

PEMBERDAYAAN KADER POSYANDU LANSIA DALAM MENINGKATKAN
PERILAKU PERAWATAN DIRI PADA LANSIA HIPERTENSI
DI PUSKESMAS TAJINAN KABUPATEN MALANG

Ifa Pannya Sakti^{1*}, Ellia Ariesti², Lea Widhia Purwadhani³

¹⁻³Prodi Diploma Tiga Keperawatan, STIKes Panti Waluya Malang

Email Korespondensi: ifapanya@gmail.com

Disubmit: 13 Februari 2025

Diterima: 13 April 2025

Diterbitkan: 01 Mei 2025

Doi: <https://doi.org/10.33024/jkpm.v8i5.19613>

ABSTRAK

Posyandu lansia merupakan kegiatan rutin yang bertujuan untuk memeriksa kondisi kesehatan lansia, termasuk pemeriksaan tekanan darah yang dilakukan oleh kader posyandu. Hasil pemeriksaan menunjukkan bahwa sebagian besar lansia mengalami hipertensi, sehingga diperlukan perilaku perawatan diri yang optimal guna mengendalikan tekanan darah dan mencegah komplikasi. Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat (PkM) ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan kader posyandu lansia mengenai upaya peningkatan perilaku perawatan diri pada lansia hipertensi di Puskesmas Tajinan, Kabupaten Malang. Metode yang digunakan dalam kegiatan edukasi ini meliputi ceramah, diskusi kelompok terarah (*Focus Group Discussion*), serta demonstrasi terapi tertawa dan pijat akupresur. Kegiatan ini dilaksanakan pada 18-20 November 2024 di aula Puskesmas Tajinan dengan melibatkan 14 kader posyandu lansia. Tingkat pengetahuan peserta diukur menggunakan kuesioner *pre-test* dan *post-test*, dengan hasil rata-rata *pre-test* sebesar 59,38 dan *post-test* 83,04. Peningkatan skor ini menunjukkan bahwa kegiatan PkM memberikan manfaat yang signifikan bagi peserta. Edukasi kesehatan bagi kader posyandu lansia perlu dilakukan secara berkala agar tekanan darah lansia penderita hipertensi dapat terkontrol dengan baik.

Kata Kunci: Hipertensi, Lansia, Perilaku Perawatan Diri

ABSTRACT

The elderly Posyandu (integrated health service post) is a routine activity aimed at monitoring the health conditions of elderly individuals, including blood pressure checks conducted by Posyandu cadres. Examination results indicate that most elderly individuals experience hypertension, necessitating optimal self-care behavior to manage blood pressure and prevent complications. This Community Service Program (PkM) aims to enhance the knowledge of elderly Posyandu cadres regarding efforts to improve self-care behavior among elderly individuals with hypertension at Puskesmas Tajinan, Malang Regency. The educational activities employed various methods, including lectures, Focus Group Discussions (FGD), and demonstrations of laughter therapy and acupressure massage. This program was conducted from November 18 to 20, 2024, at the Puskesmas Tajinan hall, involving 14 elderly Posyandu cadres. Participants knowledge levels were assessed using pre-test and post-test

questionnaires, with an average pre-test score of 59.38 and a post-test score of 83.04. The increase in scores indicates that this PkM activity provided significant benefits to the participants. Regular health education for elderly Posyandu cadres is necessary to ensure better blood pressure control for elderly individuals with hypertension.

Keywords: Hypertension, Elderly, Self-Care Behavior

1. PENDAHULUAN

Perilaku perawatan diri merupakan salah satu aspek penting dalam kebiasaan yang dipelajari untuk menjaga dan meningkatkan kondisi kesehatan. Hal ini mencakup serangkaian tindakan mandiri yang dilakukan individu guna mempertahankan kesehatannya. Perilaku perawatan diri yang optimal berperan penting dalam keberhasilan pengobatan pasien hipertensi. Pasien hipertensi perlu memiliki kemampuan untuk mengelola kesehatannya secara mandiri, seperti rutin mengonsumsi obat sesuai resep, melakukan pemantauan tekanan darah secara berkala, menyesuaikan pola makan, menjaga berat badan yang sehat, serta meningkatkan aktivitas fisik. Beberapa faktor yang mempengaruhi perilaku perawatan diri pada pasien hipertensi meliputi usia, jenis kelamin, tingkat pendidikan, pekerjaan, status pernikahan, pengetahuan, *self-efficacy*, dukungan keluarga dan sosial, status ekonomi, serta lamanya menderita hipertensi (Rozani et al., 2019).

