



Pemberdayaan Masyarakat Sadar Hipertensi Melalui Pelatihan Terapi Pijat Kaki Rendam Kaki dan Senam Hipertensi pada Kelompok Penderita Hipertensi Desa Lubuk Batang

Lisdahayati¹, Gunardi Pome², Marwan³, Saprianto⁴, Umar Hasan Mardatinata⁵, Nelly Rustiati⁶, Aisyah⁷

Program Studi DIII Keperawatan Baturaja, Poltekkes Kemenkes Palembang

Correspondence author: Lisdahayati

Email: lisdahayati@poltekkespalembang.ac.id

Address : Jl. Imam Bonjol No.652, Air Paoh, Kec. Baturaja Timur, Kabupaten Ogan Komering Ulu, Sumatera Selatan 32112.

Submitted: 3 Mei 2025, Revised: 27 Mei 2025, Accepted: 6 Juni 2025, Published: 20 Juni 2025

DOI: doi.org/10.56359/kolaborasi.v5i3.514



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/).

Abstract

Introduction: Hypertension remains a significant public health concern, particularly in developing countries such as Indonesia, due to its asymptomatic nature and potential for severe complications. **Objective:** This community engagement activity aimed to empower hypertensive patients in Lubuk Batang Baru Village through training in complementary therapies including foot massage, foot soaking, and hypertension exercises to improve knowledge and self-care practices. **Method:** This participatory program was conducted from July to October 2023 across four sessions. Participants included patients with hypertension, their families, health cadres, village midwives, and nursing students. Activities comprised pre-tests, education sessions using visual media, hands-on demonstrations of complementary therapies, and post-intervention evaluations. Follow-up home visits were conducted to assess the implementation of self-care practices. **Result:** The intervention significantly improved participants' knowledge and skills. The percentage of participants with good knowledge increased from 23.3% to 83.3% after four months. Many participants reported regularly practicing foot massage and foot soaking at home, leading to better sleep and reduced muscle cramps. The use of demonstration methods, educational materials, and active family involvement played a critical role in the success of the program. **Conclusion:** Community empowerment through structured education and practical training in complementary hypertension therapies effectively enhances knowledge, behavior, and self-management among hypertensive patients.

Keywords: Hypertension, Community Empowerment, Complementary Therapy.

Latar Belakang

Hipertensi merupakan salah satu masalah kesehatan masyarakat yang prevalensinya terus meningkat, terutama di negara berkembang seperti Indonesia (1). Kondisi ini dikenal sebagai “silent killer” karena sering kali tidak menunjukkan gejala hingga menimbulkan komplikasi serius seperti stroke, gagal jantung, dan penyakit ginjal (2, 3). Di Indonesia, prevalensi hipertensi pada usia dewasa mencapai angka yang cukup tinggi dan menjadi salah satu penyebab utama kematian (4, 5). Oleh karena itu, upaya promotif dan preventif berbasis masyarakat menjadi penting untuk menekan angka kejadian serta komplikasi yang ditimbulkan oleh hipertensi (6). Salah satu pendekatan yang efektif adalah pemberdayaan masyarakat melalui edukasi dan pelatihan keterampilan pengelolaan hipertensi secara mandiri di rumah (7).

Di wilayah kerja Puskesmas Lubuk Batang, jumlah kasus hipertensi pada tahun 2020 tercatat sebanyak 2.395 orang. Namun, hanya sekitar 440 orang atau 18,4% yang memeriksakan kesehatannya ke fasilitas pelayanan kesehatan (8). Hal ini menunjukkan masih rendahnya kesadaran dan partisipasi masyarakat dalam pengelolaan kesehatan secara preventif, khususnya terkait hipertensi (9). Kondisi ini semakin diperparah dengan minimnya program yang komprehensif dalam pengelolaan hipertensi di tingkat desa (10, 11). Edukasi kesehatan yang dilakukan selama ini belum menjangkau seluruh penderita hipertensi, khususnya mereka yang tidak aktif mengunjungi Posbindu atau Posyandu Lansia (12-14).

Desa Lubuk Batang Baru merupakan salah satu desa dengan jumlah penderita hipertensi yang cukup tinggi, yakni sebanyak 112 orang. Namun, berdasarkan informasi dari bidan desa, hanya sekitar 15–20 orang penderita hipertensi yang aktif memeriksakan kesehatannya secara rutin ke Posbindu. Hal ini menandakan adanya kesenjangan antara jumlah penderita dan tingkat kesadaran untuk memantau kondisi kesehatannya secara berkala. Kurangnya pengetahuan dan kemandirian dalam pengelolaan hipertensi di tingkat keluarga juga menjadi salah satu penyebab rendahnya kepatuhan terhadap pengobatan dan gaya hidup sehat (15-17).

