

## Pemberdayaan Lansia melalui Edukasi Hipertensi dan Terapi Komplementer di Wilayah Kerja Puskesmas Tilango

Nur Ayun R. Yusuf<sup>1</sup>, Sri Yulian Hunowu<sup>2\*</sup>, Zainuddin<sup>3</sup>,  
Moh Nisyar Sy Abd Azis<sup>4</sup>

<sup>1,2,3,4</sup> Jurusan Keperawatan, Fakultas Olahraga dan Kesehatan, Universitas Negeri Gorontalo,  
Jl. Jenderal Sudirman No. 06 Kota Gorontalo 96128, Indonesia

\*Correspondence: E-mail: [sri\\_yulian@ung.ac.id](mailto:sri_yulian@ung.ac.id)

### ABSTRAK

Urgensi: Hipertensi merupakan salah satu penyakit degeneratif yang banyak dialami oleh lansia dan menjadi faktor risiko utama berbagai komplikasi serius, seperti stroke, penyakit jantung, dan gangguan ginjal. Rendahnya pengetahuan lansia mengenai hipertensi dan pengelolannya menunjukkan pentingnya edukasi kesehatan yang berkelanjutan untuk meningkatkan kesadaran dan kemampuan lansia dalam mengontrol tekanan darah. Tujuan: Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan pemahaman lansia mengenai hipertensi serta terapi komplementer yang dapat digunakan sebagai upaya pendukung pengendalian tekanan darah. Metode: Kegiatan dilaksanakan di wilayah kerja Puskesmas Tilango dengan melibatkan 15 lansia penderita hipertensi. Pelaksanaan kegiatan meliputi tahap persiapan, pelaksanaan, dan evaluasi. Edukasi diberikan melalui ceramah interaktif, diskusi, demonstrasi, dan praktik sederhana terkait terapi komplementer, seperti aromaterapi, akupresur, pijat kaki, slow deep breathing, serta rendam kaki menggunakan air hangat dan garam. Evaluasi dilakukan melalui sesi tanya jawab untuk menilai tingkat pemahaman peserta setelah kegiatan berlangsung. Hasil: Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan dan pemahaman lansia mengenai hipertensi, faktor risiko, pencegahan, serta penerapan terapi komplementer dalam membantu mengontrol tekanan darah. Peserta juga menunjukkan antusiasme dan keterlibatan aktif selama kegiatan berlangsung sehingga metode edukasi yang digunakan dinilai efektif dan mudah dipahami oleh lansia. Kesimpulan: Edukasi kesehatan mengenai hipertensi dan terapi komplementer dapat meningkatkan pengetahuan dan kesadaran lansia dalam mengontrol tekanan darah. Kegiatan ini diharapkan dapat menjadi model pemberdayaan lansia dalam upaya promotif dan preventif kesehatan guna mewujudkan lansia yang sehat, mandiri, aktif, dan produktif.

**Kata Kunci:** Lansia; Hipertensi; Edukasi Kesehatan; Terapi Komplementer; Pengendalian Tekanan Darah

**Diterima:**  
18-05-2026

**Disetujui:**  
09-06-2026

**Online:**  
09-06-2026

### ABSTRACT

*Urgency: Hypertension is one of the degenerative diseases commonly experienced by older adults and is a major risk factor for various serious complications, such as stroke, heart disease, and kidney disorders. The low level of knowledge among older adults regarding hypertension and its management indicates the importance of continuous health education to improve awareness and the ability of older adults to*

control blood pressure. Objective: This community service activity aimed to improve the knowledge and understanding of older adults regarding hypertension and complementary therapies that can be used as supportive efforts for blood pressure control. Methods: The activity was carried out in the working area of Puskesmas Tilango involving 15 older adults with hypertension. The implementation stages included preparation, implementation, and evaluation. Education was delivered through interactive lectures, discussions, demonstrations, and simple practices related to complementary therapies, such as aromatherapy, acupressure, foot massage, slow deep breathing, and warm water foot soaking with salt. Evaluation was conducted through question-and-answer sessions to assess participants' level of understanding after the activity. Results: The results showed an increase in the knowledge and understanding of older adults regarding hypertension, risk factors, prevention, and the application of complementary therapies to help control blood pressure. Participants also demonstrated enthusiasm and active involvement throughout the activity, indicating that the educational methods used were effective and easy for older adults to understand. Conclusion: Health education regarding hypertension and complementary therapies can improve the knowledge and awareness of older adults in controlling blood pressure. This activity is expected to serve as a model for empowering older adults in promotive and preventive health efforts to achieve healthy, independent, active, and productive aging.

