

PENERAPAN AKTIVITAS MEWARNAI GAMBAR MANDALA SEBAGAI KEGIATAN RELAKSASI PADA LANSIA DENGAN HIPERTENSI DI PANTI LANSIA BUDI SEJAHTERA

Rian Tasalim^{1*}, Farah Azkya Salsabela², Anindya Safira Rahma³, Tazkia Amalia⁴, Nabila Ananda Putri⁵, Annur Wulan⁶, Syifa⁷, Fitri Ayu Ramadhani⁸

¹⁻⁸ Program Studi Sarjana Keperawatan, Fakultas Kesehatan, Universitas Sari Mulia

Email Korespondensi : rian.tasalim@unism.ac.id

Abstract. Hypertension requires continuous management among older adults through health education, medication adherence, blood pressure monitoring, and healthy lifestyle practices. Creative activities may provide an additional option in elderly care services. This community service program aimed to provide hypertension education and introduce mandala coloring as a creative activity intended to support relaxation among older adults at Budi Sejahtera Elderly Care Home. The program was conducted on October 9, 2026, involving 21 older adults over 120 minutes. An educational and participatory approach was implemented through hypertension education, mandala coloring, and assistance from the community service team. Evaluation was conducted descriptively based on program implementation, participant involvement, and reported responses. Participants who provided feedback expressed enjoyment in having the opportunity to channel their creativity through coloring. This response indicates positive acceptance of mandala coloring as a creative activity in elderly care services. However, no standardized psychological assessments or blood pressure measurements were conducted before and after the activity. Therefore, the findings do not establish improvements in relaxation or reductions in stress or blood pressure. Future programs should incorporate appropriate standardized instruments to assess psychological responses and consistent blood pressure measurements to evaluate potential changes. Mandala coloring may be considered a complementary creative activity for older adults, while prescribed hypertension treatment and routine blood pressure monitoring remain essential.

Keywords: art activity; health education; hypertension; mandala coloring; older adults

Abstrak. Hipertensi memerlukan pengelolaan berkelanjutan pada kelompok lanjut usia melalui edukasi kesehatan, kepatuhan pengobatan, pemantauan tekanan darah, dan penerapan pola hidup sehat. Aktivitas kreatif dapat menjadi alternatif kegiatan pendamping dalam pelayanan lansia. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan memberikan edukasi hipertensi dan memperkenalkan aktivitas mewarnai gambar mandala sebagai kegiatan kreatif yang ditujukan untuk mendukung relaksasi pada lansia di Panti Lansia Budi Sejahtera. Kegiatan dilaksanakan pada 9 Oktober 2026 dengan melibatkan 21 lansia selama 120 menit. Pelaksanaan menggunakan pendekatan edukatif dan partisipatif melalui edukasi hipertensi, aktivitas mewarnai gambar mandala, serta pendampingan oleh tim pelaksana. Evaluasi dilakukan secara deskriptif berdasarkan keterlaksanaan kegiatan, keterlibatan peserta, dan respons yang disampaikan. Peserta yang memberikan tanggapan menyatakan senang karena memperoleh kesempatan untuk menyalurkan kreativitas melalui kegiatan mewarnai. Respons tersebut menunjukkan penerimaan positif terhadap aktivitas mewarnai mandala sebagai kegiatan kreatif dalam pelayanan lansia. Namun, kegiatan ini tidak mencakup pengukuran psikologis terstandar maupun pengukuran tekanan darah sebelum dan sesudah kegiatan. Oleh karena itu, hasil kegiatan belum dapat membuktikan peningkatan relaksasi atau penurunan stres maupun tekanan darah. Kegiatan selanjutnya disarankan menggunakan instrumen terstandar yang sesuai untuk menilai respons psikologis serta pengukuran tekanan darah yang konsisten untuk mengevaluasi kemungkinan perubahan fisiologis. Mewarnai mandala dapat dipertimbangkan sebagai aktivitas kreatif pendamping, sementara pengobatan hipertensi dan pemantauan tekanan darah secara rutin tetap menjadi bagian penting dalam pengelolaan hipertensi.

