p-ISSN: 2598-1218
e-ISSN: 2598-1226
Volume 9 Nomor 11 Tahun 2026
DOI : 10.31604/jpm.v9i11.4795-4806

PENGUATAN PERAN KADER MELALUI AKUPRESURE, MASSAGE MINYAK SEREH WANGI DAN EDUKASI HIPERTENSI DI POSYANDU AMARTA

Cemy Nur Fitria[1)], Siti Sarifah[2)], Anis Prabowo[3)], Sri Mintarsih[4)], Aisyah Na'imatul Mahmudah[5)], Nurul Qoyyimah[6)], Diva Aulia Wafa[7)]

[1)] Program Studi Ilmu Keperawatan, Universitas Muhammadiyah PKU Surakarta, Indonesia
[2)] Program Studi Ilmu Keperawatan, Universitas Muhammadiyah PKU Surakarta, Indonesia
[3)] Program Studi Gizi, Universitas Muhammadiyah PKU Surakarta, Indonesia
[4)] Program Studi Ilmu Keperawatan, Universitas Muhammadiyah PKU Surakarta, Indonesia
[5)] Program Studi Gizi, Universitas Muhammadiyah PKU Surakarta, Indonesia
[6)] Program Studi Ilmu Keperawatan, Universitas Muhammadiyah PKU Surakarta, Indonesia
[7)] Program Studi Ilmu Keperawatan, Universitas Muhammadiyah PKU Surakarta, Indonesia
cemy@umpku.ac.id

Abstract

Hypertension is one of the most common diseases in the elderly due to physiological changes. Elderly health centers (Posyandu) experience decreased blood vessel elasticity, increased peripheral vascular resistance, and changes in kidney function, contributing to increased blood pressure. Elderly health posts (Posyandu) have limited complementary services, including acupressure and massage for hypertension. Cadres at the forefront of elderly health services need to improve their capacity to apply complementary therapy techniques. Acupressure and massage with citronella oil are used as complementary therapy methods for hypertension. Acupressure therapy stimulates specific points on the body to improve blood circulation and reduce stress, which are major risk factors for hypertension. The training aims to equip cadres with acupressure and massage skills as a means of managing hypertension, improve their understanding and skills, and provide acupressure and massage services to elderly people with hypertension. The service center is managed by cadres, with the hope that elderly people will access therapy regularly and benefit from its benefits in controlling blood pressure. The training methods include lectures, discussions, and demonstrations, along with hands-on implementation. The results showed an increase in knowledge about hypertension management from 52% to 80%, and in skills in educating the elderly from 50% to 82%, and in massage and acupressure skills from 20% to 85%.

Keywords: Cadres, Acupressure, Massage, Citronella Oil, Hypertension Education.

Abstrak

Hipertensi salah satu penyakit paling sering pada lansia akibat perubahan fisiologis. Lansia terjadi penurunan elastisitas pembuluh darah, peningkatan resistensi vaskular perifer, perubahan fungsi ginjal berkontribusi peningkatan tekanan darah. Posyandu lansia terdapat keterbatasan layanan komplementer akupresure dan massage hipertensi. Kader ujung tombak pelayanan kesehatan lansia membutuhkan peningkatan kapasitas menerapkan teknik terapi komplementer. Akupresure dan massage dengan minyak sereh wangi digunakan sebagai metode terapi komplementer hipertensi. Terapi akupresure merangsang titik-titik tertentu tubuh untuk meningkatkan sirkulasi darah dan mengurangi stres, yang merupakan faktor risiko utama hipertensi. Tujuan Pelatihan membekali kader keterampilan akupresure dan massage sebagai upaya penanganan hipertensi dan meningkatkan pemahaman dan keterampilan serta memberikan layanan akupresure dan massage kepada lansia hipertensi. Pusat layanan dikelola oleh kader, diharapkan lansia dapat mengakses terapi secara rutin dan mendapatkan manfaatnya dalam mengontrol tekanan darah. Metode kegiatan adalah metode ceramah, diskusi dan demonstrasi, serta diterapkan langsung. Hasilnya peningkatan pengetahuan tenytang penatalaksanaan hipertensi semula 52 menjadi 80 dan ketrampilan cara edukasi ke lansia 50 % menjadi 82 % kemampuan massage dan akupresure 20% menjadi 85%.

