

Pengaruh *Peer Group* sebagai Inovasi Strategi Promosi Kesehatan pada Lansia: Sebuah *Scoping Review*

The Influence of Peer Group as an Innovation in Health Promotion Strategies for The Elderly: a Scoping Review

Caecilia Titin Retnani, Yuan Elfaria Christian Putri

STIKES Bethesda YAKKUM PSDKU Temanggung

Korespondensi: Caecilia Titin Retnani, e-mail: caeciliatitin3@gmail.com

ABSTRAK

Peningkatan jumlah penduduk lansia semakin meningkat sampai dengan tahun 2050. Kondisi peningkatan populasi lansia akan berjalan beriringan dengan peningkatan masalah kesehatan. Pemahaman masalah kesehatan menjadi hal yang penting untuk dipahami lansia. Oleh karena itu, diperlukan strategi promosi kesehatan dengan pendekatan sosial emosional, yaitu dengan pendekatan *peer group* atau teman sebaya. Tujuan penelitian ini adalah menganalisis pengaruh *peer group* sebagai inovasi strategi promosi kesehatan pada lansia. Metode Penelitian ini adalah metode *scoping review*. Proses pencarian artikel menggunakan PRISMA disesuaikan kriteria inklusi dan eksklusi. Pencarian artikel menggunakan kata kunci *peer group OR peer group education AND elderly* yang ditelusur melalui database *Scencedirect*, *PubMed*, *Google Scholar*. Artikel yang dianalisis atau ditinjau sejumlah 13 artikel. Hasil *review* artikel ditemukan penerapan *peer group* sebagai strategi promosi kesehatan pada lansia memberikan dampak pada dua hal, yaitu kondisi kesehatan mental dan fisik lansia. Penerapan *peer group* memberikan peningkatan kesehatan mental dengan menurunkan kondisi stress, cemas dan depresi pada lansia. Penerapan *peer group* memberikan peningkatan manajemen kesehatan dalam penanganan penyakit diabetes melitus, hipertensi, gangguan kognitif serta risiko jatuh. Metode promosi kesehatan yang digunakan oleh *peer group* yaitu edukasi, *role play*, pendampingan secara langsung, praktik, dan pelatihan. Strategi promosi kesehatan pada lansia menggunakan *peer group* memberikan dampak signifikan dalam peningkatan kesehatan fisik dan mental lansia sehingga memberikan pengaruh pada kualitas hidup lansia.

Kata Kunci: Lansia, *Peer Group*, Strategi Promosi Kesehatan, Teman sebaya

ABSTRACT

The elderly population is expected to increase until 2050. This increase in the elderly population will be accompanied by an increase in health problems. Understanding health problems is crucial for the elderly. Therefore, a health promotion strategy with a social-emotional approach, namely the peer group approach, is needed. The purpose of this study was to analyze the influence of peer groups as an innovative health promotion strategy for the elderly. The research method is a scoping review method. The article search process using PRISMA adjusted to the inclusion and exclusion criteria. The article search used the keywords peer group OR peer group education AND elderly searched through the Scencedirect, PubMed, and Google Scholar databases. Thirteen articles were analyzed or reviewed. The results of the article review found that the application of peer groups as a health promotion strategy for the elderly had an impact on two things: the mental and physical health conditions of the elderly. The application of peer groups provided improved mental health by reducing stress, anxiety, and depression in the elderly. The application of peer groups provided improved health management in the treatment of diabetes mellitus, hypertension, cognitive disorders, and the risk of falls. The health promotion methods used by peer groups were education, role play, direct assistance, practice, and training. The conclusion is that the health promotion strategy for the elderly using peer groups has a significant impact on improving the physical and mental health of the elderly, thus influencing the quality of life of the elderly.

Keywords: Elderly, *Peer Group*, Health Promotion Strategy, Peers

Riwayat Artikel

Diterima : 29 September 2025

Ditelaah : 17 Februari 2026

Dipublikasi : 30 Juni 2026

PENDAHULUAN

Lansia atau lanjut usia merupakan seseorang yang sudah berusia 60 tahun ke atas (menurut Kemenkes). Lansia dalam tahap perkembangan mengalami proses perubahan di dalam kehidupannya. Proses perubahan tersebut dapat terjadi pada fisik, psikis, dan sosial. Perubahan pada lansia terjadi akibat proses penuaan. Menurut teori, penuaan lansia terjadi karena perubahan sel tubuh yang dipakai secara terus-menerus berakibat pada keausan sel dan kematian sel. Jumlah lansia di dunia semakin lama semakin meningkat, yaitu berdasarkan data *World Health Organization* (WHO) tahun 2015, sejumlah 12% akan meningkat menjadi 22% pada tahun 2050 (1). Di Indonesia jumlah lansia meningkat 20% pada tahun 2045 (2).