Fakta di lapangan menunjukkan bahwa terdapat tiga orang penderita hipertensi di Desa Lubuk Batang Baru yang mengalami komplikasi berupa stroke. Salah satu penyebabnya adalah ketidakteraturan dalam mengonsumsi obat hipertensi, yang disebabkan oleh kurangnya pemahaman dan keterbatasan ketersediaan obat di rumah (18, 19). Informasi ini diperoleh melalui wawancara langsung dengan penderita hipertensi yang menyatakan tidak menyadari bahwa obat hipertensi harus dikonsumsi secara rutin (20). Hal ini menunjukkan pentingnya intervensi berbasis keluarga dan komunitas dalam pengelolaan hipertensi (21, 22).

Kegiatan Posyandu Lansia dan Posbindu PTM sebenarnya telah dilaksanakan di Desa Lubuk Batang Baru sejak lama. Namun, keterlibatan masyarakat, khususnya penderita hipertensi, dalam kegiatan tersebut masih tergolong rendah. Jumlah kehadiran penderita hipertensi di Posbindu dan Posyandu Lansia setiap bulannya hanya berkisar antara 20–30 orang dari total 112 penderita yang terdata. Ini menunjukkan bahwa upaya promosi kesehatan yang dilakukan selama ini belum cukup efektif dalam menjangkau seluruh lapisan masyarakat yang membutuhkan (23).

Dalam konteks ini, pemberdayaan masyarakat menjadi pendekatan strategis yang tidak hanya meningkatkan pengetahuan, tetapi juga mengembangkan kemandirian dalam pengelolaan penyakit kronis seperti hipertensi (24). Pemberdayaan ini mencakup pelatihan keterampilan sederhana namun efektif yang dapat dilakukan secara mandiri oleh penderita dan anggota keluarganya di rumah (25). Pelatihan terapi pijat kaki, rendam kaki, dan senam hipertensi merupakan intervensi non-farmakologis yang terbukti dapat membantu menurunkan tekanan darah dan meningkatkan kualitas hidup penderita hipertensi (26-28).

Pelaksanaan program pemberdayaan masyarakat sadar hipertensi di Desa Lubuk Batang Baru melibatkan kader kesehatan, penderita hipertensi, serta tenaga kesehatan seperti bidan desa dan petugas Poskesdes. Kegiatan ini bertujuan untuk memberikan edukasi dan pelatihan praktis yang dapat diterapkan secara berkelanjutan oleh masyarakat. Pendekatan ini diharapkan mampu menjembatani kesenjangan layanan kesehatan yang selama ini hanya dapat diakses oleh mereka yang aktif mengunjungi fasilitas kesehatan, serta memperkuat jejaring sosial dan dukungan komunitas dalam pengelolaan hipertensi (29).

Dengan mempertimbangkan berbagai permasalahan dan kebutuhan tersebut, maka kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan dengan tujuan untuk meningkatkan kesadaran dan kemandirian masyarakat dalam pengelolaan hipertensi melalui pelatihan terapi pijat kaki, rendam kaki, dan senam hipertensi bagi penderita hipertensi di Desa Lubuk Batang Baru. Pemberdayaan ini diharapkan mampu menekan risiko komplikasi, meningkatkan kepatuhan dalam pengobatan, serta memperkuat kapasitas masyarakat dalam menjaga kesehatan secara mandiri dan berkelanjutan.

Metode

Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk memberdayakan kelompok penderita hipertensi melalui peningkatan pengetahuan dan keterampilan dalam pengelolaan hipertensi secara mandiri menggunakan pendekatan terapi komplementer. Pelaksanaan kegiatan diawali dengan tahapan perencanaan, pelaksanaan, dan evaluasi. Metode yang digunakan bersifat partisipatif, edukatif, dan berbasis pemberdayaan komunitas dengan melibatkan berbagai unsur masyarakat setempat, seperti kader kesehatan, bidan desa, petugas Poskesdes, serta keluarga pasien hipertensi.

Tahapan awal dimulai dengan studi pendahuluan yang dilakukan oleh tim pengabdian kepada penanggung jawab promosi kesehatan di Puskesmas Lubuk Batang, khususnya wilayah Desa Lubuk Batang Baru. Studi ini bertujuan untuk mengidentifikasi kebutuhan dan permasalahan di masyarakat. Data diperoleh melalui wawancara dengan bidan desa, kader kesehatan, dan beberapa penderita hipertensi. Setelah itu dilakukan koordinasi perizinan dan perencanaan kegiatan dengan melibatkan aparat desa, tenaga kesehatan, serta perwakilan masyarakat.

Kegiatan pertama dilaksanakan pada tanggal 13 Juli 2023 di ruang pertemuan kantor Kepala Desa Lubuk Batang Baru. Kegiatan ini diikuti oleh 3 kader kesehatan, 30 orang penderita hipertensi beserta keluarganya, 4 orang petugas kesehatan dari Poskesdes dan Puskesmas, serta 4 mahasiswa dan 3 dosen Program Studi Keperawatan Baturaja. Kegiatan dimulai dengan

pengisian pre-test untuk mengukur pengetahuan awal peserta, dilanjutkan dengan pelatihan senam hipertensi yang dipandu oleh mahasiswa keperawatan menggunakan metode demonstrasi aktif. Setelah itu, dilakukan penyuluhan tentang hipertensi, termasuk pengertian, tanda dan gejala, faktor risiko, komplikasi, pencegahan, pengendalian tekanan darah, dan pola diet, yang disampaikan oleh dosen keperawatan dengan bantuan leaflet edukatif.