Keywords: Kader, Akupresure, Massase, Minyak Sereh Wangi, Edukasi Hipertensi.

PENDAHULUAN

Hipertensi salah satu penyakit paling sering pada lansia akibat perubahan fisiologis terjadi seiring bertambahnya usia. Proses penuaan menyebabkan penurunan elastisitas pembuluh darah, peningkatan resistensi vaskular perifer, perubahan fungsi ginjal berkontribusi peningkatan tekanan darah (Franklin SS, Lopez VA,Wong ND, 2022). Faktor gaya hidup seperti kurangnya aktivitas fisik, pola makan tinggi garam, serta stres psikologis menjadi pemicu utama hipertensi pada lansia (Whelton PK, Carey RM, Aronow WS, 2023). World Health Organization (WHO), lebih dari 60% lansia di dunia mengalami hipertensi, menjadikannya sebagai faktor risiko utama penyakit kardiovaskular (WHO, 2021) Hipertensi menimbulkan komplikasi, penyakit jantung koroner, stroke, gagal ginjal, dan gangguan kognitif demensia (Fuchs FD, Whelton PK, 2023). Hipertensi tidak terkontrol meningkatkan beban ekonomi dan psikososial individu, keluarga, terutama di komunitas dengan akses terbatas terhadap layanan kesehatan. Intervensi efektif dan berkelanjutan, termasuk pendekatan terapi komplementer seperti akupresure dan massage, untuk membantu mengelola tekanan darah pada lansia secara non-farmakologis dan meningkatkan kualitas hidup mereka.

Hipertensi salah satu penyakit tidak menular prevalensinya meningkat, terutama kelompok usia lanjut. Menurut World Health Organization (WHO), sekitar 1,28 miliar orang di seluruh dunia menderita hipertensi, dengan mayoritas kasus terjadi di negara berkembang (WHO, 2021). Di Indonesia, hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018 menunjukkan bahwa prevalensi hipertensi pada penduduk usia di atas 18 tahun mencapai 34,1%, dengan angka yang lebih tinggi pada kelompok lansia (Kemenkes RI, 2018). Kondisi ini memerlukan intervensi yang berkelanjutan, termasuk melalui pendekatan non farmakologis seperti akupresure dan massage. Dampak hipertensi pada lansia. Faktor gaya hidup seperti kurangnya aktivitas fisik, pola makan tinggi garam, serta stres psikologis menjadi pemicu utama hipertensi pada lansia (Whelton PK, Carey RM, Aronow WS). World Health Organization (WHO), lebih dari 60% lansia di dunia mengalami hipertensi, menjadikannya sebagai faktor risiko utama penyakit kardiovaskular (WHO, 2021).

Posyandu lansia terdapat keterbatasan layanan komplementer seperti akupresure dan massage penderita hipertensi. Kader ujung tombak pelayanan kesehatan lansia membutuhkan peningkatan kapasitas menerapkan teknik terapi komplementer (Hidayati N, Setyowati D, Wulandari R). Pelatihan membekali kader keterampilan akupresure dan massage bagian dari upaya penanganan hipertensi di masyarakat. Kurangnya pengetahuan dan keterampilan kader, hal ini banyak kader belum memiliki pemahaman yang memadai mengenai teknik akupresure dan massage yang tepat untuk lansia hipertensi. Keterbatasan Sarana dan Prasarana Kurangnya alat bantu seperti alat ukur tekanan darah, tempat tidur massage atau matras yang nyaman untuk praktik. Tingkat kesadaran dan

partisipasi lansia, bahwasannya tidak semua lansia hipertensi memahami manfaat akupresure dan massage sebagai terapi pelengkap, sehingga belum ada layanan ini untuk bisa dimanfaatkan di posyandu. Keberlanjutan program dan dukungan pihak terkait juga belum menyentuh program ini secara berkala untuk bisa menjadi layanan pendukung.