Copyright © 2026 Jurnal Pengabdian Masyarakat Farmasi : Pharmicare Society

**Keywords:** Elderly; Hypertension; Health Education; Complementary Therapy; Blood Pressure Control

**Received:**  
2026-05-18

**Accepted:**  
2026-06-09

**Online:**  
2026-06-09

## 1. Pendahuluan

Lansia atau lanjut usia adalah seseorang yang berusia 60 tahun ke atas [1]. Lansia juga merupakan salah satu golongan usia yang akan mengalami perubahan-perubahan tersebut sehingga dapat menyebabkan para lansia memiliki risiko mengalami penyakit degeneratif. Proses penuaan pada seorang lansia akan mengalami perubahan dari fisik, psikis/mental, sosial ekonomi, dan fisiologi organ tubuh. Salah satu perubahan fisiologi yang terjadi pada lansia adalah perubahan pada struktur vena besar yang dapat mengakibatkan terjadinya hipertensi [2].

Penuaan di kehidupan manusia merupakan suatu hal yang wajar, dan pasti dialami oleh semua orang yang berumur panjang, hanya saja cepat atau lambatnya proses tersebut bergantung pada manusia itu sendiri. Secara teori perkembangan manusia yang dimulai dari masa bayi, anak, remaja, dewasa, tua dan akhirnya akan masuk pada fase usia lanjut dengan umur 60 tahun. Secara perlahan kemampuan jaringan untuk memperbaiki diri atau mengganti dan mempertahankan fungsi normalnya sehingga tidak dapat bertahan terhadap infeksi dan memperbaiki kerusakan yang diderita. Salah satu penyakit yang berisiko dialami seorang dengan usia lanjut adalah penyakit hipertensi [3].

Hipertensi merupakan salah satu penyakit kardiovaskular paling banyak ditemukan dan mengalami peningkatan dari tahun ke tahun [4]. Menurut WHO (2021), di negara dengan pendapatan rendah dan menengah terdapat 1,28 juta jiwa merupakan penderita hipertensi yang berusia 30-79 tahun [5]. Berdasarkan hasil Riskesdas (2018), prevalensi hipertensi di dunia sebesar 22% dan di Indonesia sebesar 34.1%. Prevalensi hipertensi di Indonesia tersebut mengalami kenaikan dari tahun-tahun sebelumnya yaitu sebesar 25,9% [1].

Hipertensi ditandai dengan peningkatan tekanan darah yang dapat menyebabkan sakit kepala, pusing, jantung berdebar-debar. Namun, tidak semua penderita tidak semua penderita mengenali atau mengalami gejala dan keluhan hipertensi. Menurut WHO, di Dunia sekitar 46% dari penderita dewasa tidak menyadari menderita hipertensi [5]. Peningkatan prevalensi hipertensi memerlukan perhatian dalam pengendalian penyakit tersebut. Menurut data Kemenkes (2019), sebesar 25% kasus

hipertensi di Indonesia belum terdiagnosa. Hal ini menyebabkan hipertensi sering disebut dengan penyakit pembunuh diam-diam (silent killer) [1].