Jumlah lansia yang meningkat menjadi salah satu faktor pendukung terjadinya peningkatan masalah kesehatan. Masalah kesehatan pada lansia terjadi akibat dari proses penuaan. Berdasarkan teori *Functional consequences* (konsekuensi fungsional) dalam Miller tahun 2012, perubahan yang terjadi pada lansia merupakan konsekuensi atau dampak dari perubahan usia, faktor risiko yang mempengaruhi aktivitas sehari-hari dan kualitas hidup lansia (3). Oleh karena itu, masalah kesehatan merupakan dampak yang dimunculkan akibat dari perubahan usia disertai faktor risiko yang memperberat masalah kesehatan lansia.

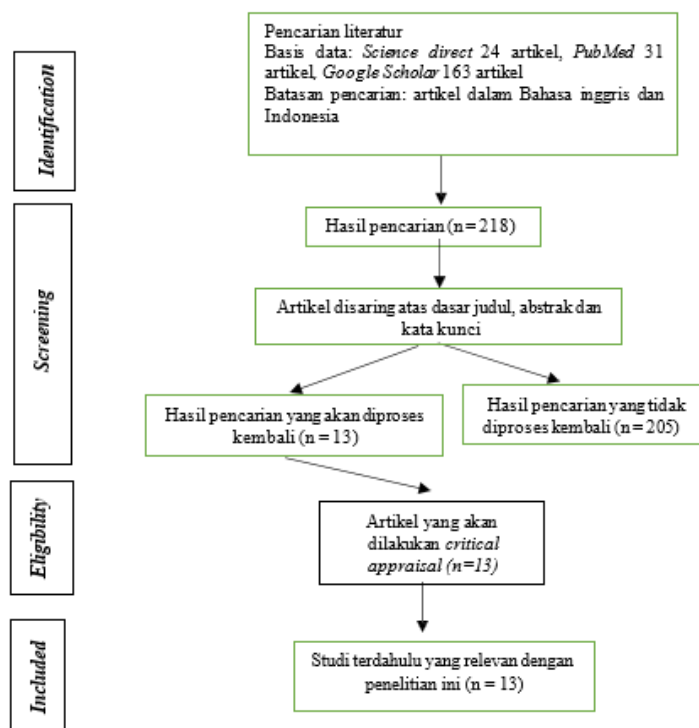
Masalah kesehatan yang muncul pada lansia seperti hipertensi, diabetes melitus, *stroke*, *osteoporosis*, dan lainnya. Berdasarkan data Survei Kesehatan Indonesia (SKI) tahun 2023, perbedaan prevalensi kejadian hipertensi yang terdiagnosis oleh dokter pada usia 18-59 tahun adalah 5,9%, sedangkan pada usia 60 tahun ke atas yaitu 22,9%. Kejadian penyakit diabetes melitus pada usia produktif yang terdiagnosis oleh dokter 1,6% sedangkan lanjut usia 6,5% (4). Kondisi menunjukkan bahwa lansia memiliki prevalensi tinggi terhadap penyakit tidak

menular.

Berdasarkan kondisi kesehatan lansia, perlu cara untuk membantu menurunkan angka kejadian penyakit atau membantu lansia tetap mendapatkan kualitas hidup yang baik. Strategi promosi kesehatan merupakan salah satu upaya untuk membantu lansia hidup lebih sehat. Berdasarkan penelitian salah strategi *peer group* digunakan pada lansia di Banyumas dapat membantu lansia menurunkan tekanan darah (15). Strategi *peer group* biasa digunakan untuk promosi dengan sasaran remaja, tetapi beberapa penelitian menunjukkan temuan bahwa strategi promosi kesehatan dengan pendekatan *peer group* efektif untuk meningkatkan kesehatan lansia. Oleh karena itu, tujuan dari penelitian ini adalah menganalisis artikel-artikel yang terpublikasi tentang pengaruh *peer group* sebagai strategi promosi kesehatan untuk lansia.