Penelitian menunjukkan terapi akupresure merangsang titik-titik tertentu tubuh untuk meningkatkan sirkulasi darah dan mengurangi stres, yang merupakan faktor risiko utama hipertensi (Wang Y, Zhang X, Li Z). Selain itu, massage relaksasi terbukti menurunkan tekanan darah dengan meningkatkan vasodilatasi dan menurunkan kadar kortisol dalam tubuh (Lee J, Kim H, Park S, 2020). Efektivitas yang telah terbukti, penerapan teknik pelayanan kesehatan.

Pelaksanaan pengabdian masyarakat bertujuan diharapkan meningkatkan pemahaman dan keterampilan kader memberikan layanan akupresure dan massage kepada lansia dengan hipertensi. Pusat layanan dikelola oleh kader, diharapkan lansia dapat mengakses terapi secara rutin dan mendapatkan manfaatnya dalam mengontrol tekanan darah. Keberhasilan program menjadi model intervensi yang dapat direplikasi di posyandu lansia lainnya. Akupresure dan massage digunakan sebagai metode terapi komplementer menurunkan tekanan darah.

Manfaatnya pengabdian kepada masyarakat bisa bertindak baik pada lingkungan sekeliling sesuai yang disarankan di hadits, “Sebaik-baik manusia adalah yang paling bermanfaat bagi orang lain” (HR. Ath-Thabrani). Perihal itu ialah pijakan pemberlakuan pengabdian kepada masyarakat. Kebemanfaatan lain membantu menuntaskan persoalan dimasyarakat, menaikkan jejaring kerjasama serta mengimplementasikan capaian IPTEKS dari pemanfaatan bahan dasar kearifan lokal yang ada untuk meningkatkan kesehatan masyarakat

METODE

Tahapan pelaksanaan meliputi: Tahap Persiapan: Pengembangan TOR, koordinasi dengan tim untuk pelaksanaan pelatihan massage dan akupresure dengan minyak sereh wangi serta teknik edukasi hipertensi dan penatalaksanaannya dengan media yang harus disipakan, Pengelola dan Koordinator kader posyandu lansia bersama tim pengabdian masyarakat untuk persamaan persepsi, penguatan dukungan program penguatan kader posyandu lansia melalui massage dan akupresure minyak sereh wangi serta edukasi, persiapan tempat pelaksanaan kegiatan, persiapan alat dan bahan, publikasi/ undangan dan persiapan administrasi (perijinan dan lain-lain).

Tahap Pelaksanaan: Sosialisasi kepada pengurus kader dan timnya pengurus lainnya. Sosialisasi terlebih dahulu kepada pengurus, kader dan timnya berkaitan dengan pelatihan dan edukasi yang akan dilakukan. Pembuatan media edukasi dan persiapan pemesanan alat dan bahan selama 2 minggu. Setelah acara pembukaan kegiatan di aula balai warga RW 09 kelurahan kadipiro, Banjarsari, Surakarta, selanjutnya persiapan semua alat dan bahan yang dibutuhkan serta dilakukan validasi

Pelatihan tahap pertama menjelaskan ketrampilan teknik Akupresure dan massage serta mendemonstrasikan cara melakukan pemeriksaan tekanan darah terlebih dahulu dengan alat digital lansia dan dilanjutkan teknik akupresure dan

massase bersama kader yang diminta bersama lansia yang hipertensi sesuai tekniknya. Kader mendemonstrasikan dari teknik mengukur tekanan darah sampai melakukan teknik akupresure dan massase pada lansia hipertensi dan melakukan pengecekan tekanan darah kembali. Melakukan test evaluasi tentang ketrampilan akupresure dan massage dengan minyak sereh wangi pada lansia kepada kader oleh pengabdi dan test evaluasi pengetahuan hipertensi dan penatalaksanaannya kepada kader lansia oleh pengabdi. Pengabdi memberikan pelatihan kedua edukasi dan memperagakan edukasi yang tepat kepada kader dengan media power point dan maket makanan, booklet dan media bahan yang sesungguhnya serta leaflet kepada kader. Evaluasi pengetahuan dan teknik edukasi hipertensi dan dan penatalaksanaannya kepada kader lansia oleh pengabdi.