Kata kunci: aktivitas seni; edukasi kesehatan; hipertensi; lansia; mewarnai mandala

1. LATAR BELAKANG

Hipertensi merupakan masalah kesehatan yang memerlukan perhatian khusus pada kelompok lanjut usia karena berkaitan dengan peningkatan risiko penyakit kardiovaskular, stroke, gagal jantung, dan gangguan ginjal. Kondisi ini sering tidak menunjukkan gejala yang jelas sehingga pemantauan tekanan darah dan pengelolaan secara berkelanjutan menjadi penting untuk mencegah komplikasi. World Health Organization (WHO, 2025) memperkirakan sekitar 1,4 miliar orang dewasa berusia 30–79 tahun di dunia mengalami hipertensi pada 2024. Pengendalian hipertensi memerlukan pendekatan komprehensif melalui pemeriksaan tekanan darah, kepatuhan terhadap pengobatan, perubahan gaya hidup, dan edukasi kesehatan. Pedoman WHO (2021) serta Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (2021) menegaskan pentingnya tata laksana hipertensi yang sesuai dengan kondisi pasien dan rekomendasi tenaga kesehatan.

Di Indonesia, hipertensi masih menjadi masalah kesehatan masyarakat. Berdasarkan Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023, prevalensi hipertensi berdasarkan pengukuran tekanan darah pada penduduk berusia 18 tahun ke atas mencapai 30,8%. Pada kelompok berusia 60 tahun ke atas, prevalensi berdasarkan pengukuran mencapai 56,8%, sedangkan proporsi yang melaporkan diagnosis hipertensi oleh dokter sebesar 22,9% (Badan Kebijakan Pembangunan Kesehatan, 2024). Perbedaan tersebut menunjukkan pentingnya peningkatan kesadaran masyarakat dan pemeriksaan tekanan darah secara berkala. Dalam pelayanan lansia, edukasi kesehatan menjadi bagian penting dari upaya promotif dan preventif untuk mendukung pemahaman mengenai hipertensi, kepatuhan pengobatan, serta penerapan perilaku hidup sehat.

Selain pengobatan dan perubahan gaya hidup, pengelolaan stres dapat dipertimbangkan sebagai pendekatan pendamping dalam pengendalian hipertensi. Webster et al. (2025), melalui tinjauan sistematis dan meta-analisis jaringan terhadap 182 penelitian, melaporkan bahwa sejumlah intervensi relaksasi dan manajemen stres berpotensi memberikan manfaat terhadap tekanan darah dalam jangka pendek. Namun, kepastian bukti masih sangat rendah dan manfaat jangka panjang belum dapat dipastikan. Oleh karena itu, aktivitas relaksasi tidak dapat menggantikan pengobatan hipertensi, tetapi dapat dieksplorasi sebagai kegiatan pendamping yang tetap memerlukan evaluasi sesuai tujuan intervensinya.

Salah satu aktivitas kreatif yang berpotensi mendukung relaksasi psikologis adalah mewarnai gambar mandala. Mandala merupakan pola geometris terstruktur yang memungkinkan individu memilih warna, memusatkan perhatian pada gambar, dan mengekspresikan kreativitas. Curry dan Kasser (2005) menemukan bahwa mewarnai mandala dan pola geometris terstruktur dapat membantu mengurangi kecemasan sesaat dibandingkan menggambar bebas pada mahasiswa yang mengalami induksi kecemasan. Temuan tersebut didukung oleh penelitian replikasi van der Venet dan Serice (2012), yang melaporkan penurunan kecemasan lebih besar

pada kelompok mewarnai mandala dibandingkan kelompok pembanding dalam penelitian mereka. Holt et al. (2019) juga menemukan bahwa aktivitas mewarnai dapat memberikan manfaat terhadap kecemasan dan perhatian penuh dalam dua penelitian eksperimental pada mahasiswa. Meskipun demikian, hasil penelitian pada mahasiswa tidak dapat langsung digeneralisasikan kepada lansia dengan hipertensi.