Sesi kedua dilaksanakan pada tanggal 12 Agustus 2023, berfokus pada pelatihan rendam kaki sebagai terapi komplementer hipertensi. Materi disampaikan melalui pemutaran video edukatif yang kemudian dilanjutkan dengan demonstrasi praktik rendam kaki. Peserta diberikan kesempatan untuk melakukan redemonstrasi. Kegiatan ini diikuti oleh 30 peserta, terdiri dari penderita hipertensi, kader kesehatan, serta petugas kesehatan desa dan Puskesmas. Kegiatan ini juga mencakup sesi tanya jawab dan evaluasi terhadap pengetahuan peserta dari pertemuan sebelumnya.

Sesi ketiga diselenggarakan pada tanggal 13 September 2023 dan difokuskan pada pelatihan pijat kaki. Sebanyak 40 peserta mengikuti kegiatan ini, yang diawali dengan penyampaian materi tentang manfaat dan teknik pijat kaki untuk penderita hipertensi. Setelah itu dilakukan demonstrasi pijat kaki oleh fasilitator, dilanjutkan redemonstrasi oleh peserta secara berpasangan. Setiap peserta juga diberikan leaflet teknik pijat kaki untuk membantu penerapan di rumah. Kegiatan berlangsung aktif dan mendapat antusiasme tinggi dari peserta.

Sesi keempat yang merupakan tahap evaluasi, dilaksanakan pada tanggal 13 Oktober 2023. Pada sesi ini, seluruh peserta diminta mengisi form evaluasi untuk menilai pengetahuan dan keterampilan mereka dalam melakukan senam hipertensi, rendam kaki, dan pijat kaki. Evaluasi juga mencakup persepsi terhadap kegiatan dan rencana keberlanjutan praktik mandiri di rumah. Data dari evaluasi ini kemudian diolah oleh tim pengabdian sebagai bahan laporan dan umpan balik.

Dalam proses perencanaan dan pelaksanaan kegiatan, kader kesehatan dan bidan desa memainkan peran penting sebagai penghubung antara tim pengabdian dan masyarakat. Mitra masyarakat, dalam hal ini aparat desa, berpartisipasi aktif dalam menyiapkan tempat kegiatan, mengkoordinasikan kehadiran peserta melalui Ketua PKK, serta menyiapkan fasilitas seperti aula, alas duduk, dan kipas angin. Mahasiswa berperan sebagai fasilitator, dokumentator, dan pendukung teknis, termasuk dalam menyiapkan alat bantu edukasi seperti LCD, spanduk, dan leaflet edukatif.

Pada tahap monitoring dan evaluasi pasca-kegiatan, bidan desa bersama kader kesehatan melakukan kunjungan rumah untuk melihat bagaimana penerapan praktik terapi komplementer oleh peserta di rumah masing-masing. Mereka juga melakukan validasi melalui wawancara dengan anggota keluarga mengenai frekuensi pelaksanaan pijat kaki dan rendam kaki, serta penerapan pola hidup sehat dalam pengelolaan hipertensi. Hasil monitoring ini menjadi bagian dari evaluasi keberhasilan dan dampak kegiatan pengabdian masyarakat.

Kegiatan ini dilaksanakan dalam rentang waktu delapan bulan dengan jadwal pertemuan bulanan, yaitu: sesi I pada 13 Juli 2023, sesi II pada 12 Agustus 2023, sesi III pada 13 September

2023, dan sesi IV pada 13 Oktober 2023. Dengan pelaksanaan yang terstruktur dan melibatkan berbagai pihak secara kolaboratif, kegiatan ini diharapkan mampu meningkatkan kapasitas masyarakat dalam mengelola hipertensi secara mandiri dan berkelanjutan di tingkat rumah tangga dan komunitas.

Hasil

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan dalam empat sesi yang tersebar selama periode Juli hingga Oktober 2023, dengan tujuan memberdayakan masyarakat penderita hipertensi melalui edukasi dan pelatihan keterampilan terapi komplementer. Sesi pertama dilaksanakan pada tanggal 13 Juli 2023 bertempat di ruang pertemuan kantor Kepala Desa Lubuk Batang Baru. Peserta terdiri dari 3 kader kesehatan, 30 orang penderita hipertensi dan anggota keluarga, 4 petugas kesehatan desa (bidan dan Poskesdes), 3 petugas Puskesmas, 4 mahasiswa, dan 3 dosen keperawatan. Kegiatan diawali dengan pengisian pre-test untuk mengetahui pengetahuan awal peserta, dilanjutkan dengan pelatihan senam hipertensi melalui metode demonstrasi langsung yang dipandu mahasiswa keperawatan. Setelah senam, dilakukan edukasi mengenai pengertian, gejala, faktor risiko, serta pencegahan hipertensi, disertai pembagian leaflet edukatif. Kegiatan ini mendapat antusiasme tinggi dari peserta, ditandai dengan munculnya pertanyaan seputar pengobatan, komplikasi, dan diet hipertensi.

