



**EDUKASI TERAPI KOMBINASI NON-FARMAKOLOGI UNTUK MENURUNKAN
TEKANAN DARAH PADA LANSIA DENGAN HIPERTENSI**

Ika Purwanto¹, Galih Pamungkas², Imelda Rahayu³, Tri Arno⁴, Iyang Indriani⁵.

^{1,2,3,4} Akademi Keperawatan Yatna Yuana Lebak

⁵ RSUD dr. Adjidarmo

Article Info

Article History:

Received : Jan 09, 2026

Revised : Jan 23, 2026

Accepted : Feb 06, 2026

Keywords:

Health promotion

Non-Pharmacological

Combination Therapy

Elderly Hypertension

ABSTRAK

Data dari Dinas Kesehatan Kabupaten Lebak tahun 2024 dari 70.212 capaian pasien dengan Hipertensi, menunjukkan total kunjungan hanya 2.301, sedangkan data dari PKM Rangkasbitung 14. 801, kunjungan pasien hipertensi pada tahun 2024, sebanyak 3.479, dari data diatas menunjukkan adanya gap, yang menunjukkan bahwa banyak penderita hipertensi yang tidak rutin memeriksakan, ini menggambarkan bahwa pentingnya Tindakan preventif dengan edukasi terkait intervensi yang harus dilakukan, ini menegaskan potensi terapi non-farmakologi sebagai bagian integral dari manajemen hipertensi pada lansia, baik sebagai terapi tunggal maupun sebagai komplemen terhadap terapi farmakologi. Mengingat tingginya prevalensi hipertensi pada lansia dan potensi komplikasi yang serius, penerapan edukasi terapi kombinasi non-farmakologi ini dapat menjadi strategi yang berkelanjutan dan aman untuk meningkatkan kualitas hidup lansia dan mengurangi beban penyakit, edukasi terapi kombinasi non-farmakologi tidak hanya berfokus pada penurunan tekanan darah sesaat, tetapi juga memberdayakan lansia untuk mengelola kondisi mereka secara berkelanjutan, mengurangi ketergantungan pada terapi farmakologi, dan mencegah komplikasi serius.

ABSTRACT

Data from the Lebak Regency Health Office in 2024 from 70,212 patients with Hypertension, showed a total of only 2,301 visits, while data from PKM Rangkasbitung 14,801, visits of hypertension patients in 2024, as many as 3,479, from the data above shows a gap, which shows that many hypertension sufferers do not routinely check, this illustrates the importance of preventive measures with education related to interventions that must be carried out, this confirms the potential of non-pharmacological therapy as an integral part of hypertension management in the elderly, both as a single therapy and as a complement to pharmacological therapy. Given the high prevalence of hypertension in the elderly and the potential for serious complications, the implementation of this non-pharmacological combination therapy education can be a sustainable and safe strategy to improve the quality of life of the elderly and reduce the burden of disease, non-pharmacological combination therapy education not only focuses on lowering blood pressure momentarily, but also empowers the elderly to manage their condition sustainably, reduce dependence on pharmacological therapy, and prevent serious complications

**Corresponding Author: ikapurwantoskp@gmail.com*

PENDAHULUAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan di wilayah binaan puskesmas (PKM) Rangkasbitung, kegiatan dilakukan disalah satu desa binaan di kelurahan rangkasbitung timur, dikarenakan cakupan wilayah yang cukup luas dan segmentasi tema pengabdian kepada masyarakat, maka peserta hanya dibatasi pada lansia yang mengalami hipertensi.

Hipertensi atau tekanan darah tinggi merupakan masalah kesehatan global yang prevalensinya terus meningkat, Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) memprediksi bahwa pada tahun 2025, sekitar 29% populasi dewasa dunia akan menderita hipertensi. Di Indonesia, hipertensi menjadi salah satu penyakit tidak menular (PTM) yang menjadi masalah utama kesehatan masyarakat (Sumarni & Setyaningsih, 2019). Prevalensi hipertensi di Indonesia cenderung meningkat dan berpotensi menimbulkan komplikasi yang mengancam jiwa (Anggraeni, et al., 2023). Hipertensi didefinisikan sebagai peningkatan tekanan darah sistolik di atas 140 mmHg dan/atau tekanan darah diastolik di atas 90 mmHg pada dua kali pengukuran yang dilakukan dengan interval waktu 5 menit dalam kondisi istirahat yang cukup (Marsela & Samiasih, 2023).

Pada lansia, hipertensi menjadi masalah kesehatan yang sangat umum terjadi. Risiko hipertensi meningkat seiring bertambahnya usia (Desnita, Oka Surya, & Prisda Yeni, 2023). Peningkatan tekanan darah sistolik pada lansia sejalan dengan penurunan elastisitas arteri besar akibat proses penuaan. Hipertensi pada lansia seringkali tidak terkontrol, dengan tekanan darah di atas 140/90 mmHg. Kondisi ini meningkatkan risiko komplikasi seperti penyakit jantung, stroke, gagal ginjal, dan penurunan kualitas hidup (Supriono & Armiyati, 2022).