METODE

Scoping review merupakan metode penelitian untuk memberikan gambaran umum tentang bukti penelitian yang tersedia tanpa menghasilkan jawaban ringkasan untuk memandu pengambilan keputusan klinis. Artikel yang dipilih dalam penelitian ini menggunakan metode PRISMA, di mana tahapannya yaitu identifikasi pertanyaan penelitian, identifikasi artikel yang relevan, seleksi artikel, pemetaan data, serta penyajian data, diskusi dan kesimpulan. Identifikasi pertanyaan penelitian menggunakan PEOS (*Population, Exposure, Outcome, Study*). Identifikasi artikel relevan dengan membuat kriteria inklusi seperti metode penelitian kualitatif dan kuantitatif, *original research*, dan jurnal terbit antara 2020 dan 2025. Artikel dicari dengan menggunakan kata kunci, judul subjek medis dengan operator Boolean (OR, AND dan NOT). Artikel dicari dari *database*, yaitu *Scencedirect*, *PubMed*, dan *Google Scholar*. Jumlah artikel yang terdeteksi yaitu 13 artikel. Artikel diseleksi melalui diagram PRISMA seperti di bawah ini.



Skema 1. Alur Pencarian Literatur

HASIL

Berikut hasil telusur artikel ditemukan 13 artikel yang sesuai dengan kriteria inklusi dan eksklusi. Berdasarkan hasil penelusuran dan analisis artikel yang ditemukan, semua artikel menggunakan strategi *peer group* untuk membantu lansia dalam peningkatan kualitas hidup. Metode kegiatan yang dilakukan seperti memberikan pelatihan kepada teman sebaya yang nantinya akan menularkan pengalaman dan ilmu yang didapatkan. Metode yang digunakan seperti memberikan edukasi dengan dilakukan beberapa kali pertemuan, selain itu juga ada *role play*, skirining masa lalu untuk membantu menggali kemampuan masa lalu dan masa kini. Dampak yang ditimbulkan dari hasil analisa artikel yaitu kecemasan, stres, depresi, dan tekanan darah.

DISKUSI

Peer group atau teman sebaya merupakan salah satu startegi promosi kesehatan dalam bentuk pemberdayaan. *Peer group* merupakan

kelompok sosial yang terdiri dari individu yang memiliki ketertarikan dan karakteristik yang sama, yang memiliki peran penting dalam pembentukan identitas dan aspirasi pada seseorang (18). *Peer group education* atau *peer group learning* merupakan pendekatan pendidikan di mana para pemimpin belajar bersama rekan-rekannya untuk mendorong lingkungan kolaboratif yang meningkatkan pertumbuhan dan inovasi bersama. *Peer group* dapat menjadi pilihan baru sebagai strategi promosi kesehatan bagi lansia (7, 8).

Lansia menjadi salah satu sasaran promosi kesehatan karena berbagai masalah kesehatan yang muncul. Saat ini, jumlah lansia semakin meningkat, diiringi dengan peningkatan masalah kesehatan. Lansia memiliki karakteristik yang membutuhkan orang lain karena berbagai macam masalah yang menimbulkan keterbatasan. Salah satu cara untuk membantu lansia yaitu dengan adanya dukungan sosial. Salah satu dukungan sosial adalah dari teman sebaya. Berdasarkan penelitian pendekatan

edukasi dengan menggunakan strategi teman sebaya memiliki dampak signifikan berpengaruh (11, 13). Berdasarkan penelitian, lansia yang mengalami masalah kejiwaan dengan menerapkan intervensi teman sebaya untuk membantu mereka menyatakan bahwa mereka merasa dihargai dan dihormati (17). Perasaan dihargai dan dihormati merupakan bentuk dukungan dari keluarga dan orang sekitar. Bentuk dukungan ini dapat memberikan dampak peningkatan kualitas hidup lansia. Dukungan dapat membantu lansia mengubah perilaku dan gaya hidup (19). Dukungan sosial lansia dapat diperoleh dari jaringan sosial seperti keluarga, teman sebaya dan komunitas (20). Dukungan ini dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis dan memperkuat ketahanan fisik lansia dalam menghadapi tantangan.

Peer group sebagai bentuk pendekatan promosi kesehatan sudah dilakukan dalam beberapa penelitian yang menyatakan bahwa dengan metode ini, lansia yang memiliki penyakit kronis seperti diabetes melitus dan hipertensi dapat meningkatkan kompetensi lansia dalam manajemen kesehatan sehingga tekanan darah dan kadar gula menjadi terkontrol (8, 21–23). Lansia yang baru saja mengalami penyakit merasa tidak tahu apa yang dilakukan untuk menjaga tubuh tetap sehat. Kondisi ini didukung oleh perubahan kognitif akibat proses penuaan yang menjadikan lansia lebih lama dalam proses belajar. Pengalaman yang dibagi oleh *peer group* menjadi lebih berdampak. Proses transfer pengetahuan yang dilakukan teman sebaya menjadi lebih mudah dipahami karena dukungan dari sisi bahasa dan rasa yang sama. Berdasarkan penjelasan dalam artikel ilmiah, disampaikan bahwa *peer group* memiliki peran penting, yaitu meningkatkan kesamaan dengan teman yang lain untuk menurunkan risiko sosial yang menyertai perbedaan dan ketidaksetaraan (24).