Sesi kedua berlangsung pada tanggal 12 Agustus 2023 dan difokuskan pada pelatihan terapi rendam kaki. Kegiatan diawali dengan evaluasi dan penguatan materi edukasi dari sesi sebelumnya, dilanjutkan pemutaran video praktik rendam kaki, demonstrasi langsung oleh fasilitator, dan redemonstrasi oleh peserta. Kegiatan diikuti oleh 30 orang peserta, terdiri dari kader, bidan, petugas Puskesmas, serta ibu-ibu penderita hipertensi. Seluruh peserta membawa perlengkapan sendiri untuk praktik rendam kaki, meskipun keterbatasan ruang menyebabkan hanya satu orang dapat melakukan redemonstrasi secara penuh. Hasil evaluasi menunjukkan bahwa sebagian peserta telah mempraktikkan rendam kaki di rumah: 10 orang melakukan 3 kali per minggu, 8 orang dua kali per minggu, 5 orang satu kali per minggu, dan 4 orang baru sekali. Mereka yang melakukannya secara rutin melaporkan manfaat seperti tidur lebih nyenyak dan berkurangnya kram kaki.

Sesi ketiga dilaksanakan pada tanggal 13 September 2023, dengan fokus pada pelatihan pijat kaki sebagai terapi tambahan. Kegiatan ini diikuti oleh 40 peserta, terdiri dari 3 kader kesehatan, 3 bidan, dan 2 petugas Puskesmas. Pelatihan dimulai dengan penyampaian materi dan demonstrasi teknik pijat kaki oleh fasilitator. Peserta kemudian diminta untuk melakukan praktik secara bergantian secara berpasangan. Leaflet cara pijat kaki dibagikan sebagai panduan praktik mandiri di rumah. Evaluasi menunjukkan bahwa 6 peserta telah melakukan pijat kaki dua kali seminggu, 5 orang satu kali seminggu, dan 3 orang baru melakukan sekali. Beberapa peserta yang telah rutin melakukan terapi ini mengaku merasakan efek relaksasi, kualitas tidur yang meningkat, dan berkurangnya kram pada kaki.

Sesi keempat, yaitu kegiatan evaluasi menyeluruh, dilakukan pada tanggal 13 Oktober 2023. Dalam sesi ini, seluruh peserta diminta mengisi formulir evaluasi untuk menilai pemahaman, keterampilan, dan penerapan terapi rendam kaki, pijat kaki, serta senam hipertensi

di rumah. Evaluasi ini mengidentifikasi bahwa sebagian besar peserta mengalami peningkatan pengetahuan yang signifikan. Tingkat pengetahuan baik meningkat dari 23,3% sebelum program menjadi 83,3% setelah empat bulan intervensi seperti terlihat pada Tabel 1. Selain itu, peningkatan keterampilan praktik mandiri juga terpantau melalui laporan langsung peserta dan pengamatan kader serta bidan desa dalam kunjungan rumah.

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Peningkatan Pengetahuan Sebelum dan Setelah diberikan Pelatihan pada Kelompok Penderita Hipertensi di Desa Lubuk Batang Baru

Kategori Tingkat Pengetahuan	Kegiatan			
	Pre Test		Post Test	
	n	%	n	%
Kurang	23	76,7	5	16,7
Baik	7	23,3	25	83,3
Total	30	100	30	100

Faktor-faktor yang mendukung keberhasilan peningkatan pengetahuan dan keterampilan ini antara lain penggunaan media edukatif seperti leaflet bergambar, pemilihan bahasa yang sederhana, penggunaan alat bantu visual (LCD dan PowerPoint), serta keterlibatan aktif peserta dalam diskusi dan praktik. Materi yang disampaikan secara berulang dan konsisten setiap bulan juga memperkuat pemahaman peserta. Penggunaan metode demonstrasi dan redemonstrasi terbukti efektif dalam meningkatkan keterampilan praktik peserta.

Keberhasilan kegiatan ini juga didukung oleh partisipasi aktif mitra lokal, seperti bidan desa dan kader kesehatan, dalam mengorganisasi tempat, mengundang peserta, serta memfasilitasi kunjungan rumah untuk pemantauan pasca pelatihan. Selain itu, keterlibatan mahasiswa keperawatan dalam setiap sesi memberikan kontribusi dalam pendampingan teknis dan edukatif. Dokumentasi kegiatan, pendistribusian leaflet, serta bantuan logistik dilakukan dengan baik oleh mahasiswa, sehingga setiap pelatihan dapat berlangsung secara tertib dan terstruktur.