Bukti yang lebih dekat dengan kelompok sasaran ditemukan dalam penelitian Koo et al. (2020) terhadap 120 lansia di Taiwan. Penelitian tersebut menunjukkan bahwa aktivitas mewarnai mandala selama 20 menit berpotensi mengurangi kecemasan sesaat pada lansia yang tinggal di komunitas. Sementara itu, tinjauan sistematis dan meta-analisis Masika et al. (2020) menunjukkan bahwa intervensi terapi seni visual memiliki potensi manfaat terhadap beberapa luaran kognitif dan psikologis pada lansia. Fancourt dan Finn (2019), melalui tinjauan cakupan yang merangkum bukti dari lebih dari 3.000 penelitian, juga menjelaskan potensi aktivitas seni dalam mendukung kesehatan dan kesejahteraan. Dunphy et al. (2019) menemukan hasil yang menjanjikan dari berbagai intervensi seni kreatif untuk menangani gejala depresi pada lansia. Namun, bukti tersebut mencakup berbagai bentuk aktivitas seni dan tidak secara khusus membuktikan bahwa mewarnai mandala dapat menurunkan tekanan darah.

Berdasarkan kajian tersebut, penerapan mewarnai mandala dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat relevan sebagai alternatif aktivitas kreatif yang dipadukan dengan edukasi hipertensi dan pendampingan lansia. Kontribusi kegiatan ini difokuskan pada penerapan program dalam konteks pelayanan lansia serta deskripsi partisipasi dan respons peserta, bukan pada pembuktian efektivitas fisiologis. Kegiatan dilaksanakan di Panti Lansia Budi Sejahtera pada 9 Oktober 2026 dengan melibatkan 21 lansia selama 120 menit. Rangkaian kegiatan meliputi edukasi hipertensi dan aktivitas mewarnai gambar mandala dengan pendampingan tim pelaksana. Tujuan kegiatan ini adalah memberikan edukasi mengenai hipertensi sekaligus memfasilitasi aktivitas kreatif sebagai kegiatan relaksasi yang menyenangkan bagi lansia. Evaluasi difokuskan pada keterlaksanaan program dan respons peserta. Manfaat terhadap tingkat relaksasi maupun perubahan tekanan darah belum dapat disimpulkan tanpa pengukuran objektif yang sesuai.

2. KAJIAN TEORITIS

Relaksasi merupakan proses yang berkaitan dengan penurunan ketegangan psikologis dan respons tubuh terhadap stres. Respons stres dapat melibatkan aktivitas sistem saraf otonom dan perubahan respons kardiovaskular yang berpotensi memengaruhi tekanan darah. Oleh karena itu, aktivitas relaksasi dapat dipertimbangkan sebagai pendekatan pendamping dalam pengelolaan hipertensi. Webster et al. (2025) melaporkan bahwa beberapa intervensi relaksasi dan manajemen

stres berpotensi memberikan manfaat terhadap tekanan darah dalam jangka pendek. Namun, kepastian bukti masih sangat rendah sehingga manfaat tersebut perlu ditafsirkan secara hati-hati.

Mewarnai mandala merupakan aktivitas seni yang menggunakan pola geometris terstruktur dan memungkinkan individu memilih warna sesuai preferensi. Aktivitas ini dapat memberikan kesempatan untuk memusatkan perhatian, melakukan kegiatan secara terarah, dan mengekspresikan kreativitas tanpa memerlukan keterampilan seni khusus. Curry dan Kasser (2005) menemukan bahwa mewarnai mandala dapat membantu mengurangi kecemasan sesaat dalam kondisi eksperimental. Temuan tersebut diperkuat oleh van der Venet dan Serice (2012), yang melaporkan hasil serupa dalam penelitian replikasi. Pada kelompok lansia, Koo et al. (2020) juga menemukan potensi aktivitas mewarnai mandala dalam mengurangi kecemasan sesaat. Meskipun demikian, temuan tersebut terutama berkaitan dengan luaran psikologis, bukan penurunan tekanan darah.