Hipertensi apabila tidak ditangani dengan tepat, dapat memberikan komplikasi yang berat. Penyakit ini dapat membuat jantung memompa darah lebih keras sehingga menyebabkan hipertrofi ventrikel kiri dan beresiko terjadi penyumbatan pada pembuluh darah koroner [6]. Hipertensi adalah faktor risiko utama stroke. Tekanan darah yang terlalu tinggi dapat menyebabkan pecahnya pembuluh darah di otak (stroke hemoragik) atau memicu terbentuknya gumpalan yang menghambat sistem peredaran darah (stroke iskemik) [7]. Selain itu, penyakit hipertensi dapat menyebabkan ginjal kehilangan kemampuan untuk menyaring cairan dan sisa metabolisme [8], serta rusaknya pembuluh darah kecil di retina sehingga mengganggu penglihatan bahkan kebutaan [9]. Komplikasi dari hipertensi sering dirujuk sebagai kerusakan akhir organ karena kerusakan pada organ-organ ini adalah hasil akhir dari tekanan darah tinggi kronis. Oleh karena itu, tekanan darah tinggi yang berkepanjangan akan sangat berbahaya bahkan dapat menimbulkan kematian. Namun hipertensi bisa diatasi dengan berbagai pendekatan baik pendekatan farmakologi maupun non farmakologi [10].

Terapi Komplementer adalah penggunaan terapi tradisional ke dalam pengobatan modern. Terminologi ini dikenal sebagai terapi modalitas atau aktivitas yang menambahkan pendekatan ortodoks dalam pelayanan kesehatan. Terapi komplementer juga disebut sebagai pengobatan holistik, pendapat ini didasari oleh bentuk terapi yang mempengaruhi individu secara menyeluruh yaitu sebuah pengobatan yang mengatur keharmonisan individu untuk mengintegrasikan pikiran, badan, dan jiwa dalam kesatuan fungsi [11].

Terapi komplementer sebagai pengembangan terapi tradisional dan ada yang diintegrasikan dengan terapi modern yang mempengaruhi keharmonisan individu dari aspek biologis, psikologis, dan spiritual. Hasil terapi yang telah terintegrasi tersebut ada yang telah lulus uji klinis sehingga sudah disamakan dengan obat modern. Kondisi ini sesuai dengan prinsip yang memandang manusia sebagai makhluk bio, psiko, sosial, dan spiritual [12].

Perkembangan pengobatan komplementer memiliki presentase peningkatan yang sangat pesat. Secara global terapi komplementer untuk menurunkan tekanan darah telah banyak dilakukan seperti terapi aromaterapi [13], terapi akupresur [14], terapi pijat kaki [15], slow deep breathing [16], dan terapi rendam kaki air hangat dan garam [17].

Peningkatan kasus hipertensi pada masyarakat juga membutuhkan upaya pengendalian berbasis komunitas. Kegiatan edukasi dan pemeriksaan tekanan darah sebagai deteksi dini hipertensi terbukti meningkatkan kesadaran masyarakat dalam pengendalian hipertensi [18]. Selain itu, optimalisasi pengelolaan hipertensi melalui pemberdayaan kader kesehatan dengan implementasi modul DIAHIP menunjukkan efektivitas dalam meningkatkan kontrol tekanan darah pada masyarakat [19].

Kegiatan pengabdian masyarakat oleh Yusuf NA., et al (2024) dalam Journal Pharmicare Society menunjukkan bahwa penerapan terapi komplementer berupa pijat refleksi dan kompres hangat jahe pada lansia dapat memberikan efek relaksasi, meningkatkan sirkulasi darah, serta membantu perbaikan kondisi fisiologis pada penyakit degeneratif [20].

## **2. Metode Pelaksanaan**

Metode pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini menggunakan pendekatan edukasi kesehatan berbasis komunitas yang terdiri dari tiga tahap, yaitu persiapan, pelaksanaan, dan evaluasi [1,2]. Kegiatan ini dilaksanakan di wilayah kerja Puskesmas Tilango, Kabupaten Gorontalo dengan sasaran 15 lansia penderita hipertensi yang berdomisili di wilayah tersebut serta melibatkan kader kesehatan dan tenaga kesehatan setempat sebagai pendamping kegiatan [3,4].