Secara keseluruhan, kegiatan pengabdian masyarakat ini berhasil meningkatkan kapasitas kelompok ibu penderita hipertensi dalam mengelola penyakit secara mandiri melalui pendekatan edukatif dan pelatihan terapi komplementer. Intervensi yang dilakukan tidak hanya meningkatkan pengetahuan, tetapi juga menumbuhkan kebiasaan sehat yang aplikatif dan berkelanjutan di tingkat rumah tangga. Pendekatan partisipatif dan kolaboratif dengan melibatkan unsur komunitas terbukti efektif dalam mendukung perubahan perilaku menuju masyarakat sadar hipertensi.

Diskusi

Kegiatan pengabdian masyarakat ini menunjukkan bahwa pendekatan edukatif dan pelatihan keterampilan sederhana seperti senam hipertensi, rendam kaki, dan pijat kaki dapat memberikan dampak positif terhadap peningkatan pengetahuan dan kesadaran masyarakat dalam pengelolaan hipertensi. Hal ini terlihat dari peningkatan jumlah peserta yang mampu memahami gejala, faktor risiko, serta langkah preventif hipertensi setelah sesi edukasi diberikan

secara bertahap dan terstruktur. Pemberian materi yang disampaikan dengan bahasa sederhana dan didukung dengan media visual seperti leaflet dan video edukatif terbukti membantu memperkuat pemahaman peserta. Selain itu, metode demonstrasi langsung memberikan pengalaman praktik yang lebih efektif dibandingkan penyampaian teori semata. Antusiasme peserta dalam mengikuti pelatihan juga menjadi indikator bahwa pendekatan berbasis pemberdayaan sangat relevan diterapkan di komunitas. Keterlibatan aktif keluarga dan kader kesehatan dalam setiap sesi juga memperkuat pendekatan komunitas sebagai kunci keberhasilan program. Temuan ini sejalan dengan prinsip promosi kesehatan bahwa perubahan perilaku akan lebih efektif jika dibangun melalui keterlibatan aktif masyarakat (30, 31).

Edukasi tentang hipertensi yang dilakukan pada sesi pertama tidak hanya meningkatkan pemahaman peserta mengenai penyakit, tetapi juga menstimulasi munculnya pertanyaan kritis dari peserta terkait pengobatan, komplikasi, dan diet hipertensi (32, 33). Hal ini menunjukkan bahwa masyarakat memiliki minat dan kebutuhan akan informasi kesehatan yang dapat dijelaskan secara kontekstual sesuai kondisi mereka (34). Respon positif peserta terhadap materi edukasi menandakan bahwa selama ini masyarakat mungkin kurang mendapatkan informasi yang mudah dipahami dan aplikatif. Oleh karena itu, penyediaan materi edukasi dalam bentuk leaflet dengan bahasa lokal dan gambar ilustratif menjadi strategi yang efektif dalam memperluas pemahaman kesehatan. Edukasi yang disampaikan secara berulang pada setiap pertemuan juga menjadi kunci dalam memperkuat daya ingat dan menginternalisasi pengetahuan. Evaluasi menunjukkan peningkatan pengetahuan dari 23,3% menjadi 83,3%, yang memperkuat pentingnya pendekatan edukatif berkelanjutan.

Pelatihan terapi rendam kaki pada sesi kedua menunjukkan hasil yang menggembirakan dengan adanya peserta yang secara mandiri telah mempraktikkan teknik ini di rumah (28). Meskipun keterbatasan ruang menyebabkan redemonstrasi hanya dilakukan oleh satu orang, peserta tetap membawa perlengkapan masing-masing, yang mencerminkan kesiapan dan komitmen untuk belajar. Laporan peserta bahwa mereka merasa lebih rileks, tidur lebih nyenyak, dan mengalami penurunan kram kaki, menunjukkan bahwa terapi rendam kaki tidak hanya mudah dilakukan tetapi juga memberikan manfaat langsung. Respons positif ini memperkuat relevansi penggunaan terapi komplementer sebagai intervensi yang aplikatif dan sesuai dengan kondisi masyarakat. Di sisi lain, variasi frekuensi praktik menunjukkan adanya perbedaan tingkat adaptasi peserta terhadap kebiasaan baru. Hal ini dapat menjadi perhatian untuk strategi monitoring dan penguatan berkelanjutan agar kebiasaan sehat tetap terpelihara (29).

Pelatihan pijat kaki yang dilakukan pada sesi ketiga juga berhasil membangun kemampuan praktik mandiri di kalangan peserta (26). Setelah mendapatkan penjelasan dan demonstrasi, peserta mampu mempraktikkan teknik pijat kaki secara berpasangan, menunjukkan bahwa metode pembelajaran partisipatif lebih efektif dibandingkan metode ceramah semata. Leaflet yang dibagikan turut membantu peserta memahami urutan dan titik-titik pijatan yang tepat (35). Beberapa peserta telah mempraktikkan teknik ini secara rutin di rumah dan merasakan manfaat serupa dengan terapi rendam kaki. Hal ini menunjukkan bahwa ketika peserta merasa mendapatkan hasil positif dari intervensi, mereka cenderung melanjutkan praktik tersebut. Pemberdayaan melalui keterampilan seperti ini memiliki nilai tambah dalam

meningkatkan kualitas hidup penderita hipertensi, serta dapat menjadi bagian dari intervensi promotif-preventif di level keluarga (36).