Penerapan aktivitas mewarnai mandala pada lansia perlu mempertimbangkan kemampuan penglihatan, koordinasi motorik, kenyamanan, dan kebutuhan pendampingan. Pendekatan yang fleksibel memungkinkan peserta mengikuti kegiatan sesuai kemampuan tanpa tuntutan menghasilkan karya dengan standar artistik tertentu. Respons positif peserta dapat menggambarkan penerimaan terhadap aktivitas, tetapi tidak secara langsung membuktikan terjadinya relaksasi fisiologis. Dengan demikian, mewarnai mandala dapat diposisikan sebagai aktivitas kreatif pendamping dalam pelayanan lansia, sedangkan penilaian perubahan tekanan darah memerlukan pengukuran objektif dengan prosedur yang terstandar.

3. METODE

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan di Panti Lansia Budi Sejahtera pada 9 Oktober 2026 dengan melibatkan 21 lansia dengan hipertensi. Status hipertensi peserta ditetapkan berdasarkan catatan kesehatan dan informasi tenaga kesehatan di panti. Seluruh rangkaian kegiatan berlangsung selama 120 menit, meliputi edukasi hipertensi dan aktivitas mewarnai gambar mandala dengan pendampingan tim pelaksana pengabdian kepada masyarakat (PkM).

Metode pelaksanaan menggunakan pendekatan edukatif dan partisipatif. Pendekatan edukatif dilakukan melalui penyampaian informasi mengenai hipertensi, sedangkan pendekatan partisipatif diwujudkan melalui keterlibatan lansia dalam aktivitas mewarnai gambar mandala. Tahapan pelaksanaan kegiatan meliputi:

1. Persiapan Kegiatan.

Tim pelaksana menyiapkan materi edukasi hipertensi, gambar mandala, alat mewarnai, dan perlengkapan pendukung. Persiapan juga mencakup penataan tempat kegiatan untuk mendukung kenyamanan peserta.

2. Edukasi Hipertensi.

Peserta diberikan informasi mengenai pengertian hipertensi, faktor risiko, pentingnya pemantauan tekanan darah, kepatuhan terhadap pengobatan sesuai anjuran tenaga kesehatan, serta penerapan perilaku hidup sehat. Edukasi menekankan bahwa aktivitas relaksasi merupakan kegiatan pendamping dan tidak menggantikan pengobatan medis.

3. Aktivitas Mewarnai Gambar Mandala.

Setelah edukasi, peserta diberikan gambar mandala dan alat mewarnai. Peserta dipersilakan memilih warna dan mengisi pola gambar sesuai kreativitas masing-masing. Kegiatan dilaksanakan tanpa demonstrasi teknik mewarnai secara khusus.

4. Pendampingan Peserta.

Tim pelaksana mendampingi lansia selama aktivitas mewarnai, memberikan bantuan apabila diperlukan, serta memperhatikan kenyamanan dan kemampuan peserta dalam mengikuti kegiatan.

5. Evaluasi Kegiatan.

Evaluasi dilakukan secara deskriptif berdasarkan keterlaksanaan kegiatan, partisipasi lansia, dan respons yang disampaikan peserta setelah aktivitas mewarnai. Respons tersebut digunakan untuk menggambarkan penerimaan peserta terhadap kegiatan, bukan sebagai pengukuran formal tingkat relaksasi, kecemasan, atau perubahan tekanan darah.

