



Pemberdayaan Masyarakat Dalam Pencegahan dan Pengelolaan Hipertensi Melalui Edukasi Gaya Hidup Sehat

Chusnul Zulaika¹, Eka Deviany Widyawati^{2*}, Nurmila Mutiah³

¹⁻³Jurusan Akupunktur Poltekkes Kemenkes Surakarta

*e-mail: chusnul.zulaika@gmail.com¹, ekadeviany719@gmail.com², nurmilamutiah77@gmail.com³

DOI : 10.62354/healthcare.v3i4.164

Received : September 9th 2025 Revised : September 14th 2025 Accepted : December 1st 2025

Abstrak

Kegiatan Pengabdian Masyarakat ini dilaksanakan pada tanggal 21 September 2025 di Posyandu Lansia Kelurahan Bibis Luhur, Kecamatan Banjarsari, Surakarta dengan jumlah peserta 84 orang. Permasalahan utama yang dihadapi mitra adalah rendahnya pengetahuan lansia terkait hipertensi, kurangnya pemeriksaan tekanan darah secara rutin, serta belum adanya keterampilan kader dalam melakukan pemeriksaan tensi dan teknik akupresur sederhana.

Kegiatan yang dilakukan meliputi pemberian materi edukasi mengenai hipertensi, pre dan post test, pemeriksaan tekanan darah, serta pelatihan akupresur pada titik PC6, HT7, dan GB20. Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan peserta berdasarkan hasil post-test, serta kemampuan kader dalam melakukan pemeriksaan tekanan darah secara mandiri. Peserta juga mampu mempraktikkan akupresur dan menunjukkan antusiasme tinggi selama kegiatan berlangsung.

Program ini menghasilkan peningkatan pemahaman masyarakat, peningkatan keterampilan kader, serta terbentuknya komitmen untuk melanjutkan pemantauan tekanan darah secara berkala oleh kader Posyandu. Kegiatan ini diharapkan dapat menjadi upaya berkelanjutan dalam pencegahan dan pengelolaan hipertensi di masyarakat

Kata kunci: hipertensi; edukasi; lansia; pemberdayaan masyarakat

Abstract

This Community Service activity was held on September 21, 2025, at the Elderly Posyandu (Integrated Health Post for Elderly People) in Bibis Luhur Village, Banjarsari District, Surakarta, with 84 participants. The main challenges faced by the partners were the elderly's low level of knowledge regarding hypertension, the lack of regular blood pressure checks, and the lack of skills among cadres in conducting blood pressure checks and simple acupressure techniques.

The activities included providing educational materials on hypertension, pre- and post-tests, blood pressure checks, and acupressure training at points PC6, HT7, and GB20. Results showed an increase in participant knowledge based on the post-test results, as well as in the cadres' ability to perform blood pressure checks independently. Participants were also able to practice acupressure and demonstrated high enthusiasm throughout the activity.

This program resulted in increased community understanding, enhanced cadre skills, and a commitment to continue regular blood pressure monitoring by Posyandu cadres. This activity is expected to become a sustainable effort in preventing and managing hypertension in the community.

Keywords: hypertension; education; elderly; community empowerment

A. PENDAHULUAN

Hipertensi merupakan salah satu penyakit tidak menular yang sangat umum di kelompok lansia dan menjadi faktor risiko utama bagi penyakit kardiovaskular seperti stroke dan gagal jantung. Prevalensi hipertensi pada populasi lansia sangat tinggi; misalnya, dalam sebuah studi populasi usia 65–94 tahun ditemukan prevalensi hipertensi sebesar 73,8 % (1). Di Indonesia, hipertensi pada lansia juga sering menjadi tantangan dalam pengelolaan jangka panjang karena faktor pengetahuan, adherensi pengobatan, dan manajemen diri yang belum optimal. Dalam studi kualitatif, ditemukan bahwa lansia dengan hipertensi menghadapi berbagai masalah dalam self-management, termasuk keterbatasan pengetahuan, keyakinan yang keliru, dukungan layanan kesehatan, dan hambatan social (2). Pemeriksaan tekanan darah secara rutin dan pemberdayaan kader sangat penting dalam pencegahan dan pengelolaan hipertensi di masyarakat. Kader kesehatan berpotensi besar untuk meningkatkan deteksi awal dan pemantauan tekanan darah, serta memberikan edukasi gaya hidup sehat. Sebuah penelitian komunitas menemukan bahwa intervensi edukasi dan aktivitas fisik melalui kader dapat secara signifikan meningkatkan pemahaman dan keterampilan kader dalam pencegahan hipertensi (3).

