

PENANGGULANGAN KRISIS HIPERTENSI PADA LANSIA DENGAN KUNYIT ASEM SELASIH DI DESA PANDEYAN KAB. BOYOLALI

**Ayi Sanego^{1*}, Yohana Palmarum Tampedje¹, Shella P. Utami¹, Hosea
Makuker¹, Samuel Budi Harsono¹, Ana Indrayati¹**

¹)Prodi Magister Manajemen Farmasi, Fakultas Farmasi, Universitas Setia
Budi Surakarta

e-mail: ^{1*)} u322410608@mhs.setiabudi.ac.id

ABSTRAK

Hipertensi adalah suatu keadaan dimana seseorang mengalami peningkatan tekanan darah di atas normal yang mengakibatkan peningkatan angka kesakitan (morbiditas) dan angka kematian (mortalitas). Hipertensi merupakan tekanan darah persisten atau terus menerus sehingga melebihi batas normal diatas 140/90 mmHg. Tujuan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah untuk mengetahui peningkatan pengetahuan lansia melalui penyuluhan kesehatan tentang penanggulangan krisis pada lansia di Desa Pandean Kec. Ngemplak Boyolali yang meliputi pengertian, tanda dan gejala, cara menanganinya, dan penatalaksanaannya. Instrumen yang digunakan adalah kuesioner. Sampel dalam pengabdian kepada masyarakat ini berjumlah 40 orang lansia yaitu lansia yang menderita hipertensi. Metode dilakukan dengan ceramah, diskusi/tanya jawab. Media dan alat yang digunakan adalah *leaflet*. Pelaksanaan kegiatan kepada masyarakat telah dilakukan bulan Januari 2026. Luaran kegiatan yang didapatkan adalah mampu meningkatkan dan menerapkan pengetahuan lansia tentang pentingnya menjaga kesehatan terhadap hipertensi dan bagaimana cara menanggulunginya.

Kata kunci: Penyuluhan Kesehatan, Hipertensi, Lansia

ABSTRACT

Hypertension is a condition in which a person experiences an increase in blood pressure above normal levels, resulting in increased morbidity and mortality rates. Hypertension is defined as persistent or continuous blood pressure that exceeds the normal limit of 140/90 mmHg. The purpose of this community service activity is to determine the increase in knowledge among the elderly through health education on crisis management in the elderly in Pandean Village, Ngemplak District, Boyolali, which includes understanding, signs and symptoms, how to handle it, and its management. The instrument used is a questionnaire. The sample in this community service consisted of 40 elderly people suffering from hypertension. The method used was lectures and discussions/question and answer sessions. The media and tools used were leaflets. The community service activity was carried out in January 2026. The outcome of the activity was an increase in the elderly's knowledge about the importance of maintaining health in relation to hypertension and how to manage it.

Keywords: Health Education, Hypertension, Elderly

PENDAHULUAN

Lansia merupakan kelompok umur pada manusia yang telah memasuki tahapan akhir dari fase kehidupannya. Populasi lansia di dunia dari tahun ke tahun semakin meningkat, bahkan pertambahan lansia menjadi mendominasi apabila dibandingkan dengan pertambahan populasi penduduk pada kelompok usia lainnya. Data *World Population Prospect: the 2015 Revision*, pada tahun 2015 ada 901.000.000 juta orang berusia 60 tahun atau lebih yang terdiri atas 12 persen dari jumlah populasi global. Pada tahun 2015 dan 2030, jumlah orang berusia 60 tahun atau lebih diproyeksikan akan tumbuh sekitar 56%, dari 901 juta menjadi 1,4 milyar, dan pada tahun 2050 populasi lansia diproyeksikan lebih dari 2 kali lipat dari tahun 2015 yaitu mencapai 2,1 milyar (United Nations, 2015). Hipertensi merupakan salah satu penyakit kronis ketika memasuki usia tua. Hal ini terjadi karena sistem dan fungsi organ tubuh pada orang lanjut usia akan mengalami penurunan, semakin tua usia seseorang maka tekanan darah cenderung mengalami peningkatan (Medika, 2020).