Manajemen hipertensi pada lansia memerlukan pendekatan komprehensif yang mencakup terapi farmakologis dan non-farmakologis, terapi farmakologis melibatkan penggunaan obat-obatan antihipertensi untuk menurunkan tekanan darah. Namun, terapi non-farmakologis juga memegang peranan penting dalam pengendalian tekanan darah dan pencegahan komplikasi (Izzat, Jauhar, & Surachmi, 2021). Terapi non-farmakologis mencakup perubahan gaya hidup seperti diet sehat, aktivitas fisik teratur, pengelolaan stres, dan teknik relaksasi (Sumarni, Rosidin, Purnama, & Shalahhu, 2024).

Edukasi memegang peranan penting dalam keberhasilan manajemen hipertensi, terutama dalam penerapan terapi non-farmakologi, edukasi yang efektif dapat meningkatkan pengetahuan pasien tentang hipertensi, faktor risiko, komplikasi, dan pentingnya perubahan gaya hidup (Kusumawardani, Triyanto, & Iskandar, 2023). Peningkatan pengetahuan ini dapat meningkatkan kepatuhan pasien terhadap terapi farmakologis dan non-farmakologis, sehingga membantu mencapai tekanan darah terkontrol dan mengurangi risiko komplikasi (Novitri et al., 2021). Edukasi juga dapat membantu pasien dalam mengelola hipertensi secara mandiri dan meningkatkan kualitas hidup mereka (Supriono & Armiyati, 2022).

Berbagai terapi non-farmakologis telah terbukti efektif dalam menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi, termasuk lansia (Pratiwi & Soesanto, 2023). Beberapa contoh terapi non-farmakologis yang umum digunakan adalah diet rendah garam, aktivitas fisik, relaksasi otot progresif (Desnita et al., 2023), terapi musik (Supriono & Armiyati, 2022), aromaterapi (Vikantara et al., 2023), hidroterapi, dan hipnosis (Afiani & Wahyuningrum, 2014). Kombinasi beberapa terapi non-farmakologis dapat memberikan efek sinergis dan lebih efektif dalam menurunkan tekanan darah (Suaib & Dewiyanti, 2024).

Namun, efektivitas edukasi tentang terapi kombinasi non-farmakologis dalam menurunkan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi belum banyak diteliti secara mendalam, maka kegiatan ini bertujuan untuk mengisi kesenjangan tersebut dengan mengevaluasi dampak edukasi tentang terapi kombinasi non-farmakologis terhadap tekanan darah, pengetahuan, dan kualitas hidup lansia dengan hipertensi dan diharapkan dapat memberikan bukti ilmiah yang kuat untuk mendukung penerapan edukasi terapi kombinasi non-farmakologis sebagai bagian integral dari manajemen hipertensi pada lansia.

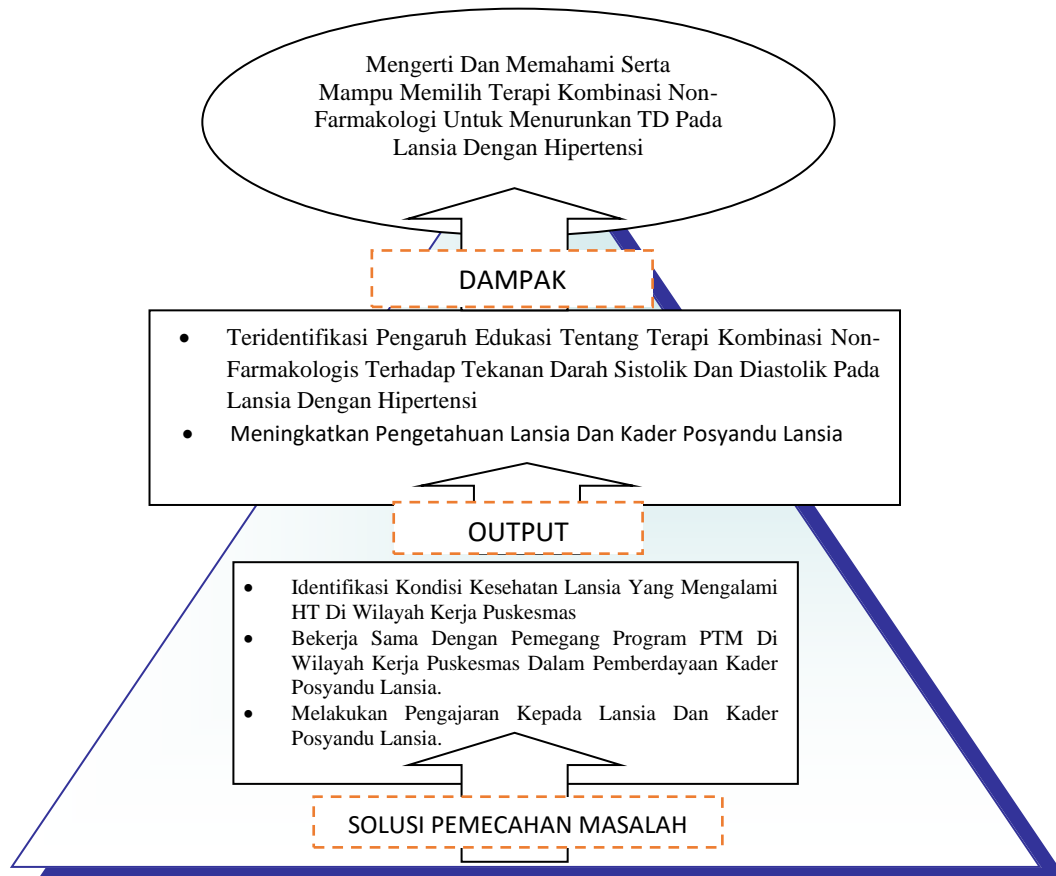
Selain itu, pengmas ini juga mempertimbangkan faktor kepatuhan pasien dalam menjalankan terapi yang direkomendasikan. Kepatuhan merupakan faktor kunci dalam keberhasilan terapi hipertensi. Edukasi yang komprehensif dan personal dapat meningkatkan motivasi pasien dan membantu mereka mengatasi hambatan dalam menerapkan perubahan gaya hidup yang diperlukan (Novitri et al., 2021).

