Tailoring lifestyle interventions to low socio-economic populations: a qualitative study. *BMC Public Health*, 18(1), 967. <https://doi.org/10.1186/s12889-018-5877-8>
- Dewi, R. S., Nasution, M. R., Agustini, T. T., Arundita, S., Anggraini, A. F., Febrian, D., Manik, D. P. B. B., Ramadhani, E. F. D., Hanifa, E., Afnita, F., Diwa, R. O., Nabilla, V. G., Amnan, W. R., & Azhari, W. R. (2025). Memanfaatkan Infused Water untuk Mencegah Dehidrasi dan Detoksifikasi Tubuh. *BESIRU: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 2(5), 484–489. <https://doi.org/10.62335/besiru.v2i5.1263>
- Galvez, C. A., Calbayan, C., Pondi, K., & Vallejos, M. (2021). Influence of Knowledge and Attitude on Lifestyle Practices Among Seventh-Day Adventists in Metro Manila, Philippines. *Journal of Religion and Health*, 60(2), 1248–1260. <https://doi.org/10.1007/s10943-020-01091-8>
- Gardner, B. (2015). A review and analysis of the use of ‘habit’ in understanding, predicting and influencing health-related behaviour. *Health Psychology Review*, 9(3), 277–295. <https://doi.org/10.1080/17437199.2013.876238>
- Haro, M., Sudharmono, U., Sitompul, M., Wulandari, I. S. M., Malinti, E., & Wulandari, I. S. M. (2024). Edukasi Dan Pemberdayaan Lansia dalam Menjaga Kesehatan di Kelurahan Kacapiring, Kecamatan Batununggal Bandung. *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM)*, 7(3), 1221–1235. <https://doi.org/10.33024/jkpm.v7i3.13372>
- Heredia, N., Nguyen, N., & McNeill, L. H. (2020). The Importance of the Social Environment in Achieving High Levels of Physical Activity and Fruit and Vegetable Intake in African American Church Members. *American Journal of Health Promotion*, 34(8), 886–893. <https://doi.org/10.1177/0890117120925361>
- Husna, F. K., & Syahputri, R. B. (2025). Kajian kebijakan pemerintah dalam pelayanan kesehatan lansia. *Journal of Economics Research and Policy Studies*, 5(1), 15–28. <https://doi.org/10.53088/jerps.v5i1.1548>

- Karppinen, P., Oinas-Kukkonen, H., Alahäivälä, T., Jokelainen, T., Teeriniemi, A.-M., Salonurmi, T., & Savolainen, M. J. (2018). Opportunities and challenges of behavior change support systems for enhancing habit formation: A qualitative study. *Journal of Biomedical Informatics*, 84, 82–92. <https://doi.org/10.1016/j.jbi.2018.06.012>
- Kartika, M. (2016). Peningkatan Kualitas Hidup Lansia Menggunakan Reminiscence Affirmative Therapy Berbasis Teori Lazarus (Improving Quality of Life in Elderly using Reminiscence Affirmative Therapy Based on Lazarus Theory). In *Jurnal Ners LENTERA* (Vol. 4, Issue 1).
- Khodijah. (2018). *Post Power Syndrome Lansia Pensiunan PNS di Kota Surabaya": Vol. VII* (Issue 1). www.depkes.go.id
- Kusumawardani, S., & Larasati, A. (2020). Analisis Konsumsi Air Putih Terhadap Konsentrasi. *Jurnal Holistika*, 4(2), 91. <https://doi.org/10.24853/holistika.4.2.91-95>
- Lestari, A., & Hartati, N. (2017). Hubungan Self Efficacy dengan Subjective Well Being Pada Lansia yang Tinggal di Rumahnya Sendiri. 7(1).
- Lok, N., Lok, S., & Canbaz, M. (2017). The effect of physical activity on depressive symptoms and quality of life among elderly nursing home residents: Randomized controlled trial. *Archives of Gerontology and Geriatrics*, 70, 92–98. <https://doi.org/10.1016/j.archger.2017.01.008>
- Mulyaningsih, S. A., Pamungkas, I. C., Ramadhany, A., & Sulandari, S. (2020). Permasalahan Lansia Di Era 4.0: Peran Keluarga Dan Lansia. *Abdi Psikonomi*, 27–33. <https://doi.org/10.23917/psikonomi.v1i1.73>
- Nugraheni, N., & Malik, A. (2023). Peran Kader Posyandu dalam Mencegah Kasus Stunting di Kelurahan Ngijo. *Lifelong Education Journal*, 3(1), 83–92. <https://doi.org/10.59935/lej.v3i1.198>
- O, Y. M., & El Fakiri, F. (2015). Gender Differences in Risk Factors for Single and Recurrent Falls Among the Community-Dwelling Elderly. *Sage Open*, 5(3). <https://doi.org/10.1177/2158244015602045>
- Puskesmas Trawas Kab Mojokerto*. (n.d.). Retrieved January 11, 2025, from <https://puskesmas-trawas.mojokertokab.go.id/>
- Rahmadhani, S., & Wulandari, A. (2019). *Gambaran Kualitas Hidup Lansia di Desa Bhuana Jaya Tenggarong Seberang* (Vol. 2, Issue 2). <http://e-journals.unmul.ac.id/index.php/JKPBK>
- Şahin, E., Topkaya, N., Gençoğlu, C., & Ersanlı, E. (2018). Prevalence and Correlates of Hopelessness among Turkish Elderly People Living with Family or in Nursing Homes. *Societies*, 8(2), 39. <https://doi.org/10.3390/soc8020039>
- Sampelan, I., Kundre, R., & Lolong, J. (2015). *Hubungan Dukungan Keluarga dengan Kemandirian Lansia dalam Pemenuhan Aktivitas Sehari-hari di*

Desa Batu Kecamatan Likupang Selatan Kabupaten Minahasa Utara (Vol. 3, Issue 2).

- Setiyorini, E., & Wulandari, N. A. (2017). Hubungan Status Nutrisi dengan Kualitas Hidup pada Lansia Penderita Diabetes Mellitus Tipe 2 yang Berobat di Poli Penyakit dalam RSD Mardi Waluyo Blitar. *Jurnal Ners Dan Kebidanan (Journal of Ners and Midwifery)*, 4(2), 125–133. <https://doi.org/10.26699/jnk.v4i2.ART.p125-133>
- Shalahuddin, I., Maulana, I., Rosidin, U., & Keperawatan, F. (2021). *Intervensi Untuk Peningkatan Kualitas Hidup Lanjut Usia dari Aspek Psikologis: Literatur Review (Vol. 9, Issue 2).*
- Yu, J., Mahendran, R., Abdullah, F. N. M., Kua, E.-H., & Feng, L. (2017). Self-reported sleep problems among the elderly: A latent class analysis. *Psychiatry Research*, 258, 415–420. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2017.08.078>