Hipertensi merupakan kondisi dimana tekanan darah sistolik sama atau lebih tinggi dari 140 mmHg dan tekanan diastolik lebih tinggi dari 90 mmHg (Kemenkes RI, 2023). Hipertensi tidak secara langsung membunuh penderitanya, akan tetapi hipertensi memicu munculnya penyakit lain yang mematikan (AHA, 2023). Hipertensi pada dasarnya memiliki sifat yang cenderung tidak stabil dan sulit untuk dikontrol. Upaya penanganan tepat yang dibutuhkan oleh penderita hipertensi adalah mengontrol tekanan darah dan menghindari terjadinya komplikasi yang tidak diinginkan (Kemenkes RI, 2023).

Salah satu upaya penting dalam pengendalian tekanan darah adalah melalui penatalaksanaan nonfarmakologis, yaitu pendekatan terapi yang dilakukan tanpa menggunakan obat-obatan. Terapi nonfarmakologis meliputi modifikasi gaya hidup seperti pengaturan pola makan sehat (diet rendah garam/DASH), aktivitas fisik teratur,

pengendalian berat badan, manajemen stres, pembatasan konsumsi alkohol, serta penghentian kebiasaan merokok. Pendekatan ini terbukti efektif dalam menurunkan tekanan darah, terutama pada penderita hipertensi tahap awal, dan direkomendasikan sebagai terapi dasar yang harus diterapkan secara berkelanjutan untuk mencegah komplikasi kardiovaskular (WHO, 2021). Terapi nonfarmakologis yang menjadi pilihan adalah kunyit asem selasih. Kunyit asem selasih ini mengandung kurkumin, omega-3, serat, magnesium, dan kalium, yang berpotensi membantu menurunkan tekanan darah, mengurangi peradangan, dan meningkatkan elastisitas pembuluh darah (Dehzad, Ghalandari, & Askarpour, 2024).

Berdasarkan studi pendahuluan pada 20 November 2025, didapatkan data dari hasil interview singkat penulis dengan kader Posyandu dan warga desa Pandean Kec. Ngemplak Boyolali, bahwa ada 60 orang lansia yang aktif mengikuti kegiatan di posyandu lansia, tetapi yang ada 40 orang yang menderita hipertensi. Berdasarkan uraian di atas, maka perlu dilakukan pemberian pendidikan kesehatan tentang hipertensi pada lansia, supaya lansia dapat meningkatkan derajat hidupnya.

METODOLOGI PENELITIAN

Metode yang digunakan dalam menyelesaikan masalah mitra pengabdian kepada Masyarakat ini sebagai berikut:

1. Koordinasi dengan pihak Desa Pandean, kader posyandu lansia, perangkat desa untuk menjelaskan maksud dan tujuan pengabdian kepada Masyarakat (Gambar 1).
2. Melakukan wawancara awal untuk mengetahui data demografi dan pengetahuan lansia dengan hipertensi.
3. Melakukan penyuluhan Kesehatan, serta diskusi dengan peserta terkait hipertensi.

4. Melakukan wawancara kembali setelah pemberian penyuluhan kesehatan, dan diskusi untuk mengetahui perubahan pengetahuan lansia mengenai hipertensi.



Gambar 1. Koordinasi Kegiatan PKM dengan Kader Posyandu



Gambar 2. Kegiatan PKM



Gambar 3. Kegiatan PKM



Gambar 4. Kegiatan PKM

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian kepada Masyarakat ini dilaksanakan di Posyandu Lansia Desa Pandean Kec. Ngemplak Kab. Boyolali. Program ini dilakukan bulan Januari 2026, tepatnya tanggal 25 Januari 2026, dengan

bekerjasama dengan pihak perangkat desa dan kader posyandu, sehingga mendapatkan hasil yang baik.