Evaluasi pada sesi keempat memperlihatkan bahwa pendekatan edukasi dan pelatihan tidak hanya meningkatkan pengetahuan, tetapi juga membentuk perilaku baru dalam pengelolaan hipertensi di rumah. Kunjungan rumah oleh kader kesehatan dan bidan desa menunjukkan bahwa beberapa peserta sudah rutin melakukan praktik yang diajarkan, meskipun terdapat variasi frekuensi antar individu (37, 38). Ini mengindikasikan bahwa keberhasilan pengabdian masyarakat tidak hanya terletak pada transfer pengetahuan, tetapi juga pada pendampingan berkelanjutan. Monitoring yang dilakukan secara langsung oleh tenaga kesehatan setempat menjadi strategi penting untuk mengevaluasi efektivitas intervensi serta memperkuat keberlanjutan perilaku sehat. Oleh karena itu, kolaborasi dengan kader dan bidan sebagai ujung tombak pelayanan kesehatan primer menjadi krusial dalam memastikan dampak program tetap berjalan pasca kegiatan (39, 40).

Secara keseluruhan, hasil kegiatan ini menegaskan bahwa pengabdian masyarakat yang dirancang dengan pendekatan partisipatif, edukatif, dan kontekstual dapat meningkatkan kapasitas individu dan keluarga dalam mengelola penyakit kronis seperti hipertensi. Integrasi peran dosen, mahasiswa, tenaga kesehatan, serta kader komunitas terbukti menciptakan sinergi yang kuat dalam menyampaikan pesan kesehatan yang berkelanjutan. Kegiatan ini juga menunjukkan bahwa intervensi non-farmakologis yang sederhana, murah, dan bisa dilakukan di rumah sangat potensial diterapkan dalam konteks pedesaan. Ke depan, penguatan program dengan penyusunan modul pelatihan, pembentukan kelompok pendukung hipertensi, serta integrasi kegiatan ke dalam agenda Posbindu dan Posyandu Lansia akan memperluas dampak pemberdayaan ini. Pembelajaran dari kegiatan ini dapat menjadi model replikasi di desa lain dengan prevalensi hipertensi tinggi namun minim program intervensi terpadu.

Kesimpulan

Kegiatan pengabdian masyarakat yang dilaksanakan dalam empat sesi terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan keterampilan kelompok penderita hipertensi di Desa Lubuk Batang Baru. Peningkatan pengetahuan peserta dari 23,3% menjadi 83,3% menunjukkan keberhasilan pendekatan edukatif yang digunakan. Pelatihan senam hipertensi, rendam kaki, dan pijat kaki yang dilakukan melalui metode demonstrasi, redemonstrasi, serta pemberian media edukatif sederhana seperti leaflet dan video terbukti meningkatkan kemampuan peserta dalam melakukan terapi komplementer secara mandiri di rumah. Antusiasme dan keterlibatan aktif peserta, baik individu penderita maupun keluarga, menjadi indikator penting bahwa kegiatan ini memberikan manfaat langsung dan membangun kesadaran kolektif dalam pengelolaan hipertensi. Kegiatan ini juga menunjukkan bahwa dukungan lintas sektor termasuk peran kader kesehatan, bidan desa, petugas puskesmas, dan mahasiswa sangat penting dalam menjamin keberhasilan dan keberlanjutan program pemberdayaan kesehatan masyarakat.

Pemerintah desa dan Puskesmas diharapkan dapat melanjutkan dan mengintegrasikan program pelatihan terapi komplementer (pijat kaki, rendam kaki, dan senam hipertensi) ke dalam agenda rutin Posbindu dan Posyandu Lansia untuk menjangkau lebih banyak penderita hipertensi.

Masyarakat penderita hipertensi dan keluarganya diharapkan terus mempraktikkan terapi yang telah diajarkan secara mandiri dan konsisten sebagai bagian dari pola hidup sehat guna mencegah komplikasi jangka panjang.