Modifikasi gaya hidup, seperti pola makan rendah garam, olahraga rutin, dan manajemen stres, juga terbukti efektif dalam menurunkan tekanan darah lansia. Contohnya, penelitian pada lansia dengan obesitas menunjukkan bahwa gaya hidup tidak sehat (diet tinggi garam, aktivitas fisik rendah) berkorelasi signifikan dengan kejadian hipertensi (4). Selain itu, teknik non-farmakologis seperti akupresur telah dieksplorasi sebagai intervensi tambahan untuk mengontrol tekanan darah. Penelitian di posyandu lansia menunjukkan bahwa terapi akupresur pada titik seperti PC6, GB20, dan titik lainnya dapat menurunkan tekanan darah pada lansia hipertensi (5). Dalam manajemen hipertensi lansia, faktor pengetahuan (knowledge), efikasi diri, dukungan sosial, dan hambatan personal menjadi prediktor perilaku sehat. Sebuah studi di Bengkulu menemukan bahwa pendidikan, pengetahuan hipertensi, dan dukungan sosial sangat menentukan perilaku peningkatan kesehatan (6). Manajemen stres juga merupakan aspek penting dalam hipertensi lansia. Sebuah ulasan skoping menyebutkan bahwa teknik manajemen stres, termasuk relaksasi dan intervensi psikososial, dapat berkontribusi terhadap pengendalian tekanan darah lansia (7).

Di Kelurahan Bibis Luhur, Kecamatan Banjarsari, Surakarta, masih ditemukan lansia yang memiliki tekanan darah tinggi namun belum melaksanakan pemantauan tekanan darah secara rutin dan belum menerapkan gaya hidup sehat secara optimal. Permasalahan ini juga didukung oleh minimnya keterampilan kader Posyandu dalam melakukan pemeriksaan tekanan darah dan kurangnya intervensi edukasi yang berkelanjutan kepada warga. Hasil pengamatan awal menunjukkan bahwa lansia belum memahami teknik non-farmakologis seperti akupresur yang dapat membantu mengurangi ketegangan, meningkatkan relaksasi, dan berpotensi menurunkan tekanan darah.

Edukasi kesehatan mengenai hipertensi, termasuk pola makan rendah garam, aktivitas fisik, dan manajemen stres, telah terbukti meningkatkan pemahaman serta meningkatkan kemampuan lansia dalam mengelola kesehatannya. Selain itu, akupresur pada titik tertentu seperti PC6 (*Nei Guan*), HT7 (*Shen Men*), dan GB20 (*Feng Chi*) telah digunakan dalam berbagai penelitian sebagai intervensi pendukung dalam pengelolaan hipertensi dan kecemasan pada lansia. Pelatihan akupresur kepada peserta dan kader diharapkan dapat menjadi bagian dari usaha mandiri dalam menjaga kestabilan tekanan darah.

Berdasarkan kerangka masalah di atas, program pengabdian masyarakat ini dirancang untuk memberikan edukasi gaya hidup sehat, pelatihan pemeriksaan tekanan darah oleh kader, dan teknik akupresur (titik PC6, HT7, GB20) kepada lansia di Posyandu Kelurahan Bibis Luhur. Dengan pendekatan ini diharapkan akan terjadi peningkatan pemahaman hipertensi, kemampuan kader dalam pemeriksaan tensi, dan kemandirian lansia dalam menjaga tekanan darah melalui akupresur.

B. METODE

Metode yang digunakan dalam melaksanakan pengabdian kepada Masyarakat ini antara lain metode *survey*, *small group discussion*, observasi dan demonstrasi. Metode Survey digunakan untuk mengetahui kemampuan awal para lansia dan kader dalam gaya hidup sehat untuk pencegahan hipertensi dan pelatihan Teknik akupresur pada PC6 (*Nei Guan*), HT7 (*Shen Men*) dan GB20 (*Feng Chi*). Edukasi digunakan untuk memberikan pengetahuan dan tanya jawab terkait hipertensi dan akupresur. Observasi ini digunakan untuk mendapatkan tingkat pengetahuan para lansia terkait hipertensi. Metode demonstrasi dilakukan dengan mempraktikkan pelaksanaan akupresur untuk mengatasi hipertensi.

1. Metode pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini disusun berdasarkan pendekatan partisipatif dan berbasis, agar para lansia di Posyandu Lansia Bibis Luhur dapat berperan aktif sejak tahap perencanaan hingga evaluasi
2. Metode ini menempatkan lansia sebagai subjek aktif, bukan sekadar penerima materi Pendekatan yang digunakan dalam menyelesaikan permasalahan mitra meliputi: pendekatan edukatif dengan menggunakan metode ceramah interaktif, leaflet dan demonstrasi. Pendekatan partisipatif dengan melibatkan peserta secara aktif dalam diskusi dan praktik akupresur. Pendekatan pelatihan dengan melatih akupresur dengan praktik langsung hingga peserta mampu menerapkan secara mandiri.
3. Evaluasi dilakukan secara kuantitatif dan kualitatif untuk menilai efektivitas kegiatan, mencakup aspek hasil belajar, perubahan perilaku, dan penurunan tekanan darah.

C. HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Pelaksanaan Kegiatan

Kegiatan Pengabdian Masyarakat telah dilaksanakan pada 21 September 2025 di Posyandu Lansia Kelurahan Bibis Luhur, Kecamatan Banjarsari,

Surakarta. Kegiatan diikuti oleh 84 peserta lansia dan melibatkan kader Posyandu sebagai mitra utama. Berikut adalah uraian hasil kegiatan:

a. Tahap Persiapan

Tahapan persiapan ini dimulai dari tahapan perijinan dan persiapan bahan/alat/materi yang akan diberikan di kegiatan pengabdian Masyarakat. Perijinan di mulai dari melakukan perijinan kepada ketua posyandu lansia. Survey awal untuk mengidentifikasi peserta hipertensi

b. Tahap Pelaksanaan

Kegiatan dimulai dengan pelaksanaan pre-test untuk mengetahui tingkat pengetahuan awal peserta tentang hipertensi. Mayoritas peserta menunjukkan pemahaman dasar yang masih rendah, terutama pada aspek: faktor risiko hipertensi, pengaruh stress terhadap tekanan darah, pentingnya pemeriksaan tekanan darah secara rutin. Setelah pre test dilakukan penyuluhan tentang hipertensi dan gaya hidup sehat, peserta terlihat antusias dan aktif dalam dialog interaktif. Pemeriksaan tekanan darah dilakukan bersama kader, seluruh 84 peserta didapatkan hasil: sebagian peserta memiliki tekanan darah normal, sejumlah peserta menunjukkan tekanan darah tinggi dan diberikan edukasi lanjutan mengenai langkah pengendalian hipertensi, kemudian dilanjutkan pelatihan Teknik akupresur pada titik PC6 (Nei Guan), HT7 (Shen Men) dan GB20 (Feng Chi), setiap peserta diberi kesempatan mempraktikkan teknik dengan bimbingan instruktur. Kader juga dilatih agar dapat mengajarkannya kembali kepada lansia lain. Setelah penyuluhan dan praktik akupresur, dilakukan post-test.

c. Tahap Monitoring dan Evaluasi

Pada tahapan monitoring dan evaluasi dilakukan oleh tim pengabdian Masyarakat dengan melakukan analisis data untuk melihat pre dan post edukasi hipertensi, penurunan tekanan darah lansia.

Tabel 1. Distribusi responden berdasarkan pengetahuan lansia sebelum dan setelah dilakukan edukasi hipertensi n=84

Lansia	Tingkat pengetahuan	
	Sebelum edukasi	Setelah edukasi
Baik	50	80
Cukup	25	4
Kurang	9	0
Total	84	84

2. Pembahasan

Edukasi hipertensi berjalan dengan lancar, para lansia aktif bertanya dan banyak yang menceritakan pengalamannya mengenai hipertensi. Hasil analisis menunjukkan bahwa sebelum dilakukan edukasi tingkat pengetahuan responden cukup dan setelah diberikan edukasi tingkat pengetahuan responden terhadap hipertensi naik menjadi baik naik 95%. Pengetahuan merupakan aspek penting dalam terbentuknya perilaku atau tindakan individu. Pengetahuan responden

yang tinggi mengenai pengendalian hipertensi akan mempengaruhi responden untuk melakukan tindakan yang baik. Tindakan yang didasari dengan pengetahuan akan bersifat langgeng dan sebaliknya apabila suatu tindakan tidak didasari oleh pengetahuan maka akan bersifat sementara atau tidak tahan lama(8).

Titik-titik yang digunakan dalam pelatihan akupresur adalah titik PC6 (Nei Guan) Titik ini berada di lengan, tepatnya di bagian dalam pergelangan tangan. Manfaat: sering digunakan untuk relaksasi, menurunkan kecemasan, serta meredakan gejala jantung (seperti palpitasi) atau gangguan tekanan darah. Teknik akupresur pada PC6 pernah digunakan dalam penelitian terapi akupresur hipertensi lansia sebagai salah satu titik yang distimulasikan, dengan efek penurunan tekanan darah setelah intervensi (9). Titik HT7 (Shen Men), titik terletak di pergelangan tangan bagian sisi ulnar (dekat jari kelingking). Manfaat: digunakan untuk menenangkan pikiran, meningkatkan kualitas tidur, serta menurunkan kecemasan emosional. Titik ini relevan untuk manajemen stres yang berkaitan dengan hipertensi. Beberapa penelitian terapi akupresur menggunakan titik HT7 bersama titik lain (seperti PC6, GB20) dan menunjukkan efek menurunkan tekanan darah sekaligus memberikan efek relaksasi (10). Titik GB20 (Feng Chi), titik ini berada di belakang leher, tepat di bawah tengkorak, di antara otot leher. Manfaat: membantu melancarkan sirkulasi darah ke kepala, meredakan ketegangan atau nyeri kepala, dan mendukung relaksasi vaskular. Dalam hipertensi, titik ini bisa membantu mengurangi ketegangan pembuluh darah dan meningkatkan aliran darah. Penelitian lokal menunjukkan bahwa akupresur pada GB20 (bersama titik lain) dapat menurunkan tekanan darah dan menambah relaksasi pada lansia hipertensi (9).