Implementasi *peer group* pada lansia dapat bermanfaat untuk meningkatkan kesehatan mental. Permasalahan lansia selain masalah penyakit tidak menular adalah masalah gangguan jiwa seperti depresi, stres dan kecemasan (7, 25). Pengalaman teman sebaya yang memiliki

karakteristik yang sama dan sudah merasakan hal yang sama menjadikan lansia yang mengalami masalah yang sama menjadi lebih optimis dalam menjalani hidup. Menurut Matt dan Dean (1993), hubungan yang dekat dan positif dengan teman sebaya mungkin menjadi lebih penting di masa dewasa ketika menghadapi kehilangan terkait usia (26). Dalam konsep tumbuh kembang keluarga, keluarga dengan lansia memiliki tugas perkembangan untuk persiapan menghadapi kematian, baik diri sendiri maupun pasangan (27). Oleh karena itu, peran *peer group* menjadi penting untuk peningkatan kesehatan psikologis lansia.

Pada proses pembentukan *peer group*, beberapa penelitian melakukan rekrutasi *peer group* dengan beberapa kriteria, seperti usia di atas 60 tahun, tidak memiliki masalah kognitif, memiliki pengalaman yang sama dengan peserta. Kriteria dalam menentukan *peer group* merupakan hal mendasar agar kegiatan transfer pengetahuan berjalan dengan baik dan peserta mendapatkan pengetahuan sampai terjadi perubahan perilaku. Sesuai definisi dari *peer group* yaitu kelompok yang memiliki usia yang sama sehingga kriteria inklusi *peer* harus sama dengan peserta (7).

Peer group yang terpilih dalam penelitian dilakukan intervensi sebelum masuk dalam kelompok peserta yaitu dengan diberikan pelatihan sesuai topik penelitian seperti pengetahuan hipertensi, cara pencegahan, cara menurunkan stres, manajemen diabetes, pencegahan jatuh pada lansia. Pelatihan diberikan dengan metode pendidikan kesehatan, dan *role play*. Bentuk media yang digunakan berupa modul. Pembekalan *peer group* merupakan salah satu upaya agar dapat memberikan informasi kepada peserta dengan baik. Berdasarkan penelitian yang sudah dilakukan bahwa pelatihan yang diberikan bagi trainer atau *peer group* secara signifikan meningkatkan efikasi diri, menurunkan supresi ekspresi. Secara data kualitatif, peserta latihan menyampaikan bahwa mereka lebih percaya diri dan dapat mengelola emosi dengan baik ketika dalam dinamika kelompok (28).

HEALTH PROMOTION And Community Engagement Journal



Tabel 1. Hasil Telusur

No	Penulis, Tahun	Judul	Populasi, sampel	Instrumen	Jenis penelitian	Tindakan peer grup	Hasil
1	Istifani et al (5)	<i>The influence of peer group education on the quality of life of elderly with hipertansion</i>	Populasi 48 responden, sampel 38 responden	1. SOP (standar operasional prosedur) 2. Kuisisioner kualitas hidup (WHOQOL-BREF)	Desain <i>pre</i> dan <i>post</i> tes desain	Memberikan Pendidikan Kesehatan tentang • Tanda dan gejala penyebab hipertensi • Latihan fisik • Materi diet hipertensi	Kualitas hidup sebelum dilakukan <i>peer group</i> sangat baik 63.2% menjadi meningkat setelah post test yaitu 81.6%
2	Mohammadbeigi et al (6)	<i>The Effect of peer group education on anxiety, stress, and depression in older adult</i>	Sampel 70 lansi	1. Instrument demografi 2. DASS-21	<i>Quasy experimental</i>	• Lama sesi 1 jam, training the <i>peer</i> dan selanjutnya <i>peer traning the intervention</i> • Menggunakan <i>booklet</i> • Edukasi tentang relaksasi dan penurunan stres dari Martha Davis • Setelah dilakukan training, lalu mereka menunjukkan pada peneliti selama satu minggu	Ada signifikansi hasil penerapan <i>peer group</i> pada penurunan kecemasan, stress dan depresi pada lansia