METODE PELAKSANAAN

Metode Pelaksanaan kegiatan di gambarkan dalam kerangka pemecahan masalah dibawah, responden adalah lansia yang memiliki atau riwayat hipertensi, sebelum dilakukan edukasi lansia

didampingi oleh kader dan penulis memberikan pertanyaan dengan instrument yang sama setelah penyuluhan, selain instrument, digunakan leaflet, Power point, dan video salah satu terapi non-farmakologi yang bisa digunakan, data dianalisis dengan menggunakan SPSS untuk melihat signifikansi sebelum dan sesudah diberikan penyuluhan.

Gambar 1 Kerangka Pemecahan Masalah



HASIL DAN PEMBAHASAN

Peserta pengabdian kepada masyarakat ini adalah lansia penderita hipertensi. Total lansia yang terlibat dalam kegiatan ini berjumlah 33 orang. Mayoritas lansia berada pada rentang usia 60-65. Hipertensi merupakan penyakit degeneratif yang sangat umum pada lansia, dan prevalensinya meningkat seiring bertambahnya usia. Berikut hasil pretest dan posttest

Tabel 1: Hasil Uji Pengetahuan Lansia

Lansia	JK	Usia (Th)	Nilai	
			Pre	Post
1	P	73	5	7
2	L	63	7	10
3	P	80	8	9
4	P	83	8	10
5	L	60	7	9
6	L	45	6	9
7	P	60	7	9
8	P	61	5	10
9	P	60	6	8
10	P	60	4	7
11	P	65	4	9
12	P	60	4	11
13	P	69	3	9
14	P	60	5	9
15	P	72	7	10
16	P	60	5	7
17	P	67	7	7
18	L	60	6	7
19	P	62	5	9
20	L	74	6	8
21	L	61	3	7
22	P	75	6	11
23	L	81	5	7
24	P	62	7	10
25	P	62	8	9
26	P	60	8	10
27	P	60	7	9
29	L	63	6	9
30	P	60	7	9
31	P	70	5	10
32	P	60	6	8
33	P	69	4	7

Pengukuran tekanan darah sistolik dan diastolik dilakukan pada responden sebelum dimulainya intervensi edukasi terapi kombinasi non-farmakologi. Data ini berfungsi sebagai data dasar (pre-test) untuk mengukur perubahan.

Tabel 2: Hasil Skrining

No Responden	JK	Usia (Th)	Sistol	Diastol	MAP	BB	TB	IMT
1	P	73	144	97	113	41	155	17
2	L	63	165	100	122	62	156	25
3	P	80	140	89	106	42	140	21
4	P	83	146	70	95	36	140	18
5	L	60	144	89	107	63	157	26
6	L	45	180	100	127	53	153	23
7	P	60	160	90	113	74	151	32
8	P	61	170	100	123	60	155	25
9	P	60	164	78	107	59	145	28
10	P	60	167	92	117	53	156	22
11	P	65	144	86	105	57	153	24
12	P	60	140	80	100	42	153	18
13	P	69	190	96	127	56	145	27
14	P	60	142	90	107	70	152	30
15	P	72	140	90	107	68	144	33
16	P	60	140	87	105	65	145	31
17	P	67	140	80	100	40	154	17
18	L	60	140	80	100	50	164	19
19	P	62	130	70	90	43	143	21
20	L	74	137	70	92	39	149	18
21	L	61	160	100	120	66	166	24
22	P	75	180	88	119	44	142	22
23	L	81	170	90	117	41	142	20
24	P	62	155	96	116	55	159	22
25	P	62	135	70	92	47	141	24
26	P	60	138	80	99	43	140	22
27	P	60	140	70	93	63	157	26
29	L	63	150	70	97	48	158	19
30	P	60	130	90	103	57	155	24
31	P	70	140	90	107	47	135	26
32	P	60	133	75	94	68	159	27
33	P	69	175	102	126	38	150	17

Pembahasan

Efektivitas Edukasi Terapi Kombinasi Non-Farmakologi dalam Menurunkan Tekanan Darah

Efektivitas edukasi terapi kombinasi non-farmakologi dinilai berdasarkan penurunan tekanan darah sistolik dan diastolik yang signifikan secara statistik setelah intervensi. Hipertensi pada lansia merupakan isu kesehatan yang kompleks, seringkali tanpa gejala ('silent killer'), dan banyak pasien baru mencari pertolongan setelah terjadi komplikasi (Ariyanti, Preharsini, & Sipolio, 2020). Oleh karena itu, intervensi yang berfokus pada pencegahan dan pengendalian melalui edukasi menjadi sangat penting.