Berdasarkan data dari (Kementerian Kesehatan RI, 2020), tingkat kepatuhan dalam perawatan diri penderita hipertensi masih tergolong rendah. Statistik menunjukkan bahwa 32,3% pasien tidak rutin mengonsumsi obat, 13,3% sama sekali tidak minum obat, dan 31,3% tidak secara teratur mengunjungi fasilitas kesehatan. Selain itu, sebanyak 95,5% masyarakat kurang mengonsumsi sayur dan buah, 35,5% memiliki aktivitas fisik yang rendah, 29,3% merokok, 31% mengalami obesitas sentral, dan 21,8% mengalami obesitas umum. Oleh karena itu, diperlukan perilaku perawatan diri yang optimal dalam mengelola hipertensi. Perilaku perawatan diri menjadi salah satu faktor utama dalam keberhasilan pengobatan hipertensi (Rachmania et al., 2022).

Hipertensi merupakan kondisi di mana tekanan darah sistolik melebihi 140 mmHg dan tekanan darah diastolik lebih dari 90 mmHg (Indarti et al., 2020). Sebagai penyakit kronis, hipertensi dapat menyebabkan komplikasi serius, sehingga memerlukan upaya perawatan yang berkelanjutan, baik melalui pengobatan farmakologis maupun metode non-farmakologis (Manangkot & Suindrayasa, 2020). Penelitian yang dilakukan oleh (Sakti & Luhung, 2024) menunjukkan bahwa sebagian besar lansia hipertensi di wilayah Puskesmas Tajinan memiliki perilaku perawatan diri yang baik. Namun, hasil ini tidak sejalan dengan data pemeriksaan tekanan darah di Posyandu Lansia, yang menunjukkan bahwa mayoritas lansia masih memiliki tekanan darah di atas batas normal. Pemeriksaan tekanan darah di Posyandu Lansia dilakukan oleh kader Posyandu, tetapi mereka tidak melakukan analisis lebih lanjut terhadap hasil tekanan darah yang tinggi. Akibatnya, kondisi ini berisiko meningkatkan komplikasi yang disebabkan oleh hipertensi.

Menurut perawat yang bertanggung jawab atas program Penyakit Tidak Menular di Puskesmas Tajinan, kader Posyandu Lansia di Desa Gunungronggo,

Kecamatan Tajinan, belum pernah mendapatkan pelatihan terkait manajemen perawatan diri bagi lansia hipertensi. Hal ini menyebabkan kader belum mampu melakukan pemantauan terhadap perilaku perawatan diri lansia hipertensi yang bertujuan untuk menjaga kestabilan tekanan darah mereka. Oleh karena itu, diperlukan edukasi bagi kader Posyandu Lansia mengenai konsep perilaku perawatan diri, cara melakukan pemantauan, serta strategi untuk meningkatkan perilaku perawatan diri lansia hipertensi guna mencegah komplikasi lebih lanjut.

Data yang telah dipaparkan menunjukkan bahwa perilaku perawatan diri pada tingkat yang baik saja tidak cukup jika tidak disertai dengan pemantauan oleh tenaga kesehatan atau petugas terlatih. Banyak pasien yang dalam survei menunjukkan perilaku perawatan diri yang baik, namun hasil pemeriksaan tekanan darah mereka masih tinggi (Nyayu Nina Putri Calisanie et al., 2021). Sebagai perpanjangan tangan dari Puskesmas Tajinan, kader Posyandu Lansia diharapkan dapat melakukan pemantauan terhadap lansia hipertensi dan memberikan edukasi bahwa pengendalian tekanan darah tidak hanya bergantung pada pengobatan, tetapi juga harus diiringi dengan perubahan gaya hidup. Oleh karena itu, kader Posyandu Lansia perlu dibekali dengan pengetahuan mengenai perilaku perawatan diri serta teknik pemantauan yang efektif, sehingga dapat membantu mengontrol tekanan darah lansia hipertensi dan meningkatkan kualitas hidup mereka.