Tabel 1. Distribusi Frekuensi karakteristik responden (n = 40)

No	Karakteristik Responden	Jumlah	Persentase (%)
1	Umur		
	65-70	31	77,5
	70-75	9	22,5
2	Jenis Kelamin		
	Laki-laki	11	27,5
	Perempuan	29	77,5
3	Pekerjaan		
	Tani	29	72,5
	Pensiunan	7	17,5
	IRT	4	10
4	Pendidikan		
	Tidak Sekolah	21	52,5
	SD	7	17,5
	SMP	3	7,5
	SMA	3	7,5
	S1	6	15

Tabel 1 menunjukkan bahwa lansia di Posyandu Lansia Desa Pandean Kec. Ngemplak Kab. Boyolali dengan:

Kategori Umur:

Berdasarkan tabel di atas didapatkan hasil bahwa lansia dengan rentang umur 65-70 tahun sebanyak 31 responden (77,5%), dan 70-75 tahun sebanyak 9 responden (22,5%).

Kategori Jenis Kelamin:

Berdasarkan tabel di atas didapatkan hasil bahwa lansia dengan berjenis kelamin perempuan sebanyak 29 responden (77,5%), dan laki-laki sebanyak 11 responden (27,5%).

Kategori Pekerjaan:

Berdasarkan tabel di atas didapatkan hasil bahwa lansia bekerja sebagai petani sebanyak 29 responden (52,5%), pensiunan 7 responden (17,5%), dan IRT 4 responden (10%).

Kategori Pendidikan:

Berdasarkan tabel di atas didapatkan hasil bahwa lansia tidak sekolah sebanyak 21 responden (52,5%), SD 7 responden (17,5%), S1 6 responden (15%), SMP 3 responden (7,5%), dan SMA 3 responden (7,5%).

Tabel 2. Distribusi Frekuensi sebelum dan setelah penyuluhan krisis hipertensi dengan pemberian kunyit asem selasih (n = 40)

Perlakuan	Tingkat Pengetahuan		
	Baik (%)	Cukup (%)	Kurang (%)
Sebelum	20 (50%)	15 (37,5%)	5 (12,5%)
Setelah	30 (75%)	9 (22,5%)	1 (2,5%)

Tabel 2 menunjukkan bahwa tingkat pengetahuan sebelum dan setelah pemberian penyuluhan krisis hipertensi melalui pemberian kunyit asem selasih di Posyandu Lansia Desa Pandean Kec. Ngemplak Kab. Boyolali. Pengetahuan lansia penyuluhan terhadap penanggulangan krisis hipertensi sebelum pemberian kunyit asem selasih sebagian kurang 5 (12,5%) responden dari 40 responden, setelah diberikan penyuluhan kesehatan sebagian besar masuk dalam kategori baik 30 (75%) dari 40 responden. Hasil pelaksanaan pembinaan dan penyuluhan di bulan Januari 2026 yang diikuti 40 orang lansia, mendapatkan respon yang baik oleh warga. Warga menjadi lebih mengetahui tentang upaya penanggulangan krisis hipertensi dengan kunyit asem selasih. Peningkatan pengetahuan melalui evaluasi dan monitoring pada tanggal 25 Januari 2026 dengan melakukan *posttest*. *Pretest* dan *posttest* dilakukan dengan cara menjelaskan isi instrument dengan menggunakan Bahasa yang dipahami lansia. Maka hasilnya Sebagian besar pengetahuan baik setelah dilakukan penyuluhan Kesehatan melalui pemberian kunyit asem selasih pada lansia Desa Pandeyan Kec. Ngemplak Kab. Boyolali.

SIMPULAN

Pemberian penyuluhan Kesehatan, merupakan salah satu metode efektif untuk meningkatkan pengetahuan lansia tentang pentingnya peningkatan Kesehatan lansia melalui penyuluhan krisis hipertensi melalui pemberian kunyit asem selasih.