Penggunaan alat akupresure melalui terapi akupresure dengan stik pijat akupresure merangsang titik tertentu pada tubuh meningkatkan sirkulasi darah, mengurangi stres, merupakan faktor risiko utama hipertensi (Wang Y, Zhang X, Li Z, 2022). Titik akupresure adalah 4 jari di atas malleoulus internus, area proximal pertemuan tulang-tulang metatarsal I dan metatarsal II, 3 jari di atas pergelangan tangan, pada lipat siku, 2 jari dari batas rambut belakang pada sebuah lekukan, 2 jari dibelakang prominensia ilaryngeus dan di depan arteri carotis dengan alat ini.

Teknik massage Slow Stroke Back Massage bagian bahu dan punggung, massage memanjang keatas, teknik gerakan remasan sebanyak 10 kali waktu 1 menit 40 detik. Menggesekkan ibu jari gerakan memutar atau sirkuler sebanyak 10 kali dalam waktu 1 menit 40 detik. Teknik eflurasi sentuhan sedikit menekan dari arah bokong hingga pundak 10 kali dalam 1 menit 40 detik. Gerakan selang-seling menggunakan telapak tangan dan jari memberikan tekanan ringan 10 kali 1 menit 40 detik. Teknik petrisage dengan menekan punggung secara horizontal dilakukan sebanyak 10 kali waktu 1 menit 40 detik. Tekanan menyikat menggunakan ujung jari, digunakan pada akhir massase dan berikan massase memutar mengakhiri sebanyak 10 kali dalam waktu 1 menit 40 detik (Potter, Perry, Stockert, 2022). Menyiapkan matras untuk responden dilakukan pemijatan.

Penerapan teknologi dalam mengolah bahan dasar minyak sereh wangi merupakan kearifan lokal menjadi bahan untuk akupresure dan massage bagi lansia sesuai dengan hasil riset sebelumnya.

Penggunaan stik akupresure pada tindakan akupresure adalah teknik penekanan pada titik-titik tertentu di tubuh dapat melancarkan peredaran darah, menurunkan tekanan darah, dan meredakan stres. Titik-titik akupresure yang digunakan dalam kegiatan ini dipilih secara spesifik berdasarkan studi efektivitas terhadap tekanan darah. Terapi pijat menggunakan minyak sereh wangi dikembangkan sebagai metode relaksasi memiliki efek farmakologis sebagai vasodilator ringan dan penenang (sedatif), yang berkontribusi pada penurunan tekanan darah dan perasaan nyaman. Prosedur pemijatan/ massase pada lansia dilakukan dengan teknologi bersifat alami, ekonomis, dan aman dengan menyiapkan matras dan minyak sereh wanginya

Pembuatan Minyak Sereh Wangi (citronella oil), minyak hasil ekstraksi dengan metode destilasi uap dari daun dan batang tanaman Cymbopogon nardus Rendle dengan

kandungan minyak atsirinya 0,5 – 1,2 %. Sejumlah daun sereh wangi lalu didiamkan selama 3 hari 3 malam. Setelah itu daunnya dikecilkan ukurannya, lalu diambil sebanyak 100 gr daun sereh wangi dan direndam dalam etanol 90% sebanyak 400 ml selama 3 hari 3 malam,. Cairan etanol-sereh dimasukkan ke dalam labu leher tiga yang telah berisi magnetic stirred dan diesktraksi selama (3, 3.5, 4, 4.5 dan 5 jam) dengan suhu 80°C. Hasil ekstraksi disaring dan filtratnya kemudian didistilasi selama 2 jam kurang lebih pada suhu 80 °C. Ditambahkan 10, 15, 20, 25, dan 30 (gram) larutan Natrium Bisufit di aduk hingga homogen kurang lebih 2 menit. Larutan yang diaduk tadi didiamkan sampai terbentuk 2 lapisan, lapisan atas dan lapisan bawah. Lapisan bawah berupa sisa endapan Natrium Bisulfit dan lapisan atas berupa Minyak Atsiri (Kurniawan Eddy, Sari Nita, Sulhatun, 2014)