Berdasarkan uraian di atas, diperlukan program untuk memperkuat peran kader Posyandu Lansia dalam meningkatkan perilaku perawatan diri lansia hipertensi di Puskesmas Tajinan, Kabupaten Malang.

2. MASALAH DAN RUMUSAN PERTANYAAN

Perilaku perawatan diri merupakan perilaku yang harus dimiliki para pasien khususnya disini adalah lansia penderita hipertensi. Karena kemampuan dalam melakukan perawatan pada dirinya sendiri secara mandiri akan mendukung dalam proses pengobatan hipertensi yang berfokus pada pengendalian tekanan darah sehingga tidak terjadi komplikasi. Kader posyandu lansia sebagai petugas yang melakukan pemeriksaan tekanan darah di posyandu lansia perlu memahami pentingnya kesadaran self care behaviour pada lansia penderita hipertensi.

Kegiatan pengabdian ini bertujuan untuk memberikan pemahaman tentang upaya perilaku perawatan diri lansia hipertensi dan pemberdayaan kader posyandu lansia dalam meningkatkan perilaku perawatan diri lansia hipertensi untuk pengendalian tekanan darah. Sehingga rumusan pertanyaan yang dapat ditegakkan dari masalah ini adalah bagaimana pengetahuan dan pemberdayaan posyandu lansia dalam upaya pengendalian tekanan darah pada lansia hipertensi di Posyandu Lansia Desa Gunungronggo wilayah kerja Puskesmas Tajinan Kabupaten Malang?

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan di Posyandu Lansia Desa Gunungronggo yang termasuk kedalam wilayah kerja Puskesmas Tajinan Kabupaten Malang.



Gambar 1 . Lokasi Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat

3. KAJIAN PUSTAKA

Definisi Hipertensi

Hipertensi adalah salah satu penyebab utama mortalitas dan morbiditas di Indonesia, Hipertensi didefinisikan sebagai peningkatan tekanan darah sistolik 140 mmHg dan tekanan diastolik 90 mmHg. Hipertensi selain berisiko menderita penyakit jantung juga berisiko menderita penyakit lain yaitu penyakit saraf, ginjal, dan pembuluh darah dan makin tinggi tekanan darah maka akan semakin berisiko. Hipertensi merupakan suatu keadaan dimana tekanan darah meningkat secara abnormal dan terus-menerus pada beberapa kali pemeriksaan tekanan darah yang disebabkan oleh beberapa faktor risiko yang tidak berjalan semestinya dalam mempertahankan tekanan darah normal.

Klasifikasi Hipertensi

Tabel 1. Klasifikasi Hipertensi

Klasifikasi	Tekanan Darah Sistolik (mmHg)		Tekanan Darah Diastolik (mmHg)
Optimal	<120	dan	<80
Normal	<130	dan/atau	<85
Normal tinggi	130-139	dan/atau	85-89
Hipertensi derajat 1	140-159	dan/atau	90-99
Hipertensi derajat 2	160-179	dan/atau	100-109
Hipertensi derajat 3	≥180	dan/atau	≥110
Hipertensi sistolik terisolasi	≥140	dan	<90

Sumber: (Soenarta et al., 2015)

Anamnesa Pada Pasien Hipertensi

Anamnesis dilakukan untuk menanyakan berapa lama sudah menderita hipertensi, riwayat terapi hipertensi sebelumnya dan efek samping obat bila ada, riwayat hipertensi dan penyakit kardiovaskular pada keluarga serta kebiasaan makan dan psikososial. Faktor risiko lainnya berupa

kebiasaan merokok, peningkatan berat badan, dislipidemia, diabetes, dan kebiasaan olahraga juga harus ditanyakan ke pasien. Informasi penting yang dianjurkan untuk di gali dalam anamnesis riwayat individu dan keluarga.