Edukasi dalam konteks ini tidak hanya berhenti pada penyampaian informasi, tetapi juga membimbing lansia untuk mengintegrasikan berbagai terapi non-farmakologi ke dalam rutinitas sehari-hari mereka. Terapi non-farmakologi telah diakui sebagai metode efektif untuk mengelola hipertensi, baik sebagai terapi tunggal maupun sebagai pelengkap terapi farmakologi. Beberapa jenis terapi non-farmakologi yang memiliki bukti ilmiah dalam menurunkan tekanan darah meliputi relaksasi napas

dalam, murottal Al-Qur'an, relaksasi otot progresif, rendam kaki air hangat, terapi musik, akupresur, dan meditasi.

Relaksasi Napas Dalam dan Murottal Al-Qur'an: Penelitian oleh Megasari, Ningrum, dan Dolifah (2023) secara spesifik menunjukkan bahwa kombinasi relaksasi napas dalam dan murottal Al-Qur'an irama nahawand sangat efektif dalam menurunkan tekanan darah pada lansia hipertensi. Mekanismenya mungkin terkait dengan efek menenangkan yang dihasilkan oleh kedua terapi, mengurangi stres dan kecemasan yang dapat memicu peningkatan tekanan darah. Napas dalam membantu mengaktifkan sistem saraf parasimpatis, sementara murottal memberikan ketenangan spiritual yang meredakan ketegangan psikologis. Efek kombinasi ini juga ditemukan dalam konteks penurunan glukosa darah pada pasien diabetes melitus tipe 2, di mana kombinasi terapi napas dalam dan murottal Ar-Rahman mampu menekan hormon stres dan meningkatkan hormon endorfin (Setiawan & Yanto, 2020).

Relaksasi Otot Progresif: Terapi ini melibatkan pengencangan dan pengendoran otot secara bergantian, yang terbukti efektif dalam menurunkan tekanan darah sistolik dan diastolik. Basri, Rahmatia, Baharuddin, dan Akbar (2022) menyarankan penerapan relaksasi otot progresif minimal dua kali sehari selama 25-30 menit. Studi lain oleh Waryantini, Amelia, dan Harisman (2021) juga mengonfirmasi pengaruh signifikan relaksasi otot progresif terhadap tekanan darah pada lansia hipertensi, dengan mekanisme memunculkan respons relaksasi yang merangsang saraf simpatis dan parasimpatis. Ferdisa dan Ernawati (2021) menambahkan bahwa relaksasi otot progresif dapat meningkatkan ventilasi paru, oksigenasi darah, menurunkan tekanan otot, dan mengurangi sakit kepala tegang yang sering menyertai hipertensi.

Relaksasi Benson dan Meditasi: Relaksasi Benson, yang dilakukan secara teratur, terbukti efektif dalam mengurangi kecemasan, yang secara tidak langsung dapat memengaruhi tekanan darah (Anisah & Maliya, 2021). Demikian pula, meditasi telah terbukti menurunkan stres fisik dan psikososial pada lansia dengan hipertensi primer (Harmilah, Nurachmah, & Gayatri, 2011). Kedua teknik ini berfokus pada relaksasi pikiran dan tubuh, yang esensial dalam mengelola respons stres dan menjaga stabilitas tekanan darah.

Rendam Kaki Air Hangat: Terapi ini bekerja melalui mekanisme vasodilatasi pembuluh darah. Sari dan Aisah (2022) menemukan bahwa rendam kaki air hangat selama 15 menit dapat menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi. Kombinasi rendam kaki air hangat dengan aromaterapi lemon juga efektif dalam menurunkan tekanan darah sistolik (Fadlilah, Amestiasih, Pebrianda, & Lanni, 2021). Efek panas dari air membantu relaksasi pembuluh darah, mengurangi resistensi perifer, dan pada akhirnya menurunkan tekanan darah (Ambarsari, Ermiami, & Hidayati, 2020).

Terapi Musik: Terapi musik telah diakui sebagai metode non-farmakologi untuk menurunkan tekanan darah. Musik dapat menciptakan efek menenangkan, mengurangi respons stres, dan meningkatkan relaksasi. Suryaningsih dan Armiyati (2021) menunjukkan bahwa terapi musik tradisional kecapi suling Sunda mampu menurunkan tekanan darah pada lansia. Penelitian lain juga menunjukkan efek positif dari terapi musik keroncong dan Mozart (Andriani & Junalia, 2022), serta kombinasi terapi musik dan aromaterapi mawar (Saparudin, Armiyati, & Khoiriyah, 2020).

Akupresur: Terapi akupresur, yang melibatkan penekanan pada titik-titik tertentu di tubuh, juga terbukti efektif dalam menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi (Saputra, Pebriani, Tafdhila, & Syafe'i, 2023; Kamelia, Ariyani, & Rudyanto, 2021). Mekanisme kerjanya diduga melibatkan stimulasi saraf yang memengaruhi sistem otonom dan pelepasan endorfin, yang semuanya berkontribusi pada penurunan tekanan darah. Kombinasi akupresur dengan murottal bahkan menunjukkan efektivitas dalam menurunkan tingkat kecemasan, yang juga dapat berkorelasi dengan tekanan darah (Hajiri, Pujiastuti, & Siswanto, 2019).