No	Penulis, Tahun	Judul	Populasi, sampel	Instrumen	Jenis penelitian	Tindakan peer grup	Hasil
3	Schwai R et al.(7)	<i>Peer To Peer Support and Changes in Health Being Dan Well Being In Older Adult</i>	Populasi 503 responden Sampel 448 (dua kelompok 231 di kelompok SCS dan 217 kelompok P2P)	1. Instrumen status kesehatan dan kualitas hidup: 12-item <i>Short From Survey</i> 2. <i>Depressive syptom (Center for Epidemiological Studies Depression)</i> 3. Kecemasan (<i>Geriatric Anxiety Inventory</i>) 4. Kesepian (<i>Shor scale for Measuring Loneliness in Large Surveys</i>) 5. <i>Self-efficacy (General Self-Efficacy Scale)</i>	<i>Cohort study</i>	• Booklet untuk edukasi sejumlah 32 halaman - Kriteria teman sebaya: • Usia > dari 55 tahun yang bersedia untuk berdedikasi menjadi teman sebaya 20 jam/minggu • minimum satu tahun • Dilakukan training terlebih dahulu selama 0-20 jam • Terdapat modul training	• Ada peningkatan status kesehatan mental 48.9 poin dalam 12 bulan 49.9 poin • Ada penurunan tanda depresi dalam 12 bulan • Ada peningkatan ketahanan lansia • Secara kualitatif lansia menyatakan merasa terbantu dalam menghadapi tantangan menua

HEALTH PROMOTION And Community Engagement Journal



No	Penulis, Tahun	Judul	Populasi, sampel	Instrumen	Jenis penelitian	Tindakan peer grup	Hasil
				6. Ketahanan (<i>Brief Resilience Scale</i>)			
				7. Dukunag social (<i>Social Support Survey</i>)			
				8. Ativitas sehari-hari (ADLs)			
				9. Mobilitas dan kekuatan (Rosow-Bresleau)			
				10. Fungsi fisik (Nagi)			
4	Komalasari et al (8)	Pengaruh Edukasi Dengan Metode Peer Group Terhadap Perubahan Pengetahuan, Sikap Dan Tekanan Darah Pada Lansia Di Uptd Puskesmas Sukahaji Kabupaten Majalengka	Sampel 60 lansia	Kuisisioner	Desain <i>one grup pretest posttest</i>	- Edukasi dilakukan sebanyak 1 minggu 1 kali sebanyak 3 kali di tiga posbindu - Pengumpulan data dilakukan dua kali yaitu sebelum dilaksanakan edukasi (<i>pretest</i>) dan sesudah dilaksanakan edukasi (<i>posttest</i>)	Tekanan darah sebelum pelaksanaan edukasi diperoleh rata rata sebesar 167.1 dan sesudah pelaksanaan edukasi diperoleh rata-rata sebesar 162.3. Pengetahuan sebelum pelaksanaan edukasi diperoleh rata-rata sebesar 64.7 dan setelah pelaksanaan edukasi diperoleh rata-rata sebesar 76.8. Rata-rata sikap sebelum pelaksanaan edukasi

No	Penulis, Tahun	Judul	Populasi, sampel	Instrumen	Jenis penelitian	Tindakan peer grup	Hasil
							sebesar 75.8 dan sikap setelah pelaksanaan edukasi diperoleh rata-rata sebesar 83.9. Ada pengaruh edukasi dengan metode peer group terhadap penurunan tekanan darah
5	Khairani dan Purwati (9)	Pengaruh Social Support Dengan <i>Peer Leader</i> Untuk Meningkatkan <i>Self Management Diabetic</i> Pada Sesama Penderita Dm Tipe II Di Posyandu Lansia	Lansia dengan diabetes type II Sampel 50 lansia	• Kuisioner Responden • Kuisioner Manajemen mandiri pada pasien diabetes	quasy eksperiment • <i>pre-test</i> dan <i>post-test</i> nonequivalent <i>control group design</i>	• lansia diberikan intervensi social support dengan <i>peer leader</i>	Terdapat pengaruh dan perbedaan berupa peningkatan manajemen diri diabetes setelah diberikan intervensi pada sesama penderita DM tipe II di Posyandu Lansia Dusun Ngentak, Bangunjiwo, DI Yogyakarta
6	Ghasemi et al (10)	<i>Effect of Peer Group Education on the Quality of Life of Elderly Individuals with Diabetes: A</i>	Sample 44 penderita diabetes berusia di atas 65 tahun	<i>QOL questionnaire</i>	<i>Clinical trial</i>	Kelompok peer group dilakukan pelatihan edukasi selama 8 sesi	Intervensi peer education meningkatkan kualitas hidup pasien dengan diabetes.