Daftar Pustaka

1. Kementerian Kesehatan RI. Survei Kesehatan Indonesia (SKI). Jakarta: Badan Kebijakan Pembangunan Kesehatan Kemenkes RI; 2024.
2. Yu EYT, Wan EYF, Mak IL, Chao DVK, Ko WWK, Leung M, et al. Assessment of Hypertension Complications and Health Service Use 5 Years After Implementation of a Multicomponent Intervention. *JAMA Network Open*. 2023;6(5):e2315064-e.
3. Akbar MA, Sahar J, Rekawati E, Sartika RAD, Gupta P. Analysis of Factors Related to Diabetes Self-Management in patients With Type 2 Diabetes Mellitus in Rural Areas. 2025;15(1).
4. Siregar NM, Utami W, Puspitasari HP. Perspectives of pharmacists, doctors, and nurses on collaborative management of hypertension in primary health centers. *Jurnal Farmasi dan Ilmu Kefarmasian Indonesia*. 2023;10(2):246-56.
5. NCD Risk Factor Collaboration. Worldwide trends in hypertension prevalence and progress in treatment and control from 1990 to 2019: a pooled analysis of 1201 population-representative studies with 104 million participants. *Lancet*. 2021;398(10304):957-80.
6. Akbar MA, Sahar J, Rekawati E, Sartika RAD. Challenges and barriers to noncommunicable disease management at community health centers in South Sumatera Province, Indonesia: A qualitative study. *Nursing Practice Today*. 2025;12(2):190-201.
7. Virtič T, Matic M, Zavrnik Č, Majda ML, Susič AP, Klemenc-Ketiš Z. Peer Support as Part of Scaling-Up Integrated Care in Patients with Type 2 Diabetes and Arterial Hypertension at the Primary Healthcare Level: A Study Protocol. *Zdravstveno Varstvo*. 2023;62(2):93-100.
8. Dinas Kesehatan Kabupaten OKU. Profil Kesehatan Kabupaten Ogan Komering Ulu 2022. Kabupaten OKU: Dinas Kesehatan Kabupaten OKU; 2023.
9. Khayyat SM, Mohamed MMA, Saeed Khayyat SM, Raghda SHA, Mulham Fouad K, Allugmani EB, et al. Association between medication adherence and quality of life of patients with diabetes and hypertension attending primary care clinics: a cross-sectional survey. *Quality of Life Research*. 2019;28(4):1053-61.
10. Jose NK, Sruthi MV, Rachel J, Jerome K, Vaz C, Saju CR. Barriers and facilitators of noncommunicable disease (NCD) prevention in Kerala: A qualitative study. *J Family Med Prim Care*. 2022;11(6):3109-14.
11. Xu Q, Ou X, Li J. The risk of falls among the aging population: A systematic review and meta-analysis. *Front Public Health*. 2022;10(902599):1-8.
12. Kuzan A, Królewicz E, Kustrzeba-Wójcicka I, Lindner-Pawłowicz K, Sobieszczańska M. How Diabetes and Other Comorbidities of Elderly Patients and Their Treatment Influence Levels of Glycation Products. *International journal of environmental research and public health*. 2022;19(12):75-83.
13. Akbar MA, Siahaan J, Annisa TN. Factors Affecting The Incidence of Hypertension in The Elderly: Literature Review. *Journal of Community Nursing and Primary Care*. 2024;1(2):37-43.
14. Ferdi R, Akbar MA, Charista R, Siahaan J. Edukasi Penerapan Relaksasi Benson Terhadap Manajemen Stress Pada Pasien Lansia Dengan Hipertensi. *Lentera Perawat*. 2023;4(1):8-14.
15. Kifle ZD, Adugna M, Chanie GS, Mohammed A. Prevalence and associated factors of hypertension complications among hypertensive patients at University of Gondar

Comprehensive Specialized Referral Hospital. *Clinical Epidemiology and Global Health*. 2022;13:100951.

16. Usnaini H, Setyani FAR. The Relationship between Family Support and Adherence to Taking Medication in Hypertension Patients at the Internal Medicine Polyclinic. *Lentera Perawat*. 2025;6(1):101-8.

17. Siahaan J, Rosida R, Rahmadi C. Effect of Music Therapy on Blood Pressure Reduction: Literature Review. *Lentera Perawat*. 2025;6(1):169-77.

18. Ratnayake R, Rawashdeh F, Bani Hani M, Zoubi S, Fawad M, AbuAlRub R, et al. Adaptation of a community health volunteer strategy for the management of hypertension and diabetes and detection of COVID-19 disease: a programme for Syrian refugees in northern Jordan. *The Lancet Global Health*. 2021;9(S14).

19. Guo A, Jin H, Mao J, Zhu W, Zhou Y, Ge X, et al. Impact of health literacy and social support on medication adherence in patients with hypertension: a cross-sectional community-based study. *BMC Cardiovascular Disorders*. 2023;23(1):93.

20. Iskandar I, Mamlukah M, Iswarawanti DN, Suparman R. Analisis faktor yang berhubungan dengan kepatuhan melakukan pengobatan secara teratur pada pasien hipertensi usia produktif di Puskesmas Sedong Kabupaten Cirebon 2023. *Journal of Public Health Innovation*. 2023;4(01):176-83.

21. Rahman F, Muthaiah N, Prasanth K, Singh A, Satagopan U, Kumaramanickavel G. Impact of Literacy on Hypertension Knowledge and Control of Blood Pressure in a Southern Indian Tertiary Hospital. *Cardiovasc Hematol Disord Drug Targets*. 2021;21(2):136-40.

22. Sidabutar Y, Nababan D, Sembiring R, Hakim L, Sitorus MEJ. Analisis Faktor Yang Berhubungan Dengan Kepatuhan Berobat Penderita Hipertensi Rawat Jalan Usia Produktif Pada Masa Pandemi Covid 19 Di Puskesmas Paranginan. *Prepotif: Jurnal Kesehatan Masyarakat*. 2022;6(3):2399-410.