Kandungan aldehid dan ester sifat mudah diserap air, hipotensif dapat menurunkan frekuensi jantung. Penyerapan senyawa berlangsung ketika senyawa ini melewati lapisan epidermis kulit dan masuk ke dalam saluran limfe serta darah, kelenjar keringat, saraf, serta masuk kedalam aliran darah menuju setiap sel tubuh bereaksi, menimbulkan efek menenangkan dan bersifat hipotensif dapat menurunkan frekuensi jantung. Massage menggunakan minyak sereh wangi dan minyak kelapa (kontrol) efektif untuk menurunkan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi (Widowati I, 2014)

Spesifikasi bahan dasar dengan kapasitas pemanfaatannya penguatan kader memberikan layanan kontinue pada lansia Indonesia tetap mempertahankan kesehatannya melalui layanan akupresure, massase minyak sereh wangi dan edukasi tentang hipertensi. Dampak positifnya lansia penurunan tekanan darah secara alami, meningkatkan kualitas hidup, peningkatan kesadaran dan kepatuhan, pencegahan krisis hipertensi dan komplikasi, hubungan sosial yang lebih baik

Edukasi dan memberikan ketrampilan cara edukasi hipertensi dan penatalaksanaanya kepada kader dengan alat media berupa booklet, poster dan leaflet serta maket makanan/ nutrisi sebagai food model. Pembuatan media yang tepat dan bagus yang dibuat untuk edukasi penatalaksanaan hipertensi berupa maket bahan makanan sebagai food model, booklet, poster serta leaflet sehingga kader bisa melakukan penguatan pelayanan kepada lansia dengan mandiri secara optimal.

Pendampingan dan evaluasi dengan melakukan pendampingan dari pengabdi dan tim selama 2 tahap kemudian memberikan angket kepuasan dan diminta untuk pengisian. Evaluasi lainnya hasil penilaian pelaksanaan pelatihan ketrampilan dan edukasi serta pemeliharaan jaringan dengan mitra. Partisipasi mitra dalam pelaksanaan program memberikan rekomendasi dan kesediaan menjalin kerjasama dengan Perguruan Tinggi, kemudian mengkondisikan dan berkoordinasi dengan seluruh pengurus dan perawat serta tim berkaitan dengan adanya proses pengabdian masyarakat. Menginformasikan kepada kader pelaksanaan kegiatan pengabdian dan penilaian yang akan dilakukan mendukung dan memberikan dokumen resmi kelembagaan yang dibutuhkan oleh dosen dan tim mahasiswa untuk pendataan.

Pengevaluasian penyelenggaraan program serta keberlanjutan program di lapangan

Angket kepuasan dan diminta untuk pengisian kemudian diolah data angketnya dan dilakukan rencana tindak lanjut dari analisis hasil angket. Evaluasi melalui hasil dengan rubrik penilaian kemampuan massage dan akupresure oleh kader dengan serta pemeliharaan jaringan dengan mitra, kemudian hasilnya menjadi dokumen dan bisa di buat rencana tindak lanjut bersama.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil dan Dampak, hasilnya dari aktivitas ini amat menggembirakan, ditahapan awal, terdapat sejumlah kader yang memiliki kemampuan melakukan massage dan akupresure serta teknik edukasi hipertensi dan penatalaksanaanya yang semula dibawah rerata nilai normal, yakni kemampuan massage dan akupresure 20%, pengetahuan 52, kemampuan teknik edukasi 50.