Mekanisme di balik efektivitas terapi kombinasi non-farmakologi ini umumnya melibatkan stimulasi respons relaksasi tubuh, yang dapat mengurangi aktivitas sistem saraf simpatis dan meningkatkan aktivitas sistem saraf parasimpatis. Vasodilatasi pembuluh darah, penurunan denyut jantung, dan pengurangan kecemasan, yang seringkali menjadi pemicu peningkatan tekanan darah, merupakan hasil dari respons relaksasi ini (Fadlilah, Amestiasih, Pebrianda, & Lanni, 2021; Sari & Aisah, 2022). Intervensi non-farmakologi ini bekerja dengan memunculkan respons relaksasi yang dapat merangsang aktivitas saraf simpatis dan parasimpatis sehingga terjadi penurunan tekanan darah pada lansia (Waryantini, Amelia, & Harisman, 2021).

Edukasi yang komprehensif mengenai teknik-teknik ini memungkinkan lansia untuk mengaplikasikannya secara mandiri di rumah, meningkatkan kemandirian dalam manajemen kesehatan

mereka. Peningkatan pemahaman kader kesehatan terkait hipertensi juga penting, karena mereka dapat berperan sebagai perpanjangan tangan dalam upaya pencegahan dan pengendalian hipertensi di masyarakat (Ariyanti, Preharsini, & Sipolio, 2020). Dengan demikian, edukasi tidak hanya memberikan pengetahuan tetapi juga keterampilan praktis yang esensial.

Efektivitas intervensi ini menegaskan potensi terapi non-farmakologi sebagai bagian integral dari manajemen hipertensi pada lansia, baik sebagai terapi tunggal maupun sebagai komplemen terhadap terapi farmakologi. Mengingat tingginya prevalensi hipertensi pada lansia dan potensi komplikasi yang serius, penerapan edukasi terapi kombinasi non-farmakologi ini dapat menjadi strategi yang berkelanjutan dan aman untuk meningkatkan kualitas hidup lansia dan mengurangi beban penyakit.

Edukasi yang diberikan memungkinkan lansia untuk memahami prinsip-prinsip di balik terapi ini dan bagaimana mengaplikasikannya secara mandiri. Peningkatan pemahaman dan keterampilan praktis ini adalah kunci keberhasilan intervensi. Dengan demikian, edukasi terapi kombinasi non-farmakologi tidak hanya berfokus pada penurunan tekanan darah sesaat, tetapi juga memberdayakan lansia untuk mengelola kondisi mereka secara berkelanjutan, mengurangi ketergantungan pada terapi farmakologi, dan mencegah komplikasi serius.

Penting untuk dicatat bahwa efektivitas ini sangat bergantung pada kepatuhan lansia terhadap program edukasi dan praktik mandiri. Oleh karena itu, pendekatan edukasi harus bersifat interaktif, melibatkan diskusi, dan memberikan kesempatan bagi lansia untuk berlatih di bawah bimbingan. Program kemitraan yang melibatkan kader kesehatan, seperti yang diusulkan oleh Ariyanti, Preharsini, dan Sipolio (2020), dapat meningkatkan pemahaman dan kontrol terhadap penyakit hipertensi pada lansia.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Penelitian mengenai edukasi terapi kombinasi non-farmakologi untuk menurunkan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi telah menggarisbawahi urgensi penanganan kondisi ini mengingat prevalensi hipertensi yang tinggi di kalangan lansia dan risiko komplikasi serius yang diakibatkannya (Megasari et al., 2023; Sari & Aisah, 2022). Hipertensi pada lansia didefinisikan sebagai peningkatan tekanan sistolik ≥ 160 mmHg dan tekanan diastolik ≥ 90 mmHg, yang seringkali bersifat "silent killer" karena minimnya gejala awal. Berangkat dari kondisi tersebut, intervensi non-farmakologi menjadi krusial, baik sebagai terapi tunggal maupun sebagai terapi komplementer yang mendukung pengobatan farmakologi konvensional.

Berbagai modalitas terapi non-farmakologi telah terbukti efektif dalam menurunkan tekanan darah pada lansia. Salah satu yang menonjol adalah terapi relaksasi. Relaksasi napas dalam, misalnya, telah secara signifikan menunjukkan pengaruh positif dalam menurunkan tekanan darah pada lansia hipertensi. Relaksasi ini dapat merangsang aktivitas saraf simpatis dan parasimpatis, yang pada gilirannya menurunkan tekanan darah. Teknik relaksasi lain seperti relaksasi otot progresif juga sangat efektif. Penelitian menunjukkan bahwa relaksasi otot progresif yang dilakukan rutin minimal dua kali sehari selama 25-30 menit dapat menurunkan tekanan darah, bahkan dapat mengurangi nyeri kepala pada pasien hipertensi (Basri et al., 2022; Ferdisa & Ernawati, 2021; Waryantini et al., 2021).