Kegiatan ini dilakukan berdasarkan masih rendahnya pengetahuan lansia mengenai hipertensi, faktor risiko, serta pengendalian tekanan darah, termasuk pemanfaatan terapi nonfarmakologis dan komplementer sebagai upaya pendukung terapi medis [5,6]. Oleh karena itu, kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan kemampuan lansia dalam mengontrol tekanan darah melalui edukasi kesehatan yang mudah dipahami dan aplikatif [7].

Pada tahap persiapan, tim pelaksana melakukan koordinasi dengan pihak kelurahan, tokoh masyarakat, serta kader kesehatan untuk menentukan waktu pelaksanaan, lokasi kegiatan, dan jumlah peserta. Selain itu, tim juga menyiapkan materi edukasi tentang hipertensi dan terapi komplementer, leaflet, serta media presentasi sebagai sarana penyampaian informasi kepada peserta [1,2,11].

Pada tahap pelaksanaan, kegiatan diawali dengan registrasi peserta dan pengukuran tekanan darah sebagai data awal. Pengukuran tekanan darah dilakukan menggunakan tensimeter digital atau manual dengan metode auskultasi pada posisi duduk setelah peserta beristirahat sekitar lima menit untuk memperoleh hasil yang akurat [7]. Selanjutnya, peserta diberikan edukasi kesehatan melalui metode ceramah interaktif, diskusi kelompok, dan demonstrasi mengenai hipertensi serta terapi komplementer seperti slow deep breathing, akupresur, pijat kaki, aromaterapi, dan rendam kaki air hangat [13-17].

Selama kegiatan berlangsung, peserta juga diberikan kesempatan untuk bertanya dan berdiskusi guna meningkatkan pemahaman mereka terhadap materi yang disampaikan. Pada tahap evaluasi, dilakukan sesi tanya jawab (post-test lisan) untuk menilai tingkat pemahaman peserta setelah kegiatan edukasi diberikan, sehingga dapat diketahui adanya peningkatan pengetahuan terkait hipertensi dan pengelolaannya secara nonfarmakologis [18,19].

## **3. Hasil dan Pembahasan**

### **Hasil**

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan di Desa Tilote, Kecamatan Tilote, Kabupaten Gorontalo, dan diikuti oleh 15 lansia penderita hipertensi. Kegiatan berjalan dengan baik dan mendapat antusiasme tinggi dari peserta serta dukungan penuh dari pemerintah desa dan aparat setempat. Kegiatan diawali dengan pengisian daftar hadir dan pengukuran tekanan darah sebagai data awal peserta.

Selanjutnya, peserta mengikuti kegiatan edukasi kesehatan melalui ceramah interaktif, diskusi, dan demonstrasi mengenai hipertensi serta terapi komplementer dalam upaya pengendalian tekanan darah. Setelah pemberian materi, dilakukan sesi tanya jawab dan diskusi interaktif. Hasil evaluasi menunjukkan adanya peningkatan pemahaman lansia, yang ditandai dengan kemampuan peserta dalam menjawab pertanyaan serta menjelaskan kembali materi yang telah disampaikan, seperti pengertian hipertensi, faktor risiko, gejala, serta upaya pencegahan dan pengendalian tekanan darah secara mandiri.



Gambar 1. Pengukuran Tekanan Darah



Gambar 2. Edukasi kesehatan dan Demonstrasi terapi komplementer

### Pembahasan

Peningkatan pemahaman lansia setelah kegiatan edukasi menunjukkan bahwa metode ceramah interaktif yang disertai diskusi dan demonstrasi merupakan pendekatan yang efektif dalam meningkatkan pengetahuan kesehatan, khususnya terkait hipertensi. Metode ini memungkinkan peserta tidak hanya menerima informasi secara pasif, tetapi juga terlibat aktif dalam proses pembelajaran, sehingga mempermudah pemahaman dan daya ingat terhadap materi yang disampaikan. Hal ini sejalan dengan penelitian yang menyatakan bahwa edukasi kesehatan berbasis komunitas mampu meningkatkan pengetahuan dan kesadaran masyarakat dalam pengendalian hipertensi [18,19].