Penatalaksanaan Hipertensi

Penatalaksanaan hipertensi meliputi terapi farmakologi dan non farmakologi. Salah satu terapi non farmakologi adalah dengan manajemen perilaku perawatan diri. Perilaku perawatan diri merupakan salah satu aktivitas penting dalam tingkah laku yang dipelajari untuk mempertahankan dan meningkatkan status kesehatan atau kegiatan perawatan diri individu dalam menjaga kesehatan secara mandiri. Perilaku perawatan diri yang optimal merupakan salah satu komponen mencapai keberhasilan pengobatan pasien hipertensi. Pasien hipertensi, harus memiliki kemampuan dalam merawat dirinya secara mandiri, berupa meminum obat yang diresepkan, melakukan kontrol tekanan darah secara berkala, memodifikasi diet, menurunkan berat badan, serta meningkatkan aktivitas. Adapun faktor-faktor yang mempengaruhi perilaku self-care pada pasien hipertensi adalah sebagai berikut; usia, jenis kelamin, pendidikan, pekerjaan, status pernikahan, pengetahuan, self-efficacy, dukungan keluarga, dukungan sosial, status ekonomi dan durasi hipertensi. (Rozani et al., 2019)

Berdasarkan kajian di atas, perlu adanya keterlibatan kader posyandu lansia untuk dapat bersama-sama melakukan pengendalian tekanan darah pada lansia hipertensi. Pemahaman kader posyandu lansia merupakan dasar utama untuk dapat melakukan kegiatan meningkatkan perilaku perawatan diri dalam upaya pengendalian tekanan darah pada lansia hipertensi. Hasil penelitian (Romadhon et al., 2020) menunjukkan bahwa semakin baik perilaku perawatan diri pada lansia hipertensi maka tekanan darah cenderung stabil pada angka normal.

Kegiatan pengabdian ini bertujuan untuk memberikan pemahaman tentang perilaku perawatan diri pada lansia hipertensi dan pemberdayaan kader posyandu lansia dalam pengendalian tekanan darah pada lansia hipertensi. Mengacu pada tujuan, maka rumusan pertanyaannya adalah “bagaimana pengetahuan dan partisipasi kader posyandu lansia dalam upaya meningkatkan perilaku perawatan diri pada lansia hipertensi?”. Melalui kegiatan edukasi kesehatan dalam program PkM ini diharapkan terjadi peningkatan pengetahuan kader posyandu lansia sehingga dapat berperan aktif memberikan edukasi juga kepada lansia hipertensi sehingga dapat mencegah terjadinya penyakit komplikasi lebih lanjut akibat hipertensi.

4. METODE

- a. Metode pelaksanaan kegiatan PkM dibagi menjadi 2 kegiatan, yaitu penyampaian materi dalam bentuk penyuluhan dan *focus group discussion*, dilanjutkan demonstrasi tentang kegiatan untuk menunjang perilaku perawatan diri (pijat akupresur dan terapi tertawa). Kegiatan PkM telah dilaksanakan pada tanggal 18 - 20 November 2024
- b. Peserta dalam kegiatan PkM ini adalah semua kader posyandu lansia Desa Gunungronggo wilayah kerja Puskesmas Tajinan Kabupaten Malang yang bersedia mengikuti semua kegiatan dalam program PkM. Jumlah peserta yang mengikuti kegiatan PkM adalah sebanyak 14 orang.

- c. Tahapan dari melaksanakan kegiatan PKM meliputi tiga tahapan, yaitu (1) persiapan; (2) melaksanakan; (3) evaluasi.

Pada tahap persiapan, kegiatan yang dilaksanakan adalah Koordinasi dengan Puskesmas Tajinan terkait permasalahan lansia, dan menyusun rencana tindak lanjut untuk solusi dari permasalahan lansia, serta pengurusan perijinan kegiatan PKM.

Pada tahap pelaksanaan yang dilakukan selama tiga kali pertemuan, kegiatannya meliputi edukasi tentang konsep perilaku perawatan diri, edukasi upaya melakukan perilaku perawatan diri, dan demonstrasi kegiatan terkait perilaku perawatan diri sebagai upaya menurunkan tekanan darah tinggi meliputi: pijat akrapesur dan senam tertawa.

Pada tahap evaluasi dilakukan kegiatan pengisian kuesioner *pre-test* di awal pertemuan 1 dan *post-test* di akhir pertemuan 2, dan pengolahan nilai hasil pengisian kuesioner.

5. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

a. Hasil

Kegiatan PKM telah selesai dilaksanakan dengan proses yang berjalan cukup lancar sesuai dengan yang direncanakan. Keberhasilan dari kegiatan PKM ini dapat ditunjukkan melalui peran aktif dari para kader posyandu lansia untuk mengikuti seluruh rangkaian kegiatan. Kehadiran peserta pada pertemuan ke-1 sampai dengan pertemuan ke-3 adalah sebanyak 14 orang (93,33%), satu orang peserta tidak dapat mengikuti kegiatan dikarenakan sedang mengikuti kegiatan di kantor desa. Jumlah kehadiran peserta telah melampaui target yang ditetapkan yaitu sebanyak 90%. Keberhasilan ini menunjukkan bahwa para peserta sangat antusias dengan kegiatan PKM ini, hal ini dikarenakan materi yang diperoleh oleh peserta sangat relevan dengan kondisi di posyandu Desa Gunungronggo yang sebagian besar lansianya terdiagnosa Hipertensi. Selain itu peran dari perawat penanggungjawab cukup besar dalam membantu perijinan dan memotivasi para peserta untuk berperan aktif dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini.



Gambar 2. Edukasi Materi Perilaku Perawatan Diri



Gambar 3. Demonstrasi Pijat Akrupesur



Gambar 4. Demonstrasi Senam Tertawa

Tabel 1. Hasil Penilaian *Pre-test*, *Post-test* Kegiatan PkM Tahun 2024

Nilai Evaluasi	Jumlah	Persentase (%)
<i>Pre Test</i>		
Kurang Baik	8	57,14
Cukup Baik	6	42,86
<i>Post Test</i>		
Cukup Baik	6	42,86
Baik	8	57,14
Nilai rata-rata pre test		59,38
Nilai rata-rata post test		83,04

b. Pembahasan

Berdasarkan kegiatan evaluasi yang telah dilakukan dengan membagikan kuesioner diawal pertemuan hari pertama dan diakhir pada pertemuan ketiga untuk mengukur perubahan pengetahuan kader posyandu lansia sebelum dan setelah kegiatan Pkm didapatkan hasil penilaian bahwa jumlah terdapat peningkatan pengetahuan kader

posyandu lansia. Pada nilai *pre-test* menunjukkan bahwa sebagian besar (57,14%) pengetahuan kader posyandu lansia adalah kurang baik, dan pada *post-test* sebagian besar (57,14%) pengetahuan kader posyandu lansia adalah baik. Begitu juga pada nilai rata-rata dari *pre-test* (59,38) dan *post-test* (83,04) menunjukkan terdapat kenaikan prosentase sebesar 40%. Sehingga berdasarkan hasil penilaian dapat diartikan jika kegiatan PkM yang diberikan mampu memberikan dampak positif pada peserta secara signifikan. Hal ini menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan pada kader posyandu lansia peserta PkM. Pengendalian Hipertensi dapat dilakukan dengan upaya meningkatkan pengetahuan kader posyandu lansia melalui pendidikan kesehatan berupa penyuluhan, karena kader posyandu lansia memiliki peranan penting dalam pembinaan kesehatan lansia di masyarakat. Pada kegiatan PkM yang telah dilaksanakan menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan kader posyandu lansia melalui metode penyuluhan dan demonstrasi, hal ini menunjukkan bahwa penyuluhan yang diberikan kepada kader posyandu lansia dapat diterima dengan baik. Peningkatan pengetahuan menjadikan pemahaman seseorang menjadi lebih baik dapat diperoleh melalui pendidikan kesehatan yang akan menjadi dasar perubahan perilaku kearah lebih baik (Octaviana Putri et al., 2021). Pengetahuan merupakan domain yang sangat penting dalam pembentukan perilaku seseorang (Syapitri et al., 2021).