Terapi musik juga menunjukkan efektivitas yang menjanjikan. Pemberian terapi musik tradisional seperti kecapi suling Sunda selama 15 menit dilaporkan mampu menurunkan tekanan darah pada pasien lansia dengan rata-rata penurunan sebesar 3,48% (Suryaningsih & Armiyati, 2021). Musik klasik juga terbukti efektif dalam menurunkan tekanan darah sistolik dan diastolik ketika dikombinasikan dengan rendam kaki air hangat. Kombinasi terapi musik dengan aromaterapi mawar bahkan menunjukkan penurunan tekanan darah yang signifikan pada pasien hipertensi. Selain itu, meditasi telah diidentifikasi sebagai intervensi keperawatan yang efektif untuk menurunkan stress fisik dan psikososial pada lansia dengan hipertensi primer, yang pada gilirannya dapat berkontribusi pada penurunan tekanan darah. Dzikir sebagai bentuk terapi spiritual juga dapat mempengaruhi kualitas tidur dan berpotensi secara tidak langsung menurunkan tekanan darah melalui efek relaksasi yang ditimbulkannya. Beberapa penelitian bahkan menggabungkan musik, dzikir, dan napas dalam untuk penurunan tekanan darah pada lansia hipertensi, dengan hasil yang menjanjikan meskipun hanya dilakukan satu kali sesi.

Pendekatan lain yang efektif adalah terapi rendam kaki air hangat. Terapi ini memicu vasodilatasi pembuluh darah melalui perpindahan panas secara konduksi, yang kemudian menurunkan tekanan darah. Studi menunjukkan penurunan rata-rata tekanan darah sistolik dan diastolik sebesar 3,99 mmHg

hingga 6,46 mmHg setelah lima hari intervensi rendam kaki air hangat (Sari & Aisah, 2022). Kombinasi rendam kaki air hangat dengan aromaterapi lemon juga efektif dalam menurunkan tekanan darah sistolik pada pasien prehipertensi. Teknik kompres hangat yang dikombinasikan dengan napas dalam juga terbukti mengurangi nyeri pada pasien hipertensi, yang secara tidak langsung dapat memengaruhi tekanan darah.

Terapi komplementer berbasis sentuhan seperti akupresur juga menunjukkan hasil positif. Studi literatur menemukan bahwa terapi akupresur memiliki pengaruh terhadap tekanan darah pada mayoritas penelitian yang dianalisis. Penelitian lain mengkonfirmasi bahwa akupresur dapat secara signifikan menurunkan tekanan darah sistolik dan diastolik pada pasien hipertensi. Bahkan, kombinasi terapi murotal Al-Qur'an dan akupresur juga efektif dalam mengurangi tingkat kecemasan, meskipun efek langsung terhadap gula darah masih bervariasi. Relaksasi Benson, yang merupakan salah satu bentuk relaksasi meditasi, juga terbukti efektif dalam mengurangi masalah kecemasan pada pasien yang menjalani hemodialisa, dan dapat pula diterapkan untuk manajemen stres pada hipertensi (Anisah & Maliya, 2021; Pardede & Tarigan, 2020).

Edukasi kesehatan memegang peranan sentral dalam upaya pencegahan dan pengendalian hipertensi pada lansia. Peningkatan pemahaman kader kesehatan tentang hipertensi, pencegahan, dan pengendaliannya dapat mengoptimalkan peran kader dalam membantu lansia. Kurangnya akses terhadap pelayanan kesehatan dan keterlambatan penanganan seringkali menjadi masalah, sehingga edukasi yang memadai dapat mendorong kesadaran dan kontrol diri pada pasien. Kepatuhan minum obat antihipertensi juga dipengaruhi oleh faktor sosio-ekonomi dan motivasi pasien, yang dapat ditingkatkan melalui edukasi dan dukungan keluarga (Pujiyanto, 2008).

Secara keseluruhan, terapi kombinasi non-farmakologi seperti relaksasi napas dalam, relaksasi otot progresif, terapi musik, meditasi, dzikir, rendam kaki air hangat, dan akupresur, menawarkan pendekatan yang efektif dan komplementer dalam menurunkan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi. Penerapan edukasi kesehatan yang berkelanjutan menjadi kunci untuk meningkatkan pemahaman, kepatuhan, dan kemandirian lansia dalam mengelola kondisi hipertensi mereka.