Kegiatan ini menunjukkan bahwa pendekatan berbasis masyarakat sangat relevan diterapkan pada kelompok lansia, karena lansia cenderung membutuhkan metode pembelajaran yang sederhana, interaktif, dan berulang. Penggunaan media ceramah interaktif, diskusi, serta demonstrasi terbukti lebih mudah diterima oleh peserta dibandingkan hanya pemberian materi satu arah. Selain itu, adanya sesi tanya jawab memberikan kesempatan bagi peserta untuk mengklarifikasi informasi yang belum dipahami, sehingga meningkatkan kualitas pemahaman secara keseluruhan.

Materi yang diberikan dalam kegiatan ini mencakup definisi, faktor risiko, gejala, serta upaya pencegahan hipertensi. Selain itu, peserta juga diperkenalkan dengan berbagai terapi komplementer sebagai upaya nonfarmakologis dalam mengontrol tekanan darah. Terapi seperti aromaterapi [13], akupresur [14], pijat kaki [15], slow deep breathing [16], serta rendam kaki air hangat dan garam [17] telah banyak digunakan sebagai intervensi pendukung untuk membantu relaksasi, menurunkan stres, serta meningkatkan sirkulasi darah pada lansia.

Pendekatan terapi komplementer ini menjadi penting karena hipertensi merupakan penyakit kronis yang membutuhkan pengelolaan jangka panjang. Tidak hanya bergantung pada obat farmakologis, tetapi juga memerlukan perubahan gaya hidup dan dukungan terapi nonfarmakologis. Penggunaan terapi komplementer dapat menjadi pilihan yang mudah diterapkan, murah, dan relatif aman bagi lansia, sehingga dapat meningkatkan kepatuhan dalam pengelolaan hipertensi.

Selain itu, kegiatan ini juga menunjukkan bahwa sebagian besar peserta berada pada rentang usia lanjut dengan dominasi perempuan. Kondisi ini sejalan dengan literatur yang menyatakan bahwa risiko hipertensi meningkat seiring bertambahnya usia akibat penurunan elastisitas pembuluh darah, perubahan hormonal, serta penurunan fungsi organ tubuh [3,4]. Oleh karena itu, kelompok lansia menjadi sasaran penting dalam intervensi kesehatan berbasis komunitas.

Keberhasilan kegiatan ini juga didukung oleh adanya keterlibatan aktif pemerintah desa dan kader kesehatan. Dukungan lintas sektor ini berperan penting dalam kelancaran pelaksanaan kegiatan, mulai dari persiapan hingga evaluasi. Hal ini menunjukkan bahwa kolaborasi antara tenaga kesehatan, pemerintah desa, dan masyarakat dapat meningkatkan efektivitas program pengabdian masyarakat.

Secara keseluruhan, hasil kegiatan ini memperkuat bahwa edukasi kesehatan yang disertai demonstrasi dan pendekatan partisipatif mampu meningkatkan pengetahuan lansia tentang hipertensi dan pengendaliannya. Selain itu, integrasi terapi komplementer dalam edukasi kesehatan memberikan nilai tambah dalam upaya promotif dan preventif, sehingga diharapkan dapat membantu lansia lebih mandiri dalam mengontrol tekanan darah dan meningkatkan kualitas hidup mereka [20].

#### **4. Kesimpulan**

Berdasarkan pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat bertema “Menuju Lansia Aktif dan Produktif: Strategi Terapi Komplementer dalam Mengatasi Hipertensi”, dapat disimpulkan bahwa kegiatan ini mampu meningkatkan pengetahuan dan kesadaran lansia mengenai hipertensi serta pengendaliannya melalui pendekatan edukatif yang holistik dan aplikatif. Kegiatan yang meliputi penyuluhan, diskusi interaktif, demonstrasi, dan pengenalan terapi komplementer seperti aromaterapi, akupresur, slow deep breathing, pijat kaki, dan rendam kaki air hangat dengan garam terbukti efektif meningkatkan pemahaman serta membentuk sikap positif lansia dalam pengendalian tekanan darah. Selain itu, dukungan lintas sektor dari pemerintah desa, puskesmas, dan tokoh masyarakat turut memperkuat keberhasilan

program ini. Kegiatan ini diharapkan dapat menjadi model edukasi berkelanjutan dalam upaya pemberdayaan lansia yang aktif, sehat, dan mandiri di masyarakat.