Selepas selesainya program pelatihan oleh tim pengabdian masyarakat dengan mengadakan pelatihan kepada 16 kader memperlihatkan capaian kenaikan yang siginfikan, yakni kemampuan massage dan akupresure 85%, pengetahuan 80, kemampuan teknik edukasi 82%. Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan yang signifikan pada ketrampilan massage dan akupresure, pengetahuan dan teknik edukasi hipertensi dan penatalaksanaannya oleh kader setelah diberikan pelatihan.

Pengabdian masyarkat ini Hasil dari kegiatan pelatihan ini menunjukkan capaian yang amat menggembirakan. Pada tahap awal, sejumlah kader posyandu lansia telah menunjukkan peningkatan kemampuan dalam melakukan teknik massage dan akupresure dasar yang relevan untuk penanganan hipertensi pada lansia. Selain itu, kader juga mulai mampu menerapkan teknik edukasi mengenai hipertensi, mencakup pemahaman tentang faktor risiko, tanda-tanda peningkatan tekanan darah, serta cara pencegahan dan pengendaliannya melalui gaya hidup sehat.

Dampak yang tampak dari kegiatan ini adalah meningkatnya kepercayaan diri kader dalam memberikan pelayanan sederhana berbasis ketrampilan kepada lansia di posyandu. Kader yang telah dilatih kini berperan lebih aktif dalam mendampingi lansia hipertensi, memberikan edukasi secara berkesinambungan, serta membantu memantau kondisi tekanan darah melalui pendekatan yang lebih humanis dan berbasis sentuhan. Selanjutnya kegiatan ini diharapkan menjadi dasar penguatan pusat layanan akupresure dan pijat di posyandu lansia, sehingga tercipta kemandirian kader dalam memberikan pelayanan promotif dan preventif bagi kesehatan lansia hipertensi di masyarakat.

Berdasarkan hasil penilaian kemampuan ketrampilan massage dan akupresure menggunakan minyak sereh wangi terhadap kader di posyandu lansia Amarta Surakarta meningkat sebelum dan sesudah pelatihan. Hasil pengetahuan hipertensi dan penatalaksanaannya serta teknik edukasi oleh kader sebelum dan sesudah pelatihan ada peningkatan yang signifikan.

Tabel 1. Kemampuan Keterampilan Melakukan Massage dan Akupresure dengan Minyak Sereh Wangi Sebelum dan Sesudah Pelatihan

Nilai Mean Ketrampilan sebelum pelatihan massage dan akupresure dengan minyak sereh wangi	Nilai Mean Ketrampilan sesudah pelatihan massage dan akupresure dengan minyak sereh wangi
Nilai 20%	**Nilai 85%**

Kader yang mengalami peningkatan kemampuan ketrampilan melakukan massage dan akupresure setelah pelatihan rata rata sebesar 35 %

Tabel 2. Pengetahuan Tentang Hipertensi dan Penatalaksanaannya Sebelum dan Sesudah Pelatihan Teknik Edukasi Hipertensi dan Penatalaksanaanya

Nilai Mean Pengetahuan Sebelum pelatihan edukasi	Nilai Mean Pengetahuan Sesudah pelatihan edukasi
52	**80**

Setelah pelatihan edukasi, kader mengalami peningkatan pengetahuan rata rata nilai sebesar 28

Tabel 3. Pengetahuan dan Kemampuan Melakukan Edukasi Sebelum dan Sesudah Pelatihan Teknik Edukasi Hipertensi dan Penatalaksanaanya

Nilai Mean kemampuan ketrampilan edukasi Sebelum pelatihan edukasi	Nilai Mean kemampuan ketrampilan edukasi Sesudah pelatihan edukasi
50%	**82%**

Setelah pelatihan edukasi, kader mengalami peningkatan pengetahuan rata rata sebesar 32%