Saran

1. Integrasi Terapi Relaksasi dalam Protokol Penanganan Hipertensi: Tenaga kesehatan, khususnya perawat, diharapkan dapat lebih aktif mengaplikasikan teknik relaksasi seperti napas dalam, relaksasi otot progresif, dan relaksasi Benson sebagai intervensi komplementer untuk menurunkan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi, terapi ini relatif mudah dilakukan dan dapat diajarkan kepada pasien dan keluarganya untuk dilakukan secara mandiri di rumah.
2. Edukasi Komprehensif tentang Terapi Non-Farmakologi: Tenaga kesehatan perlu memberikan edukasi yang lebih mendalam dan berkelanjutan kepada lansia dan keluarga tentang berbagai pilihan terapi non-farmakologi. Edukasi ini mencakup manfaat, cara pelaksanaan, frekuensi, dan durasi yang tepat untuk setiap terapi, seperti terapi musik, rendam kaki air hangat, meditasi, dan akupresur. Hal ini penting untuk meningkatkan pemahaman dan kemandirian pasien dalam mengelola hipertensinya.
3. Optimalisasi Peran Kader Kesehatan: Mengingat keterbatasan akses masyarakat terhadap pelayanan kesehatan, pemberdayaan kader kesehatan terkait hipertensi perlu dioptimalkan. Kader dapat dilatih untuk memberikan penyuluhan, mendampingi lansia dalam melakukan terapi non-farmakologi, serta memantau kepatuhan pasien.
4. Edukasi tentang Pentingnya Kepatuhan: Tenaga kesehatan perlu menekankan pentingnya kepatuhan tidak hanya terhadap pengobatan farmakologi tetapi juga terhadap terapi non-farmakologi. Penjelasan mengenai potensi komplikasi hipertensi jika tidak ditangani dengan baik akan memotivasi lansia untuk lebih patuh.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih penulis ucapkan kepada seluruh pihak yang telah membantu pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini, diantaranya:

- a. Pusat Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat (P3M) AKPER Yatna Yuana Lebak yang telah mendanai sehingga terlaksananya pengabdian kepada masyarakat ini..
- b. Kepala UPTD PKM Rawat Inap Rangkasbitung yang sudah bekerjasama dalam pelaksanaan kegiatan.

DAFTAR PUSTAKA

- Afiani, N., & Wahyuningrum, A. (2014). Afiani, N., & WaPeran Hipnosis Dalam Menurunkan Tekanan Darah Pada Pasien Dengan Hipertensi Primer. *Jurnal Ilmiah Kesehatan (JIK)*, 2(2) <https://doi.org/10.33475/jikmh.v2i2.119>.
- Ambarsari, E., Ermianti, E., & Hidayati, N. (2020). Pengaruh Rendam Kaki Air Hangat dan Musik Klasik Terhadap Tekanan Darah Ibu Hamil dengan Hipertensi. *Jurnal Ners Community*, 3(3), 27284. <https://doi.org/10.24198/jnc.v3i3.27284>.
- Anggraeni, D., Rosaline, M., Bachtiar, F., Amalia, R., Alvionita, D., Anugrah, R., & Sholihah, S. (2023). Upaya Peningkatan Kesehatan Masyarakat melalui Gerakan Cegah Hipertensi Krisis “Gerchis” di Kecamatan Limo, Depok. *Jurnal Kreativitas Pengabdian kepada Masyarakat (PPM)*, 6(1), 147-156. <https://doi.org/10.33024/jkpm.v6i1.8175>.
- Anisah, I., & Maliya, A. (2021). Efektivitas Relaksasi Benson Terhadap Kecemasan Pasien Yang Menjalani Hemodialisa. *Jurnal Ilmu Keperawatan*, 14(1), 12226. <https://doi.org/10.23917/bik.v14i1.12226>.
- Ariani, R., & Junalia, E. (2022). Pengaruh Terapi Musik Keroncong dan Mozart Terhadap Tekanan Darah pada Lansia Hipertensi. *Jurnal Ners dan Health Sains*. *Jurnal Ners dan Health Sains*, 1(3), 50–55. <https://doi.org/10.58730/jnhs.v1i3.50>.
- Ariyanti, R., Preharsini, I., & Sipolio, B. (2020). Edukasi Kesehatan Dalam Upaya Pencegahan dan Pengendalian Penyakit Hipertensi Pada Lansia. *Tomaega: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 3(2), 369. <https://doi.org/10.35914/tomaega.v3i2.369>.
- Basri,, M., Rahmatia, S., Baharuddin, K., & Akbar. (2022). Relaksasi Otot Progresif Menurunkan Tekanan Darah Pasien Hipertensi. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, 11(2), 811–818. <https://doi.org/10.35816/jiskh.v11i2.811>.
- Desnita, R., Oka Surya, D., & Prisda Yeni, G. (2023). Edukasi Terapi Progressive Muscle Relaxation (Pmr) Untuk Mengontrol Tekanan Darah Pada Lansia Hipertensi. *Jurnal Abdimas Mutiara*, 3(1), 1-7. <https://doi.org/10.36984/jam.v3i1.33>.
- Fadlilah, S., Amestiasih, T., Pebrianda, B., & Lan. (2021). Terapi Komplementer Kombinasi Rendam Kaki Air Hangat dan Aromaterapi Lemon dalam Menurunkan Tekanan Darah. *Faletahan Health Journal*, 8(02), 262–269. <https://doi.org/10.33746/fhj.v8i02.262>.
- Ferdisa, R., & Ernawati, E. (2021). Penurunan Nyeri Kepala Pada Pasien Hipertensi Menggunakan Terapi Relaksasi Otot Progresif. *Ners Muda*, 2(2), 6281. <https://doi.org/10.26714/nm.v2i2.6281>.
- Hajiri, F., Pujiastuti, S., & Siswanto, J. (2019). Terapi Murottal dengan Akupresur terhadap Tingkat Kecemasan dan Kadar Gula Darah pada Pasien dengan Penyakit Jantung Koroner. *Jurnal Keperawatan Suaka Insan*, 2(2), 507–514. <https://doi.org/10.31539/jks>.
- Harmilah, H., Nurachmah, E., & Gayatri, D. (2011). Penurunan Stres Fisik dan Psikososial Melalui Meditasi Pada Lansia Dengan Hipertensi Primer. *Jurnal Keperawatan Indonesia*, 14(1), 58–64. <https://doi.org/10.7454/jki.v14i1.58>.
- Izzat, Y., Jauhar, M., & Surachmi, F. (2021). Literature Review : Hydrotherapy Reduce Blood Pressure among Hypertensive Clients. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 9(2), 143-150. <https://doi.org/10.21776/ub.jik.2021.009.02.5>.
- Kusumawardani, L., Triyanto, E., & Iskandar, A. (2023). Edukasi Peningkatan Pengetahuan Pencegahan Hipertensi Melalui Kombinasi Terapi Autogenik, Relaksasi Otot Progresif dan Terapi Musik (Auto-Resik) di Desa Kemutug Kidul. *Jurnal Abdimas Sainatika Inovasi*, 1(2), 71-77.