Alat dan bahan yang digunakan meliputi media edukasi hipertensi, lembar gambar mandala, alat mewarnai, dan perlengkapan pendukung. Data kegiatan mencakup jumlah peserta, rangkaian pelaksanaan, keterlibatan lansia, serta respons peserta. Data dianalisis secara deskriptif dan disajikan dalam bentuk uraian naratif untuk menggambarkan pelaksanaan dan penerimaan peserta terhadap kegiatan.

Kegiatan ini merupakan pengabdian kepada masyarakat yang berfokus pada edukasi kesehatan dan aktivitas kreatif sebagai kegiatan relaksasi. Evaluasi tidak dirancang untuk menguji hubungan sebab-akibat. Karena tidak tersedia data pengukuran tekanan darah sebelum dan sesudah kegiatan, perubahan tekanan darah maupun efektivitas intervensi terhadap penurunan tekanan darah tidak dapat disimpulkan.

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Kegiatan

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dengan tema penerapan aktivitas mewarnai gambar mandala sebagai kegiatan relaksasi pada lansia dengan hipertensi dilaksanakan di Panti Lansia Budi Sejahtera pada 9 Oktober 2026. Kegiatan berlangsung selama 120 menit dan melibatkan 21 lansia. Rangkaian kegiatan meliputi edukasi mengenai hipertensi, aktivitas mewarnai gambar mandala, serta pendampingan oleh tim pelaksana pengabdian kepada masyarakat (PkM).

Edukasi hipertensi diberikan untuk menyampaikan informasi mengenai pengertian hipertensi, faktor risiko, pentingnya pemantauan tekanan darah, kepatuhan terhadap pengobatan sesuai anjuran tenaga kesehatan, dan penerapan perilaku hidup sehat. Setelah edukasi, peserta mengikuti aktivitas mewarnai gambar mandala menggunakan alat mewarnai yang telah disediakan. Peserta diberikan kebebasan memilih warna dan mengisi pola gambar sesuai kreativitas masing-masing tanpa demonstrasi teknik mewarnai secara khusus.

Selama aktivitas berlangsung, tim pelaksana memberikan pendampingan sesuai kebutuhan peserta untuk membantu penggunaan perlengkapan mewarnai dan menunjang kenyamanan selama kegiatan. Pendampingan ini memungkinkan peserta mengikuti aktivitas sesuai kemampuan masing-masing tanpa tuntutan menghasilkan karya dengan standar artistik tertentu.

Evaluasi kegiatan dilakukan secara deskriptif berdasarkan keterlaksanaan program, partisipasi peserta, dan respons yang disampaikan setelah aktivitas mewarnai. Peserta yang menyampaikan tanggapan menyatakan senang karena memperoleh kesempatan untuk menyalurkan kreativitas melalui kegiatan mewarnai. Respons tersebut menggambarkan penerimaan positif terhadap aktivitas yang diberikan.

Tabel 1. Ringkasan Hasil Pelaksanaan Kegiatan PkM

Aspek		Hasil
Lokasi	:	Panti Lansia Budi Sejahtera
Waktu pelaksanaan	:	9 Oktober 2026
Jumlah peserta	:	21 lansia
Durasi kegiatan	:	120 menit
Edukasi kesehatan	:	Edukasi mengenai hipertensi
Aktivitas kreatif	:	Mewarnai gambar mandala
Pendampingan	:	Pendampingan oleh tim pelaksana PkM
Respons peserta	:	Peserta yang menyampaikan tanggapan menyatakan senang karena dapat menyalurkan kreativitas melalui kegiatan mewarnai
Evaluasi tekanan darah	:	Data pengukuran sebelum dan sesudah kegiatan tidak tersedia

Sumber: Dokumentasi dan informasi pelaksanaan kegiatan PkM.