23. Farida Y, Salsabila YZ, Amsari A, Niruri R, Yugatama A, Handayani N, et al. Analisis Hubungan Pengetahuan Terhadap Kepatuhan Terapi Pada Pasien Hipertensi Di Puskesmas Pucang Sawit Surakarta. *JPSCR: Journal of Pharmaceutical Science and Clinical Research*. 2021;6(3):264-74.

24. Emiliana N, Fauziah M, Hasanah I, Fadlilah DR. Analisis Kepatuhan Kontrol Berobat Pasien Hipertensi Rawat Jalan Pada Pengunjung Puskesmas Pisangan Tahun 2019. *AN-NUR: Jurnal Kajian dan Pengembangan Kesehatan Masyarakat*. 2021;1(2):119-32.

25. Nade MS, Rantung J. Dukungan keluarga dan kepatuhan minum obat terhadap lansia dengan hipertensi di wilayah kerja puskesmas parongpong kabupaten bandung barat. *CMHK Nursing Scientific Journal*. 2020;4(1):192-8.

26. Fatikasari D, Noorratri ED, Natsir M. Penerapan Pijat Refleksi Kaki Terhadap Perubahan Tekanan Darah Pada Lansia Hipertensi Di Kelurahan Joyotakan Surakarta. *Indonesian Journal of Public Health*. 2024;2(3):468-80.

27. Fhania GT, Nurani IA, Argarini D. Analisis Asuhan Keperawatan melalui Intervensi Senam Anti-Hipertensi pada Keluarga dengan Diagnosa Medis Hipertensi di Kelurahan Jati Padang. *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM)*. 2022;5(12):4179-85.

28. Zuraidah Z, Aprilyadi N, Elviani Y, Ridawati NID. IBM Pelatihan Penanganan Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Rendam Kaki Menggunakan Air Hangat Dengan Campuran Garam dan Serai di Desa Ketuan Jaya Kec. Muara Beliti, Kab. Musi Rawas Tahun 2022. *Nanggroe: Jurnal Pengabdian Cendikia*. 2023;2(4):23-30.

29. Cahyaningrum PF, Prajayanti ED. Penerapan Rendam Kaki Air Hangat terhadap Kualitas Tidur Pada Lansia di Wilayah Cantel Kulon Sragen. *Jurnal Mahasiswa Ilmu Kesehatan*. 2023;1(4):54-68.
30. Akbar MA. Dukungan keluarga dengan kualitas hidup pasien diabetes mellitus tipe II. *Cendekia Medika: Jurnal Stikes Al-Maarif Baturaja*. 2023;8(1):107-13.
31. Akbar MA. *Buku Ajar Konsep-Konsep Dasar Dalam Keperawatan Komunitas*. Yogyakarta: Deepublish; 2019.
32. Akbar MA, Efrianty N. Hubungan Dukungan Keluarga Dengan Tingkat Penerimaan Diri Pasien Covid-19. *Dunia keperawatan: Jurnal Keperawatan dan Kesehatan*. 2023;11(1):20-7.
33. Hubaybah H, Fitri A, Lesmana O, Putri FE. Edukasi Dan Pelatihan Senam Anti Hipertensi Pada Lansia Dalam Upaya Pencegahan Penyakit Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Sengeti Kabupaten Muaro Jambi. *Jurnal Salam Sehat Masyarakat (JSSM)*. 2023;4(2):15-21.
34. Maksuk M, Yusneli Y. Edukasi Dan Senam Lansia Sebagai Upaya Pencegahan Dan Pengendalian Lansia Dengan Hipertensi. *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM)*. 2021;4(3):733-40.
35. Wahyudin D. Penerapan Evidence Based Nursing: Pengaruh Foot Massase Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi Di Kota Sukabumi 2021. *Jurnal Health Society*. 2021;10(1):48-55.
36. Azizah LWN, Kristinawati B. Hubungan Dukungan Keluarga dan Kepatuhan Pengobatan dengan Status Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi. *Health Information: Jurnal Penelitian*. 2023.
37. Akbar MA, Sahar J, Rekawati E, Sartika RAD, Gupta P. The Effect of Community Based Intervention on People with Type 2 Diabetes Mellitus: Systematic Review. *Public Health of Indonesia*. 2025;11(S1):39-51.
38. Mardiono S, Saputra AU, Febriansyah R. The Effect of Giving Soursop Leaf Decoction to Hypertension Patients at the Elderly Social Home. *Lentera Perawat*. 2024;5(2):361-7.
39. Darwis I. Pemberdayaan Kader Desa Untuk Meningkatkan Jumlah Kunjungan Rutin Pasien Hipertensi dan Diabetes Mellitus di Puskesmas Madukoro Kecamatan Kotabumi Utara Kabupaten Lampung Utara. *JPM Ruwa Jurai*. 2019;4(1):42-6.
40. Sari FY, Wahyudi A, Suryani L, Harokan A. Analysis of Factors Associated with the Incidence of Hypertension in Community Health Centres. *Lentera Perawat*. 2024;5(2):309-17.