Pembahasan

Hasil pengabdian masyarakat telah meningkatkan pengetahuan dan ketrampilan kader dalam melakukan masage, akuppresure mengatasi hipertensi dan teknik penyuluhan tentang hipertensi dan penatalaksanaanya. diskusi teoritik yang relevan dengan temuan hasil pengabdian masyarakat. Temuan ini konsisten dengan teori pembelajaran orang dewasa (*adult learning theory)* yang mengatakan bahwa orang dewasa belajar lebih efektif melalui pengalaman, latihan praktik, dan relevansi langsung terhadap kehidupan mereka sehari-hari. Konsep ini penting dalam pelatihan kader karena mereka bukan hanya menerima informasi, tetapi melakukan praktik langsung yang meningkatkan retensi pengetahuan dan keterampilan. Metode pelatihan yang berbasis praktik (demonstrasi, *role play,* praktik mandiri) telah terbukti meningkatkan kompetensi kader di berbagai studi PKM di Indonesia. Penelitian sejenis menunjukkan bahwa pelatihan akupresure dan relaksasi otot progresif meningkatkan kemampuan keluarga dalam manajemen hipertensi secara mandiri, (Silvanasari, 2025).

Kegiatan Pengabdian Masyarakat ini sudah di lakukan sesuai tahap yang di rencanakan dari awal pembuatan persiapan alat dan bahan media dan alat untuk melakukan pelatihan massage, akupresure dan pelatihan penyuluhan hipertensi sampai pelaksanaannya dan evaluasi.

Efektivitas Massage & Akupresure dalam Penatalaksanaan Hipertensi Secara teoritis, pendekatan massage dan akupresure termasuk dalam terapi non-farmakologis untuk mengendalikan tekanan darah tinggi. Literature review dan serangkaian penelitian menunjukkan bahwa banyak studi menemukan bahwa akupresure dapat menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi setelah intervention, (Waruwu, Mahyunita, Tanjung, 2024). Akupresure merupakan teknik pemberian tekanan pada titik tertentu untuk meningkatkan relaksasi dan sirkulasi darah — mekanisme yang dapat menurunkan aktivitas saraf simpatetik yang berperan dalam hipertensi, (Irmaya, Hendrawati, Winna, 2026). Massage pada tekanan tertentu juga dikaitkan

dengan penurunan gejala dan dukungan relaksasi bagi penderita hipertensi, (Vijayakumara V,et.al, 2024).

Perubahan sosial yang terjadi dalam program ini, seperti meningkatnya keterlibatan kader dan masyarakat dalam masalah kesehatan, sesuai dengan konsep *community empowerment* di mana masyarakat ikut menjadi pelaku utama dalam upaya kesehatan. Temuan literatur menunjukkan bahwa strategi pemberdayaan komunitas sangat penting untuk pencegahan dan manajemen penyakit tidak menular seperti hipertensi, (Marni, Soares, et. al, 2024).



Gambar 1. Koordinasi dan Persamaan Persepsi dengan Tim Pengabdi



Gambar 2. Koordinasi dan Sosialisasi dengan Kader Posyandu Lansia RW 09 Kadipiro, Banjarsari, Surakarta



Gambar 3. Pembukaan Bersama Kader Posyandu RW 09 Kadipiro, Banjarsari, Surakarta



Gambar 4. Kegiatan Pelatihan Massage dan Akupresure dengan Minyak Sereh Wangi



Gambar 5. Kegiatan Pelatihan Edukasi Hipertensi dan Penatalaksanaannya Bersama Kader Posyandu Lansia RW 09 Kadipiro, Banjarsari, Surakarta



Gambar 6. Penyerahan Alat dan Media Kepada Posyandu Lansia RW 09, Kadipiro, Banjarsari, Surakart

SIMPULAN

Kegiatan pengabdian masyarakat dalam bentuk pemberian pelatihan dan edukasi dan teknik edukasi hipertensi dan penatalaksanaannya.

Pengabdian masyarakat ini memberikan kader bekal dalam mengelola lansia di masyarakat telah mendapatkan penguatan ketrampilan massage dan akupresure menggunakan minyak sereh wangi, dan mendapatkan pelatihan edukasi berkaitan tentang hipertensi dan penatalaksanaannya. Pelatihan mampu membekali kader ketrampilan akupresure dan massage sebagai upaya penanganan hipertensi dan meningkatkan pemahaman dan keterampilan serta memberikan layanan akupresure dan massage kepada lansia hipertensi. Pusat layanan dapat dilakukan dan dikelola oleh

kader, diharapkan lansia dapat mengakses terapi secara rutin dan mendapatkan manfaatnya dalam mengontrol tekanan darah.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih kepada DPPM Hibah BIMA Kemendiktisaintek yang telah mendanai hibah pengabdian masyarakat ini dan Universitas Muhammadiyah PKU Surakarta yang telah mendukung program hibah pengabdian masyarakat ini.