PENERAPAN AKTIVITAS MEWARNAI GAMBAR MANDALA SEBAGAI KEGIATAN RELAKSASI PADA LANSIA DENGAN HIPERTENSI DI PANTI LANSIA BUDI SEJAHTERA

Berdasarkan pelaksanaan tersebut, kegiatan telah memadukan edukasi kesehatan dengan aktivitas kreatif yang melibatkan partisipasi lansia. Respons peserta menunjukkan penerimaan positif terhadap kegiatan mewarnai mandala. Namun, evaluasi tidak mencakup pengukuran formal tingkat relaksasi, kecemasan, atau tekanan darah sebelum dan sesudah kegiatan. Oleh karena itu, hasil kegiatan terbatas pada deskripsi pelaksanaan program dan respons peserta yang dilaporkan.



Gambar 1. Aktivitas Mewarnai Gambar Mandala oleh Lansia



Gambar 2. Tim Pelaksana Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat

Pembahasan

Hipertensi pada lansia memerlukan pengelolaan berkelanjutan melalui edukasi kesehatan, pemantauan tekanan darah, kepatuhan terhadap pengobatan, dan penerapan pola hidup sehat. Pedoman World Health Organization (2021) menekankan pentingnya tata laksana hipertensi melalui intervensi farmakologis yang sesuai dengan kondisi pasien dan rekomendasi tenaga kesehatan. Dalam kegiatan ini, edukasi hipertensi diberikan sebagai bagian dari upaya promotif untuk mendukung pemahaman lansia mengenai pengelolaan kesehatannya. Namun, perubahan pengetahuan peserta belum dapat dinilai secara kuantitatif karena tidak dilakukan pengukuran sebelum dan sesudah edukasi.

Aktivitas mewarnai mandala dipilih sebagai kegiatan kreatif yang berpotensi mendukung relaksasi psikologis. Curry dan Kasser (2005) menemukan bahwa mewarnai pola mandala dan pola geometris terstruktur dapat membantu mengurangi kecemasan sesaat dibandingkan menggambar bebas dalam kondisi eksperimental. Temuan tersebut didukung oleh van der Venet dan Serice (2012), yang melakukan penelitian replikasi dan menemukan potensi aktivitas mewarnai mandala dalam mengurangi kecemasan. Holt et al. (2019) juga melaporkan manfaat aktivitas mewarnai terhadap aspek afektif dalam dua penelitian eksperimental. Meskipun memberikan dasar ilmiah bagi pemilihan aktivitas, penelitian tersebut terutama dilakukan dalam konteks eksperimental dan tidak secara langsung membuktikan efektivitas mewarnai mandala pada lansia dengan hipertensi.

Bukti yang lebih dekat dengan kelompok sasaran dilaporkan oleh Koo et al. (2020) melalui penelitian terhadap 120 lansia berusia 55–75 tahun di Taiwan. Penelitian tersebut menunjukkan bahwa aktivitas mewarnai mandala selama 20 menit dapat membantu mengurangi kecemasan sesaat dibandingkan kelompok kontrol. Sementara itu, Fancourt dan Finn (2019), melalui tinjauan cakupan terhadap lebih dari 3.000 penelitian, menjelaskan bahwa keterlibatan dalam berbagai aktivitas seni berpotensi mendukung kesehatan dan kesejahteraan sepanjang kehidupan. Masika et al. (2020) juga melaporkan potensi manfaat terapi seni visual terhadap fungsi kognitif pada lansia berdasarkan tinjauan sistematis dan meta-analisis. Meskipun demikian, temuan dari berbagai bentuk aktivitas seni tersebut tidak dapat langsung disamakan dengan efek aktivitas mewarnai mandala terhadap tekanan darah.

Dalam kegiatan ini, peserta yang menyampaikan tanggapan menyatakan senang karena memperoleh kesempatan untuk menyalurkan kreativitas melalui aktivitas mewarnai. Respons tersebut memberikan gambaran mengenai penerimaan peserta terhadap kegiatan yang dilaksanakan. Kebebasan memilih warna dan mengisi pola sesuai preferensi masing-masing memungkinkan lansia terlibat dalam aktivitas kreatif tanpa tuntutan menghasilkan karya dengan standar artistik tertentu. Hasil ini sejalan dengan relevansi aktivitas seni sebagai salah satu bentuk kegiatan partisipatif dalam mendukung kesejahteraan, sebagaimana dibahas oleh Fancourt dan Finn (2019). Namun, respons senang merupakan tanggapan subjektif yang tidak dapat diperlakukan sebagai bukti terukur mengenai penurunan kecemasan, peningkatan relaksasi fisiologis, atau perubahan tekanan darah.