HEALTH PROMOTION And Community Engagement Journal



No	Penulis, Tahun	Judul	Populasi, sampel	Instrumen	Jenis penelitian	Tindakan peer grup	Hasil
7	Arkkukangas et al(11)	<i>Randomized Clinical Trial More Than Just Exercise: Older Adults' Experience of the Peer-Led Group-Based FallFitness Program</i>	<i>Random Controll Trial (2 focus group post intervensi dengan 8 perempuan 2 laki ')</i>	Panduan Wawancara	<i>qualitative descriptive design</i>	Kegiatan yang dilakukan 13 lansia selama 3 hari diberikan edukasi tentang pelatihan pencegahan jatuh,	Menunjukkan bahwa program latihan pencegahan jatuh dapat meningkatkan aspek fisik, juga aspek emosional dan sosial, yang penting untuk keberhasilan pencegahan jatuh secara jangka panjang
8	Ranjbar et al (12).	<i>The cost-effectiveness of peer education on medication adherence in the elderly with hypertension: a randomized controlled trial</i>	<i>Random Controll Trial Sampel 74 lansia (36 lansia kelompok intervensi dan 38 lanisa kelompok control)</i>	• <i>Abbreviated Mental Test (AMT)</i> • <i>Morisky Medication Adherence Scale</i>	randomized clinical trial	Memberikan Edukasi : • Pengetahuan hipertensi • Motivasi • kepatuhan pengobatan pasien • Pengelolaan stres dan kecemasan terkait hipertensi	Peer group lebih efektif dan lebih cost-efektif dibandingkan dengan pelatihan rutin oleh petugas kesehatan . Terdapat peningkatan signifikan dalam kepatuhan pengobatan dan penurunan tekanan darah sistolik serta indeks HbA1c pada kelompok peer group
9	Prioli et al (13)	<i>Addressing Racial Inequality And Its Effects On Vaccination Rate: A Trial Comparing A</i>	287 responden lansia	Instrument menilai pengetahuan sejumlah 22 item	<i>Cluster-randomized trial</i>	Memberikan edukasi tentang pengetahuan terkait vaksin serta kepercayaan tentang vaksin	<i>Peer group</i> memberikan dampak signifikan dalam peningkatan pengetahuan dan kepercayaan terhadap vaksin

No	Penulis, Tahun	Judul	Populasi, sampel	Instrumen	Jenis penelitian	Tindakan peer grup	Hasil
		<i>Pharmacist And Peer Educational Program (MOTIVATE) In Diverse Older Adults</i>				peer group masuk dalam kelompok kecil. <i>Peer group</i> merupakan seorang lansia dan memiliki pengalaman pernah diberikan program promosi Kesehatan	
10	Silawan et al (14).	<i>Promoting the Wellness of Older Adults through Integrated Health-Promoting Programs and Supportive Peers: A Quasi-Experimental Study in Semi-Urban Communities of Northeastern Thailand</i>	Sampel 229 lansia	Kuisioner ADL Kuisioner yang lain	<i>Quasy experiment</i>	• Survei untuk lokakarya 1 • Edukasi masalah penyakit tidak menular • Loka karya ke2 • Edukasi terkait strategi untuk meningkatkan kesejahteraan lansia berdasarkan modal sosial dan konteks komunitas • Intervensi transfer pengetahuan	IHPP-SP memberikan manfaat potensial untuk meningkatkan kesejahteraan lansia.
11	Kusumawardani et al.(15)	<i>Elderly Self-Help Groups: A Community-Based Education and Peer</i>	Sampel 68 lansia	Kuisioner ADL	<i>quasi-experimental pre-posttest design</i>	• Modul pelatihan: keterampilan <i>problem solving</i>	• Hasil temuan kelompok edukasi sangat bermanfaat

HEALTH PROMOTION And Community Engagement Journal



No	Penulis, Tahun	Judul	Populasi, sampel	Instrumen	Jenis penelitian	Tindakan peer grup	Hasil
		<i>Support Program for Hypertension Control, Supporting SDG 3 on Health and Well-being</i>				(akupresure, Relaksasio tot progresif, terapi music), panduan fasilitator, panduan peserta. • Sesi praktik edukasi Kesehatan, mengukur tekanan darah, memfasilitasi pertemuan kelompok pendukung, promosi kesehatan manajemen hipertensi, komplikaso hipertensi dan diabetes melitus, <i>evidence based</i> untuk diet dan aktivitas fisik yang direkomendasikan	• Teman sebaya mempengaruhi terhadap tekanan dara dan nadi lansia
12	Merchant et al (16)	<i>Community-Based Peer-Led Intervention For Healthy Ageing And Evaluation</i>	Sampel 596	• Survei untuk lokakarya 1	Desain kuantitatif	• Rekrutmen dan Penyuluhan • Skrining Awal: Melakukan penilaian	• Program HAPPY secara signifikan meningkatkan kemampuan