Tenaga kesehatan terutama perawat memiliki peran yang besar dalam memberikan informasi mengenai penyakit dan pengobatan yang harus dijalankan oleh penderita hipertensi (Pratama & Ariastuti, 2016). Peran perawat dalam upaya meningkatkan *self care behavior* lansia penderita hipertensi merupakan kegiatan yang sangat penting dan perlu ditekankan. Hal ini dikarenakan pemberian informasi terkait penyakit dan pengobatan hipertensi oleh perawat dapat meningkatkan pengetahuan penderita hipertensi. Bertambahnya pengetahuan memberikan pengaruh yang signifikan terhadap perilaku perawatan diri penderita. Semakin baik pengetahuan penderita hipertensi, maka semakin patuh dan baik pula perilaku perawatan dirinya (Mathur et al., 2018). Interaksi antara perawat dengan penderita hipertensi dapat meningkatkan kepatuhan penderita dalam melakukan perawatan diri. Menurut Williem, penderita hipertensi yang memiliki keyakinan tinggi terhadap petugas kesehatan mendorong penderita untuk patuh terhadap pengobatan, selain itu adanya dukungan yang diberikan perawat juga diyakini mempengaruhi kepatuhan pengobatan penderita hipertensi (Berek et al., 2020). Hal ini sejalan dengan hasil penelitian (Indahwati, 2019) yang menyatakan bahwa hubungan antara tenaga kesehatan dengan penderita hipertensi yang baik dapat meningkatkan perilaku kepatuhan kontrol pengobatan.

Dalam program pengendalian hipertensi juga membutuhkan peranan dari kader kesehatan. Kader kesehatan yaitu tenaga yang berasal dari masyarakat, yang dipilih oleh puskesmas. Kader posyandu lansia juga merupakan bagian dari tenaga masyarakat yang dianggap paling dekat dengan masyarakat. Peran serta kader terhadap pengendalian hipertensi terutama dalam hal peningkatan kesehatan dan penggerak perilaku hidup sehat sangat diperlukan, agar tidak terjadi tingkat keparahan dan risiko hipertensi (Setiyaningsih & Ningsih, 2019). Kader kesehatan lansia memiliki peran penting dalam pengelolaan hipertensi di masyarakat, meliputi pendataan, pengawasan atau

monitoring, dan pendidikan kesehatan terkait hipertensi. Kegiatan ini bertujuan menguatkan peran dan fungsi kader pada lansia sehingga upaya kesehatan masyarakat dalam bentuk promotif, preventif, kuratif dan rehabilitatif dapat berjalan lebih optimal (Syukkur et al., 2022). Oleh karena itu, pengetahuan kader terkait hipertensi akan memberikan dampak yang signifikan dalam upaya pencegahan dan pengendalian hipertensi pada lansia dapat berjalan optimal. Program kemitraan ini bertujuan untuk meningkatkan pemahaman kader terhadap upaya pencegahan dan pengendalian hipertensi pada lansia (Ariyanti et al., 2020).

Tim pengabdian juga melakukan kegiatan demonstrasi terapi non farmakologis untuk membantu pengendalian tekanan darah yaitu terapi tertawa dan pijat akupresur. Terapi tertawa merupakan salah satu upaya penatalaksanaan hipertensi nonfarmakologis yang dianjurkan bagi lansia. Tertawa 20 menit setara dengan berolahraga ringan selama 2 jam karena dengan tertawa peredaran darah dalam tubuh lancar, kadar oksigen dalam darah meningkat, dan tekanan darah akan normal. Terapi tertawa 1 menit ternyata sebanding dengan bersepeda selama 15 menit. Hal ini membuat tekanan darah menurun, terjadi peningkatan oksigen pada darah yang akan mempercepat penyembuhan. Tertawa terbukti memperbaiki suasana hati dalam konteks sosial. Tertawa akan merelaksasikan otot-otot yang tegang. Tertawa juga melebarkan pembuluh darah sehingga memperlancar aliran darah ke seluruh tubuh. Selain itu, tertawa juga berperan dalam menurunkan kadar hormone *stress epinephrine* dan *kortisol*. Jadi, bisa dikatakan bahwa tertawa merupakan meditasi dinamis atau tehnik relaksasi yang dinamis dalam waktu singkat. (Ratnasari et al., 2018)

Demonstrasi pijat akupresur juga memiliki tujuan untuk membantu menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi. Pemberian stimulus pada titik-titik tersebut akan merangsang saraf sensoris di sekitar titik akupresur menuju sumsum tulang belakang. Kompleks hipofisis ketiga hipotalamus diaktifkan untuk melepaskan endorfin yang dapat memberikan rasa tenang dan nyaman. Kondisi relaksasi ini akan mempengaruhi perubahan tekanan darah. Efek lain dari pengobatan akupresur adalah merangsang pelepasan *serotonin*, yang berfungsi sebagai *neurotransmitter* yang membawa sinyal rangsangan ke batang otak yang dapat mengaktifkan kelenjar pineal untuk menghasilkan hormon *melatonin*. *Melatonin* juga dapat menurunkan tekanan darah. (Kamelia et al., 2021)