Keterbatasan kegiatan ini adalah tidak tersedianya pengukuran tekanan darah sebelum dan sesudah aktivitas serta instrumen terstandar untuk mengevaluasi perubahan psikologis peserta. Webster et al. (2025), melalui tinjauan sistematis dan meta-analisis jaringan terhadap 182 penelitian, melaporkan bahwa sejumlah intervensi relaksasi dan manajemen stres berpotensi memberikan manfaat terhadap tekanan darah dalam jangka pendek. Akan tetapi, kepastian bukti dinilai sangat rendah dan efektivitas jangka panjangnya belum dapat dipastikan. Temuan tersebut memperkuat pentingnya kehati-hatian dalam menginterpretasikan manfaat aktivitas relaksasi terhadap tekanan darah. Oleh karena itu, kegiatan ini belum dapat menyimpulkan bahwa mewarnai mandala menurunkan tekanan darah atau meningkatkan relaksasi secara terukur. Kegiatan selanjutnya disarankan menggunakan pengukuran tekanan darah dengan prosedur terstandar dan instrumen psikologis yang sesuai dengan karakteristik lansia. Apabila efektivitas intervensi hendak dinilai, diperlukan rancangan evaluasi yang lebih kuat. Secara keseluruhan, kegiatan ini menggambarkan pelaksanaan edukasi hipertensi yang dipadukan dengan aktivitas mewarnai mandala serta respons positif peserta, sekaligus menunjukkan perlunya evaluasi lebih lanjut terhadap manfaat psikologis dan fisiologisnya.

5. KESIMPULAN DAN SARAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat di Panti Lansia Budi Sejahtera telah dilaksanakan pada 9 Oktober 2026 dengan melibatkan 21 lansia selama 120 menit. Kegiatan meliputi edukasi hipertensi dan aktivitas mewarnai gambar mandala dengan pendampingan tim pelaksana PkM. Peserta yang menyampaikan tanggapan menyatakan senang karena memperoleh kesempatan untuk menyalurkan kreativitas melalui kegiatan mewarnai. Respons tersebut menunjukkan penerimaan positif terhadap aktivitas yang diberikan. Namun, manfaat kegiatan terhadap tingkat relaksasi dan penurunan tekanan darah belum dapat disimpulkan karena tidak tersedia pengukuran objektif sebelum dan sesudah kegiatan. Dengan demikian, hasil kegiatan ini menggambarkan pelaksanaan program dan respons peserta, bukan bukti efektivitas intervensi terhadap perubahan psikologis atau tekanan darah.

Kegiatan serupa dapat dikembangkan secara berkelanjutan sebagai bagian dari aktivitas promotif dan kreatif dalam pelayanan lansia, dengan tetap memperhatikan kemampuan, kebutuhan, dan kenyamanan peserta. Evaluasi pada kegiatan berikutnya disarankan menggunakan instrumen yang sesuai untuk menilai respons psikologis serta pengukuran tekanan darah sebelum dan sesudah kegiatan dengan prosedur terstandar. Apabila efektivitas aktivitas mewarnai mandala terhadap tekanan darah hendak dinilai, diperlukan rancangan evaluasi yang lebih kuat. Aktivitas ini tetap perlu diposisikan sebagai kegiatan pendamping dan tidak menggantikan pengobatan hipertensi maupun pemantauan kesehatan sesuai anjuran tenaga kesehatan.