ABDIKES Sunan Giri : Jurnal Pengabdian Farmasi dan Kesehatan, Vol. 1,
No. 2, 2026, Hal, 1-8
e-ISSN : 3064-2531
p-ISSN: 3064-2531

DAFTAR PUSTAKA

Adriani, RB., Mardiyah, S., Wicaksono., D, Vioneery, Deoni. (2022).
Pengantar Keperawatan Gerontik. Sukoharjo: Pradina Pustaka.

Arifin B., Perwitasari DA, Thobari JA, Cao Q, Krabbe PFM, Postma MJ.
(2017) *Translation, revision, and validation of the diabetes distress
scale for indonesian type 2 diabetic outpatients with various types
of complications*. Value In Health Regional. 2017;12:63-73.
doi:10.1016/j.vhri.2017.03.010.

Baek RN, Tanenbaum ML, Gonzalez JS, 2(014) *Diabetes burden and
diabetes distress: the buffering effect of social support*. Ann Behav
Med. 2014;48(2):145-55. doi:10.1007/s12160-013-9585-4.

Fadhila, R., Abdurrab, T. A.-J. K., & 2020, U. (2020). *Penerapan Telenursing
Dalam Pelayanan Kesehatan:Literature Review*.
Jurnal.Univrab.Ac.Id, 3(2), 77–84.

Kemenkes RI. (2023). Covid-19. *Media Informasi Terkini Penyakit Infeksi
Emerging*.
<https://infeksiemerging.kemkes.go.id/dashboard/covid-19>

Kurniawan, Andre. 2022. Manfaat Daun Salam Untuk Hipertensi Dan
Hiperglikemia, Ketahui Kandungan Dan Cara Mengolahnya.
[https://www.merdeka.com/jabar/manfaat-daun-salam-untuk-
hipertensi-bantu-turunkan-tekanan-darah-secara-alami-klh.html](https://www.merdeka.com/jabar/manfaat-daun-salam-untuk-hipertensi-bantu-turunkan-tekanan-darah-secara-alami-klh.html)

Medika. 2020. Penyebab Dan Cara Mengatasi Hipertensi Pada Lansia.
Diakses pada [https://blogs.insanmedika.co.id/penyebab-dan-cara-
mengatasi-hipertensi-pada-lansia/](https://blogs.insanmedika.co.id/penyebab-dan-cara-mengatasi-hipertensi-pada-lansia/), tanggal 06 April 2020.

McGurnaghan, S. J., Weir, A., Bishop, J., Kennedy, S., Blackbourn, L. A. K.,
McAllister, D. A., Colhoun, H. M. (2021). *Risks of and Risk Factors for
Covid-19 Disease in People With Diabetes: A Cohort Study of the
Total Population of Scotland*. *Lancet Diabetes Endocrinol*, 9(2), 82–
93. [https://doi.org/10.1016/S2213-8587\(20\)30405-8](https://doi.org/10.1016/S2213-8587(20)30405-8)

Vioneery, Deoni. (2025). *Implementation of diabetes mellitus handling
protocols in geriatric patients at panti dharma bakti kasih Surakarta*.
[https://journal.polbitrada.ac.id/index.php/Jtemp/article/view/129/
82](https://journal.polbitrada.ac.id/index.php/Jtemp/article/view/129/82)

Vioneery, Deoni., Dirhan, & Wahyu, H. (2025). Sosialisasi Pemberantasan
Dan Penanggulangan Sebagai Sarana Pencegahan Kasus
Kegawatan Demam Berdarah. ABDIKES Sunan Giri : Jurnal
Pengabdian Farmasi dan Kesehatan.
[https://jurnalfarmasidankesehatan.ac.id/index.php/abdikes/
article/view/749](https://jurnalfarmasidankesehatan.ac.id/index.php/abdikes/article/view/749)