- Marsela, A., & Samiasih, A. (2023). Studi Kasus Penerapan Teknik Handgrip Exercise Terhadap Penurunan Tekanan Darah. *NERS MUDA*, 4(2), 136-142. <https://doi.org/10.26714/nm.v4i2.8099>.
- Megasari, M., Ningrum, D., & Dolifah, D. (2023). Pengaruh Intervensi Relaksasi Napas Dalam Dan Murottal Al-Qur'an Irama Nahawand Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Hipertensi. *Jurnal Ners*, 7(1), 13991. <https://doi.org/10.31004/jn.v7i1.13991>.
- Novitri, S., Saibi, Y., & Muhtaromah, M. (2021). Kajian Metode Peningkat Kepatuhan Pada Pasien Hipertensi: Telaah Literatur Sistematis. *Jurnal Psikologi*, 3(1), 79-90. <https://doi.org/10.15408/pbsj.v3i1.20357>.
- Pratiwi, L., & Soesanto, E. (2023). Efektivitas Relaksasi Otot Progressive dalam Menurunkan Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi di RW 04 Kelurahan Gemah Kota Semarang. *NERS MUDA*, 4(2), 128-135. <https://doi.org/10.26714/nm.v4i2.13230>.
- Saparudin, H., Armiyati, Y., & Khoiriyah, K. (2020). The Combination of Natural Music Therapy and Rose Aromatherapy Lowers Blood Pressure in Hypertensive Patient. *Jurnal Medika Karya Ilmiah*, 3(3), 6397. <https://doi.org/10.26714/mki.3.3.2020.166-174>.
- Saputra, A., Pebrian, S., Tafdhila, T., & Syafe'i, A. (2023). Pengaruh Terapi Akupresur terhadap Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi. *Jurnal Manuju: Malahayati Nursing Journal*, 5(1), 7665. <https://doi.org/10.33024/mnj.v5i1.7665>.
- Sari, S., & Aisah, S. (2022). Terapi Rendam Kaki Air Hangat Pada Penderita Hipertensi. *Ners Muda*, 3(2), 8262. <https://doi.org/10.26714/nm.v3i2.8262>.
- Setiawan, M., & Yanto, A. (2020). Penurunan Glukosa Darah Pasien Diabetes Melitus Tipe 2 Menggunakan Kombinasi Terapi Relaksasi Napas Dalam dan Murottal. *Ners Muda*, 1(3), 6205. <https://doi.org/10.26714/nm.v1i3.6205>.
- Suaib, M., & Dewiyanti, D. (2024). Pengaruh Kombinasi Terapi Musik dan Slow Deep Breathing terhadap Perubahan Tekanan Darah Pasien Hipertensi. *Jurnal Perawat dan Tenaga Kesehatan (JPTK)*, 7(1), 70-77. <https://doi.org/10.56467/jptk.v7i1.130>.
- Sumarni, N., Rosidin, U., Purnama, D., & Shalahhu. (2024). Pentingnya Diet Hipertensi pada Lansia Hipertensi di Rw 05 Ciwalen Garut. *Jurnal Kreativitas Pengabdian kepada Masyarakat (PPM)*, 7(5), 790-797. <https://doi.org/10.33024/jkpm.v7i5.146448>.
- Sumarni, T., & Setyaningsih, R. (2019). Edukasi Tata Laksana Non Farmakologi Untuk Pencapaian Tekanan Darah Terkontrol Pada Penyandang Hipertensi Di Posbindu PTM Desa Dukuhwaluh Kembaran. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat (JPKM)*, 25(2), 74-79. <https://doi.org/10.24114/jpkm.v25i2.14269>.
- Supriono, A., & Armiyati, Y. (2022). Penurunan Tekanan Darah Pasien Hipertensi Menggunakan Kombinasi Terapi Musik Alam dan Aromaterapi Mawar. *NERS MUDA*, 3(2), 107-114. <https://doi.org/10.26714/nm.v3i2.8375>.
- Suryaningsih, M., & Armiyati, Y. (2021). Penurunan Tekanan Darah Pada Pasien Usia Lanjut Menggunakan Terapi Musik. *Ners Muda*, 2(2), 6301. <https://doi.org/10.26714/nm.v2i2.6301>.