UCAPAN TERIMA KASIH

Tim pengabdian menyampaikan terima kasih kepada Universitas Sari Mulia atas dukungan dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada pengelola dan seluruh pihak di Panti Lansia Budi Sejahtera yang telah memberikan izin, dukungan, dan fasilitasi selama kegiatan berlangsung.

Apresiasi disampaikan kepada seluruh lansia yang telah berpartisipasi dalam edukasi hipertensi dan aktivitas mewarnai gambar mandala. Partisipasi peserta menjadi bagian penting dalam terlaksananya kegiatan ini. Tim pengabdian juga mengucapkan terima kasih kepada seluruh pihak yang telah memberikan bantuan dan kerja sama, baik secara langsung maupun tidak langsung, sehingga kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dapat terlaksana dengan baik.

DAFTAR REFERENSI

Badan Kebijakan Pembangunan Kesehatan. (2024). *Laporan tematik Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023: Gambaran prevalensi, dampak, serta upaya pengendalian hipertensi dan diabetes di Indonesia*. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. <https://www.badankebijakan.kemkes.go.id/laporan-tematik-ski/>

- Curry, N. A., & Kasser, T. (2005). Can coloring mandalas reduce anxiety? *Art Therapy*, 22(2), 81–85. <https://doi.org/10.1080/07421656.2005.10129441>
- Dunphy, K., Baker, F. A., Dumaresq, E., Carroll-Haskins, K., Eickholt, J., Ercole, M., Kaimal, G., Meyer, K., Sajjani, N., Shamir, O. Y., & Wosch, T. (2019). Creative arts interventions to address depression in older adults: A systematic review of outcomes, processes, and mechanisms. *Frontiers in Psychology*, 9, Article 2655. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.02655>
- Fancourt, D., & Finn, S. (2019). *What is the evidence on the role of the arts in improving health and well-being? A scoping review*. World Health Organization Regional Office for Europe. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK553773/>
- Holt, N. J., Furbert, L., & Sweetingham, E. (2019). Cognitive and affective benefits of coloring: Two randomized controlled crossover studies. *Art Therapy*, 36(4), 200–208. <https://doi.org/10.1080/07421656.2019.1645498>
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2021). *Keputusan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor HK.01.07/MENKES/4634/2021 tentang Pedoman Nasional Pelayanan Kedokteran Tata Laksana Hipertensi Dewasa*. <https://jdih.kemkes.go.id/documents/keputusan-menteri-kesehatan-nomor-hk0107menkes46342021>
- Koo, M., Chen, H.-P., & Yeh, Y.-C. (2020). Coloring activities for anxiety reduction and mood improvement in Taiwanese community-dwelling older adults: A randomized controlled study. *Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine*, 2020, Article 6964737. <https://doi.org/10.1155/2020/6964737>
- Masika, G. M., Yu, D. S. F., & Li, P. W. C. (2020). Visual art therapy as a treatment option for cognitive decline among older adults: A systematic review and meta-analysis. *Journal of Advanced Nursing*, 76(8), 1892–1910. <https://doi.org/10.1111/jan.14362>
- van der Venet, R., & Serice, S. (2012). Can coloring mandalas reduce anxiety? A replication study. *Art Therapy*, 29(2), 87–92. <https://doi.org/10.1080/07421656.2012.680047>
- Webster, K. E., Halicka, M., Bowater, R. J., Parkhouse, T., Stanescu, D., Punniyakotty, A. V., Savović, J., Huntley, A., Dawson, S., Clark, C. E., Johnson, R., Higgins, J. P. T., & Caldwell, D. M. (2025). Effectiveness of stress management and relaxation interventions for management of hypertension and prehypertension: Systematic review and network meta-analysis. *BMJ Medicine*, 4(1), e001098. <https://doi.org/10.1136/bmjmed-2024-001098>
- World Health Organization. (2021). *Guideline for the pharmacological treatment of hypertension in adults*. <https://www.who.int/publications/i/item/9789240033986>
- World Health Organization. (2025, September 25). *Hypertension*. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/hypertension>