DAFTAR PUSTAKA

Franklin SS, Lopez VA,Wong ND. (2022). Aging and Hypertension: Physiological Changes and Implications for Treatment. Hypertension Journal, 79(4), 567-575.

Fuchs FD, Whelton PK. (2023). High Blood Pressure and Cardiovascular Disease in Older Adults: Current Insights and Management Strategies. The Lancet, 402(10397), 1902-1915.

Hidayati N, Setyowati D, Wulandari R. (2021). Peningkatan Kapasitas Kader dalam Penanganan Hipertensi melalui Terapi Komplementer. Jurnal Pengabdian Masyarakat, 5(2), 120-130.

Irmaya, Hendrawati, Winna, 2026).8(3), 283-290.

Irmaya I, Hendrawati, Winna W. (2026). Application Of Acupressure Therapy To Reduce Blood Pressure In Hypertension Patients. Indonesian Journal of Global Health Research,

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2018).Laporan Nasional Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas). Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan

Kurniawan Eddy, Sari Nita, Sulhatun. (2014). Ekstraksi Sereh Wangi menjadi Minyak Atsiri: Jurnal Teknologi Kimia Unimal,10(1), 43-53.

Lee J, Kim H, Park S. (2020). Effect of Massage Therapy on Hypertension: A Systematic Review and Meta-Analysis. Complementary Therapies in Medicine, 52, 102509

Marni, Soares, et.al. (2024). Community Empowerment in Prevention and Management of Hypertension: Literature Review, Proceedings of the International Conference on Nursing and Health Sciences, DOI: https://doi.org/10.37287/picnhs.v5i2.5418, 5(2), 881-886.

Potter, Perry, Stockert, Hall. (2022). Fundamentals of Nursing, (10th ed.). Elsevier Health Sciences, 10(1). 9(1), 24-29.

Sacks FM, Lichtenstein AH, Wu JHY, et al. (2019).Dietary patterns and cardiovascular disease prevention. Circulation Journal, 139(9), 118-136.

Silvanasari,Irwina Angelia. (2025). Pemberdayaan Keluargauntuksadar Hipertensi Melalui Pelatihan Akupresure Dan Relaksasi Otot Progresif. GEMASSIKA, https://journal.aiska-university.ac.id/index.php/gemassika/index , 9(1), 24-29

Vijayakumara V, et.al. (2024). Effect of massage on blood pressure in patients with hypertension: A meta-analysis. Journal of

Bodywork and Movement Therapies, 37, 109-114

Waruwu, Mahyunita, Tanjung. (2024). Evidence Based Practic Akupresure Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pasien Hipertensi:A Systematic Review. Jurnal Kesehatan Tambusae, 5(2), 4652-4657

Whelton PK, Carey RM, Aronow WS. (2022). Hypertension in the Elderly: New Perspectives on Diagnosis and Treatment. Journal of the American College of Cardiology, 81(5), 1125-1140.

World Health Organization (WHO). (2021). Hypertension: Key Facts. Retrieved from www.who.int.

Wang Y, Zhang X, Li Z. (2022). Acupressure Therapy for Hypertension: Mechanisms and Clinical Evidence. Journal of Traditional Chinese Medicine, 42(1), 15-23.

.Widowati I, Harnany AS, Amirudin Zaenal, Sejati Sri. (2014). Pengaruh Masase Kaki dengan Minyak Sereh Wangi terhadap Penurunan Tekanan Darah Hipertensi Lansia di Kota Pekalongan: Jurnal Ilmu Pengetahuan dan Teknologi, 26(1), 64-76.