Gambar 1. Foto bersama Kader dan Mahasiswa



(a)



(b)



(c)

Gambar 2. Edukasi Hipertensi (a) Pemeriksaan Tekanan Darah (b) Peserta Posyandu Lansia (c)

D. KESIMPULAN

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat dengan judul “Pemberdayaan Masyarakat dalam Pencegahan dan Pengelolaan Hipertensi melalui Edukasi Gaya Hidup Sehat” telah terlaksana dengan baik di Posyandu Lansia Kelurahan Bibis Luhur, Kecamatan Banjarsari, Surakarta pada tanggal 21 September 2025 dan diikuti oleh 84 peserta lansia. Kegiatan edukasi, pemeriksaan tekanan darah, serta pelatihan teknik akupresur (titik PC6, HT7, dan GB20) mampu meningkatkan pengetahuan dan keterampilan peserta. Hasil pre-post test menunjukkan adanya peningkatan pemahaman lansia secara signifikan, dari mayoritas berpengetahuan cukup menjadi 95% memiliki pengetahuan baik setelah edukasi. Para lansia juga menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan akupresur secara mandiri, sementara kader berhasil dilatih melakukan pemeriksaan tekanan darah dengan benar.

Secara keseluruhan, kegiatan pengabmas ini telah efektif dalam meningkatkan kapasitas masyarakat dan kader, serta memperkuat upaya pencegahan dan pengelolaan hipertensi di lingkungan Posyandu Lansia Bibis Luhur.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Poltekkes Kemenkes Surakarta yang telah memberi dukungan financial terhadap pengabdian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- [1]. Muli S, Meisinger C, Heier M, Thorand B, Peters A, Amann U. Prevalence, awareness, treatment, and control of hypertension in older people: results from the population-based KORA-age 1 study. *BMC Public Health* [Internet]. 2020;20(1):1049. Available from: <https://doi.org/10.1186/s12889-020-09165-8>
- [2]. Khasanah U, Kelliat BA, Afiyanti Y, Besral B, Sari DW. The Problems and Needs of Self-Management Among Indonesian Older Adults With Hypertension: A Qualitative Study. *SAGE open Nurs*. 2024;10:23779608241282916.
- [3]. Putri N, Arfida WT, Basri F. Optimizing Community Health Worker Knowledge for Hypertension Prevention in Older Adults Optimalisasi Pengetahuan Kader TP PKK sebagai Upaya Pencegahan Hipertensi pada Lansia. 2025;2:2021–6.
- [4]. Tri Wijayanti Y, Susilo C. Lifestyle and incidence of hypertension in elderly with obesity. *J Edukasi Ilm Kesehat* [Internet]. 2025 Apr 1;3(1 SE-Articles):9–15. Available from: <https://jurnal.edi.or.id/index.php/Junedik/article/view/69>
- [5]. Antara D. Gambaran Penerapan Terapi Akupresur Pada Lansia Penderita Hipertensi Terhadap Perubahan Tekanan Darah. 2025;2(1):41–6.
- [6]. Giena VP, Thongpat S, Nitirat P. Predictors of health-promoting behaviour among older adults with hypertension in Indonesia. *Int J Nurs Sci*. 2018 Apr;5(2):201–5.
- [7]. Prio AZ, Sahar J, Rekawati E. Stress Management in the Elderly with Hypertension: Scoping Review. *Heal Inf J Penelit* [Internet]. 2023 Dec 1;15(3 SE-Literature Review):e1197. Available from: <https://myjurnal.poltekkes-kdi.ac.id/index.php/hijp/article/view/1197>
- [8]. Soekidjo N. Promosi kesehatan dan perilaku kesehatan. Jakarta: Rineka Cipta.

2012;131-2.

- [9]. Sumarni S, Lutfia L, Putri NA, Chotimah C, Yulianti RE. Metode akupresur untuk Menurunkan Tekanan Darah Tinggi pada Lansia . J ABDIMAS Indones [Internet]. 2024 May 15;2(2 SE-Articles):22-35. Available from: <https://jurnal.stikes-ibnusina.ac.id/index.php/jai/article/view/1127>
- [10]. Rahayu S, Sucipto A. Pengaruh akupresur dan relaksasi autogenik terhadap tekanan darah dan tingkat nyeri penderita hipertensi. 2020;459-70.