6. KESIMPULAN

Kegiatan pemberdayaan kader posyandu lansia dalam meningkatkan perilaku perawatan diri dapat menjadi salah satu strategi pengendalian tekanan darah pada lansia hipertensi. Sehingga penting untuk melibatkan semua elemen masyarakat dalam pengendalian tekanan darah. Peningkatan pengetahuan menjadi dasar awal dalam pemberdayaan kader posyandu lansia. Disarankan keberlanjutan program kegiatan di masa yang akan datang melalui sinergitas program layanan Kesehatan dengan melibatkan partisipasi masyarakat salah serta mengadaptasi program untuk mengatasi perubahan kebutuhan, konteks, dan trend yang muncul.

7. DAFTAR PUSTAKA

- Ariyanti, R., Preharsini, I. A., & Sipolio, B. W. (2020). Edukasi Kesehatan Dalam Upaya Pencegahan Dan Pengendalian Penyakit Hipertensi Pada Lansia. *To Maega: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 3(2), 74. <https://doi.org/10.35914/Tomaega.V3i2.369>
- Berek, P. A. L., Fatimah, M., & Fouk, W. A. (2020). Kepatuhan Perawatan Diri Pasien Hipertensi: A Systematic Review. *Jurnal Sahabat Keperawatan*, 2(1), 44-55. <https://jurnal.unimor.ac.id/jsk>
- Indahwati, R. (2019). *Hubungan Antara Illness Perception Dengan Kepatuhan Minum Obat Pada Pasien Hipertensi* [Universitas Islam Negeri Sunan Ampel]. http://digilib.uinsa.ac.id/35100/3/Rizky%20indahwati_J71214074.Pdf
- Indarti, Safitri, M., & Utami, T. (2020). Studi Deskriptif Interaksi Dengan Tenaga Kesehatan, Pemantauan Tekanan Darah Dan Kepatuhan Terhadap Anjuran Pada Pasien Hipertensi Urgensi Di Uptd Puskesmas Rembang Kabupaten Purbalingga. *Jurnal Menara Medika*, 2(2), 66-75. <https://jurnal.umsb.ac.id/index.php/menamedika/article/view/2180/1703>
- Kamelia, N. D., Dwi Ariyani, A., Program, M., S1, S., Stikes Banyuwangi, K., & Program, D. (2021). Terapi Akupresur Pada Tekanan Darah Penderita Hipertensi: Studi Literatur. In *Review Article Ilmu Keperawatan Stikes Banyuwangi, Jl. Letkol Istiqlah No. 109 Banyuwangi Nursing Information Journal | Vol* (Vol. 1, Issue 1).
- Kementerian Kesehatan RI. (2020). *Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2019*. <https://kemkes.go.id/id/profil-kesehatan-indonesia-2019>
- Manangkot, V. M., & Suindrayasa, I. M. (2020). Gambaran Self Care Behaviour Pada Pasien Hipertensi Di Puskesmas Wilayah Kota Denpasar. *Community Of Publishing In Nursing (Coping)*, 8(4), 410-415. https://www.researchgate.net/publication/350437285_Gambaran_Self_Care_Behaviour_Pada_Pasien_Hipertensi_Di_Puskesmas_Wilayah_Kota_Denpasar/Link/63982913095a6a77742704db/Download?_tp=Eyjjb250zxh0ijp7imzpcnn0ugfnzsi6inb1ymxpy2f0aw9uiwicgfnzsi6inb1ymxpy2f0aw9uin19
- Mathur, A., Nagarajan, N., Kahan, S., Schneider, E. B., & Zeiger, M. A. (2018). Association Of Parathyroid Hormone Level With Postthyroidectomy Hypocalcemia. *Jama Surgery*, 153(1), 69. <https://doi.org/10.1001/jamasurg.2017.3398>
- Nyayu Nina Putri Calisanie, Herdiman, & Linlin Lindayani. (2021). Pengaruh Intervensi Self-Management Terhadap Self-Care Dan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi. *Risenologi*, 6(1a), 24-30. <https://doi.org/10.47028/j.risenologi.2021.61a.210>
- Octaviana Putri, A., Ningrum Rahmadayanti, T., Rizka Chairunnisa, A., & Khairina, N. (2021). Penyuluhan Online Dengan Booklet Dan Video Sebagai Upaya Pengendalian Hipertensi. *Selaparang: Jurnal Pengabdian Masyarakat Berkemajuan*, 4. <https://journal.ummat.ac.id/index.php/jpmb/article/view/4469/2708>
- Soenarta, A. A., Erwinanto, Mumpuni, A. S. S., Barack Rosasna, Lukito, A. A., Hersunarti, N., & Pratikto, R. S. (2015). *Pedoman Tata Laksana Hipertensi Pada Penyakit Kardiovaskular 2015* (1st Ed.). Perhimpunan Dokter Kardiovaskular Indonesia.