No	Penulis, Tahun	Judul	Populasi, sampel	Instrumen	Jenis penelitian	Tindakan peer grup	Hasil
		<i>Of The 'Happy' Program</i>		- Edukasi masalah penyakit tidak menular - Loka karya ke2 - Edukasi terkait strategi untuk meningkatkan kesejahteraan lansia berdasarkan modal sosial dan konteks komunitas - Intervensi transfer pengetahuan		terhadap frailty, kognisi, depresi • Pelatihan Volunteer (HAPPY Leaders): Melatih sukarelawan untuk memimpin atau mendampingi latihan dual-task exercise • Pelaksanaan Intervensi: Melaksanakan sesi latihan dual-task secara berkelompok selama 8 sesi	fungsional, termasuk kognisi, status frailty, dan fungsi fisik, keseimbangan, dan kekuatan duduk-berdiri • Signifikan meningkatkan kesehatan, menurunkan isolasi sosial, menurunkan risiko jatuh
13	Muralidharan et al(17)	<i>Peer and Non-Peer Co-Facilitation of a Health and Wellness Intervention for Adults with Serious Mental Illness</i>	Populasi 242 Sampel : 16 dan 3 fasilitator	Wawancara	studi kualitatif	• Teman sebaya dipilih dari seseorang yang memiliki pengalaman penyakit yang sama dengan sasaran • Kegiatan yang dilakuka:	Tema 1: Suasana group: suasan yang tercipta positif/hangat, saling menghormati dan interaktif. Fasilitator memperlakukan anggota kelompok bermartabat dan hormat Tema 2: Perspektif perbedaan dan pelengkap, <i>non peer</i>

HEALTH PROMOTION And Community Engagement Journal



No	Penulis, Tahun	Judul	Populasi, sampel	Instrumen	Jenis penelitian	Tindakan peer grup	Hasil
						• Sharing pengalamanna manajemen penyakit • Edukasi fasilitator • <i>Role play</i> • evaluasi	facilitator pembelajaran secara buku, peer fasilitator membawakan pengalaman kehidupan dan meolong menghubungkan bahan presentasi

KESIMPULAN

Peer group dapat menjadi salah satu strategi promosi kesehatan bagi lansia, sesuai dengan karakteristik lansia yang secara fisik, psikologis, dan sosial mengalami perubahan. Dengan demikian, dibutuhkan dukungan sosial agar masalah kesehatan baik secara mental maupun fisik dapat di-manage dengan baik sehingga dapat meningkatkan kualitas hidup lansia.