### Ucapan Terima Kasih

Penulis menyampaikan penghargaan dan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada Pemerintah Desa Pulubala, Puskesmas setempat, serta para kader kesehatan dan masyarakat yang telah memberikan dukungan serta partisipasi aktif dalam kegiatan pengabdian ini. Terima kasih juga ditujukan kepada mahasiswa yang telah membantu dan berperan dalam mendampingi pelaksanaan program. Tidak lupa, penulis mengucapkan terima kasih kepada institusi perguruan tinggi yang telah memberikan dukungan sehingga kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dapat terlaksana dengan baik.

### Referensi

- [1]. Kementerian Kesehatan RI. Riskesdas 2018. Jakarta: Kemenkes RI; 2019.
- [2]. Rosita R, Rabiah R. Vascular Aging And Hypertension In Elderly. 2024.
- [3]. Afriani A, Et Al. Aging And Degenerative Disease Risk. 2023.
- [4]. Ridwanah R, Megatsari H, Laksono Ad. Hypertension Trends In Indonesia. 2021.
- [5]. World Health Organization. Hypertension Fact Sheet. Geneva: Who; 2021.
- [6]. Hall Je, Hall Me. Guyton And Hall Textbook Of Medical Physiology. 14th Ed. Elsevier; 2020.
- [7]. Whelton Pk, Williams B. Comparison Of Hypertension Guidelines. Jama. 2018;320(19):1995–1996. <https://doi.org/10.1001/jama.2017.12637>
- [8]. American Heart Association. Hypertension And Kidney Damage. 2021. <https://www.heart.org>
- [9]. James Pa, Oparil S, Carter Bl, Et Al. Hypertension Complications. Jama. 2020.
- [10]. Anugrah A, Abidin Az, Prastiyo J. Terapi Komplementer Terhadap Tekanan Darah Pada Hipertensi: Studi Literatur. J Bionursing. 2022;4(1):44–45. <https://doi.org/10.20884/1.bion.2022.4.1.128>
- [11]. Widiyono W. Complementary Therapy In Nursing. 2022.
- [12]. Aryani A, Et Al. Holistic Health Concept. 2022.
- [13]. Roswita R. Pengaruh Aromaterapi Terhadap Tekanan Darah: Literature Review. J Skala Kesehatan. 2022;13(2). <https://doi.org/10.31964/jsk.v13i2.368>
- [14]. Putri Sp, Metasari D, Sari Tip. Akupresur Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia. J Gotong Royong. 2025;2(1). <https://doi.org/10.37676/goro.v2i1.7899>
- [15]. Melizza M. Foot Massage Therapy In Elderly. 2024.
- [16]. Nggule Ab, Sulistiani I, Salawali Sh. Slow Deep Breathing On Hypertension Patients. J Keperawatan. 2025;8(3).
- [17]. Suwarno Nf, Ulfah M, Khasanah S. Warm Water Foot Soak Therapy On Blood Pressure. J Kesehatan Amanah. 2026;10(1):138–155. <https://doi.org/10.57214/jka.v10i1.1071>
- [18]. Rahayu P, Hartati A, Et Al. Edukasi Dan Pemeriksaan Tekanan Darah Sebagai Deteksi Dini Hipertensi. Journal Pharmicare Society. 2025. <https://doi.org/10.37905/Phar.Soc.V5i2.37642>
- [19]. Hunawa Rd, Wulansari I, Et Al. Optimalisasi Pengelolaan Hipertensi Melalui Kader Kesehatan. Journal Pharmicare Society. 2025. <https://doi.org/10.37905/Phar.Soc.V5i2.34205>

- [20]. Yusuf Na, Basir Is, Otolomo Pn, Pakaya A. Pijat Refleksi Dan Kompres Hangat Jahe Pada Lansia. *Journal Pharmacare Society*. 2024. <https://doi.org/10.37905/phar.soc.v4i2.32014>