- Pratama, G. W., & Ariastuti, N. L. P. (2016). Faktor - Faktor Yang Mempengaruhi Kepatuhan Pengobatan Hipertensi Pada Lansia Binaan Puskesmas Klungkung 1. *E-Jurnal Medika Udayana*, 5(1). <https://Ojs.Unud.Ac.Id/Index.Php/Eum/Article/View/19735>
- Rachmania, D., Siswoaribowo, A., & Novitasari, P. (2022). Self-Control Dan Self-Care Behaviour Pada Penderita Hipertensi. *Seminar Publikasi Ilmiah Kesehatan Nasional*, 01(02), 2963-1343. <https://Spikesnas.Khkediri.Ac.Id/Spikesnas/Index.Php/Moo>
- Ratnasari, Kasmawati, Musdalipa, & Azwar. (2018). Efektivitas Pemberian Terapi Tertawa Dalam Menurunkan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Jagong Kecamatan Pangkajene Kabupaten Pangkep. *Bimiki*, 6(1), 34-48.
- Romadhon, W. A., Haryanto, J., Makhfudli, M., & Hadisuyatmana, S. (2020). Hubungan Antara Self Efficacy Dan Self Care Behavior Pada Lansia Dengan Hipertensi. *Jurnal Penelitian Kesehatan "Suara Forikes" (Journal Of Health Research "Forikes Voice")*, 11(4), 394. <https://Doi.Org/10.33846/Sf11414>
- Rozani, M., Pascasarjana, M., Keperawatan, U., & Muhammadiyah, Y. (2019). Perawatan Diri Dan Faktor-Faktor Terkait Pada Pasien Hipertensi: Tinjauan Literatur. *Dinamika Kesehatan Jurnal Kebidanan Dan Keperawatan*, 10(1), 2549-4058. <https://Doi.Org/10.33859/Dksm.V10i1>
- Sakti, I. P., & Luhung, M. (2024). The Relationship Between Nursing Agency And Self Care Behavior In Hypertensive Elderly. *Care: Jurnal Ilmiah Ilmu Kesehatan*, 12(3), 446-445. <https://Doi.Org/10.33366/Jc.V12i1.6084>
- Setiyaningsih, R., & Ningsih, S. (2019). Pengaruh Motivasi, Dukungan Dan Peran Kader Terhadap Perilaku Pengendalian Hipertensi. *Indonesian Journal On Medical Science*, 6(1).
- Syapitri, H., Amila, & Aritonang, J. (2021). *Buku Ajar Metodologi Penelitian Kesehatan*. [Http://Repository.Sari-Mutiara.Ac.Id/Id/Eprint/29/1/Buku%20ajar%20metodologi%20penelitian%20kesehatan.Pdf](http://Repository.Sari-Mutiara.Ac.Id/Id/Eprint/29/1/Buku%20ajar%20metodologi%20penelitian%20kesehatan.Pdf)
- Syukkur, A., Yun Yun Vinsur, E., & Nurwiyono, A. (2022). Pemberdayaan Kader Lansia Dalam Upaya Penatalaksanaan Hipertensi. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Berkemajuan Selaparang*, 6(2).