DAFTAR PUSTAKA

1. WHO. who.int. 2024. Ageing and Health.
2. BPS. Statistik Penduduk Lanjut Usia 2024. Jakarta; 2024.
3. Miller CA. Nursing for Wellness in Older Adults. 6th ed. China: Wolters Kluwer; 2012.
4. Kemenkes RI. Laporan Tematik Survei Kesehatan Indonesia Tahun 2023. Jakarta; 2024.
5. Istifani PM, Widiharti, Suminar E, sari DJE. The Influence of Peer Group Education on The Quality of Life of Eldely with Hypertension. Jurnal Ners dan Kebidanan. 2024 Apr;111:75–80.
6. Mohammadbeigi A, Khavasi M, Golitaleb M, Jodaki K. The Effect of Peer Group Education on Anxiety, Stress, and Depression in Older Adults living in Nursing Homes. Iran J Nurs Midwifery Res. 2021 May;26(3).
7. Schwai R, Hetzel S, Kim K, Mahoney J, DeYoung K, Frumer J, et al. Peer-to-Peer Support and Changes in Health and Well-being in Older Adult Over Time. JAMA Netw Open. 2021;4(6).
8. Komalasari T, Permatasari TAsE, Supriyatna N. Pengaruh Edukasi dengan Metode Peer Group Terhadap Perubahan Pengetahuan, Sikap dan Tekanan Darah Pada Lansia di UPTD Puskesmas Sukahaji Kabupaten Majalengka. Syntax Literate:Jurnal Ilmiah Indonesia. 2020 May;5(5).
9. Khairani W, Purwanti NS. Pengaruh Sociap Support dengan Peer Leader untuk Meningkatkan Self Management Diabetic pad Sesama Penderita DM tipe 2 di Posyandu. Jurnal Kesehatan Masyarakat. 2023;11(5).
10. Ghasemi M, Habibolah, Hosseini, Sabouhi F. Effect of Peer Group Education on the Quality of Life Elderly Individuals with Diabetes: A Randomized Clinical Trial . Iran J Nurs Midwifery Res. 2019 Feb;24(1).
11. Arkkukangas M, Baathe KaS, Tonkonogi M, Lilijeroos M. More Than Just Exercise: Older Adults Experience of the Peer-led FallFitness Program . Clinical Intervention in AGing . 2025;20:931–9.
12. Ranjbar H, Sadeghi-Vazin K, Bakshi M. The Cost-effectiveness of perr education on medication adherence in the elderly with hypertension: a randomized controlled trial . BMC Public Health. 2024;24(3268).
13. Prioli K, Akincigil A, Namwar T, Mitchell-Williams J, Schafer J, Cunningham R, et al. Addressing Racial Inequality and its Effects on Vaccination rate: A trial comparing a pharmacist and peer educational program (Motivate) in diverse older adults. JMCP.org. 2023;29(8).
14. Silawan T, Powwattana A, Ponsen P, Ninkarnjanakun N. Promoting the Wellness of Older Adults through Integrated Health-Promoting Programs and Supportive Peers: A Quasi-Experimental Study in Semi-Urban Communities of Northeastern Thailand. J Prim Care Community Health. 2024 Jan 1;15.
15. Kusumawardani LH, Hasra A, Troyanto E, Iskandar As. Elderly Self-Help Group: A Community-Based Education and Peer Support Program for Hypertension Control, Supporting SDG 3 on Health and Well-being. E3SWeb of Conferences. 2025;
16. Merchant R, Tsoi CT, Tan WM, Lau W, Arai SS. Community-Based Peer -Led Intervention for Healthy Ageing and Evaluation of the 'Happy Program". J Nutr Health Aging. 2021;25(4):520–7.
17. Muralidharan A, Peeples A, Hack S, Fortuna K, Klingaman E, Stahl N, et al. Peer and Non-Peer Co-Facilitation of Health and Wellness Intervention for Adults with Serious Mental Illness. Psychiatr Q. 2021 Jun;92(2).
18. ScienceDirect. www.sciencedirect.com. 2024. Peer Group.

HEALTH PROMOTION And Community Engagement Journal



19. Rekawati E, Sahar J, Wati DNK. Dukungan Penghargaan Keluarga Berhubungan dengan Kualitas dan Kepuasan Hidup Lansia di Depok. *Jurnal Kesehatan Suara Forikes*. 2020;11(2).
20. Humas UGM. psikologi.ugm.ac.id. 2024. Makna Menjadi Lansia dan Bagaimana Dukungan Sosial Bisa Membuat Lansia Lebih Sejahtera.
21. Ranjbar H, Sadeghi-Vazin K, Bakhshi M. The cost-effectiveness of peer education on medication adherence in the elderly with hypertension: a randomized controlled trial. *BMC Public Health*. 2024 Dec 1;24(1).
22. Ghasemi M, Hosseini H, Sabouhi F. Effect of peer group education on the quality of life of elderly individuals with diabetes: A randomized clinical trial. *Iran J Nurs Midwifery Res*. 2019;24(1):44–9.
23. Khairani W, Purwanti NS. Pengaruh social support dengan peer leader untuk meningkatkan self management diabetic pada sesama penderita DM tipe II di Posyandu Lansia. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*. 2023 Sep 30;11(5):451–7.
24. Laursen B, Veenstra R. Toward Understanding the Functions of PeerInfluence: A summary and synthesis of recent empirical research. *Journal Research on Adolescence*. 2021;31(4):889–907.
25. Mohammadbeigi A, Khavasi M, Golitaleb M, Jodaki K. The effect of peer group education on anxiety, stress, and depression in older adults living in nursing homes. *Iran J Nurs Midwifery Res*. 2021 May 1;26(3):252–7.
26. Reitz A, Zimmermann J, Hutteman R, Specht J, Neyer F. How Peers Make a Difference: The Role of Peer Groups and Peer Relationships in Personality Development. *Eur J Pers*. 2014;28:279–88.
27. Friedman M. Buku Ajar Keperawatan Keluarga. Jakarta: EGC; 2010.
28. Widyadhari SA, Nurwianti F. Training of Trainers (ToT) for Peer Counselors to Enhance Emotional Regulation and Self Efficacy. *Bulletin of Counseling and Psychotherapy*. 2025;7(2).