

Pengabdian Masyarakat Dengan Pemberian Terapi *Massage* Hipertensi Untuk Menurunkan Tekanan Darah di Lingkungan 6, Jalan Pesantren Sei Kambing B, Medan Sunggal

Community Service: Hypertension Massage Therapy to Lower Blood Pressure in Neighborhood 6, Jalan Pesantren, Sei Kambing B, Medan Sunggal

Alisarjuni Padang^{1*}, Sri Dewi Br. Siregar²

^{1*} Universitas Bunda Thamrin, Indonesia

² Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Flora, Indonesia

**Corresponding author: E-mail: alisarjunipadang@gmail.com*

Abstrak

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan untuk menjawab permasalahan kesehatan dominan berupa hipertensi yang ditemukan di lingkungan VI Jalan Pesantren, Kecamatan Sunggal, Kota Medan. Mahasiswa keperawatan bersama warga setempat melaksanakan penyuluhan dan praktik langsung latihan Foot Massage sebagai salah satu upaya nonfarmakologis dalam pengendalian tekanan darah. Kegiatan ini melibatkan observasi awal, penyusunan materi edukatif, hingga evaluasi partisipatif bersama peserta. Hasil kegiatan menunjukkan peningkatan signifikan pada pemahaman dan keterlibatan masyarakat, di mana sebagian besar peserta mampu mengingat materi dan menunjukkan antusiasme dalam mempraktikkan latihan secara mandiri. Massage Hipertensi di lingkungan masyarakat jalan pesantren Sei Seikambing B, Medan Sunggal membentuk pola pikir, perilaku, dan kualitas hidup individu. Jika lingkungan masyarakat bersih, aman, dan memiliki hubungan sosial yang baik, maka masyarakat cenderung hidup sehat, damai, dan produktif. Sebaliknya, lingkungan yang kumuh, penuh konflik, atau minim fasilitas umum dapat berdampak negatif terhadap kesejahteraan dan perkembangan sosial Masyarakat. Pengkajian dilakukan dari Tanggal 03 Juni 2026 sampai Tanggal 26 Juni 2026 setelah kami lakukan pengkajian masalah utama di lingkungan jalan pesantren adalah hipertensi, gangguan pendengaran, tempat pembuangan sampah yang kurang memadai dan jarak antara rumah satu dengan rumah yang lain sebagian sangat dekat. Masalah utama kasus yang kelompok angkat adalah hipertensi pada lansia.

Kata Kunci: Hipertensi; Massage; Lansia

PENDAHULUAN

Masyarakat adalah segala sesuatu yang ada di sekitar manusia dan memengaruhi kehidupan sosialnya. Lingkungan ini mencakup lingkungan fisik (seperti rumah, jalan, udara, air, dan fasilitas umum) serta lingkungan sosial (seperti keluarga, tetangga, nilai-nilai, norma, dan kebiasaan masyarakat). Lingkungan adalah semua faktor fisik, kimia, dan biologi eksternal yang memengaruhi kesehatan, termasuk udara, air, tanah, dan interaksi sosial. (WHO 2012).

Seiring dengan bertambahnya usia, masalah kesehatan bagi lansia akan semakin bertambah (Silvanaputri et al., 2019). Masalah tersebut diantaranya terjadinya penurunan fungsi pada sistem kardiovaskular salah satunya hipertensi (Rindriani & Adriani, 2022). Penanganan hipertensi yang tidak memadai dapat mengakibatkan beberapa masalah termasuk stroke, gagal jantung, gagal ginjal, dan kondisi klinis lainnya (Daryanti et al., 2022).

Terapi komplementer seperti bekam, akupunktur, jamu tradisional, akupresur, dan pijat dapat digunakan sebagai pengobatan non farmakologis untuk hipertensi (Ainun et al., 2021; Arisandi & Hartiti, 2022; Arwani et al., 2023; Cabral et al., 2024).

Pada umumnya hipertensi terjadi pada seseorang yang sudah berusia lebih dari 40 tahun atau yang sudah masuk pada kategori usia pertengahan. Hipertensi meningkat sejalan dengan meningkatnya usia. Hipertensi adalah suatu kondisi di mana tekanan darah dalam arteri meningkat secara kronis,

dengan batas diagnosis umum adalah tekanan darah $\geq 140/90$ mmHg. Ini merupakan faktor risiko utama untuk penyakit jantung, stroke, dan gagal ginjal. Hipertensi adalah tekanan darah tinggi yang menetap dalam jangka waktu lama dan berisiko menyebabkan komplikasi seperti stroke, gagal jantung, dan retinopati. Hipertensi dibagi menjadi primer (esensial) dan sekunder. Hipertensi adalah kondisi medis yang ditandai dengan peningkatan tekanan darah di atas normal yang berlangsung terus-menerus dan memerlukan pengelolaan jangka panjang dengan perubahan gaya hidup dan/atau obat-obatan. Gangguan perkembangan berbahasa adalah ketidakmampuan atau keterbatasan dalam menggunakan simbol linguistik untuk berkomunikasi secara verbal atau keterlambatan kemampuan perkembangan bicara dan bahasa anak sesuai kelompok umur, jenis kelamin, adat istiadat dan kecerdasannya (Sidiarto, 2016).

Menurut (Nelson, dkk, 2015) perkembangan bahasa merupakan salah satu indikator perkembangan menyeluruh dari kemampuan kognitif anak yang berhubungan dengan keberhasilan di sekolah. Keterlambatan perkembangan pada awal kemampuan berbahasa dapat mempengaruhi berbagai fungsi dalam kehidupan personal sosial, juga akan menimbulkan kesulitan belajar, bahkan kemampuan hambatan dalam bekerja kelak. Scheffner, dkk (2017) mengungkapkan bahwa beberapa data menunjukkan angka kejadian anak dengan keterlambatan bicara (speech delay) cukup tinggi. Gangguan komunikasi dan

gangguan kognitif merupakan bagian dari gangguan perkembangan anak dan terjadi sekitar 8% pada anak. Proses pengumpulan data terdiri dari wawancara, observasi, dan studi dokumentasi (Sugiyono, 2019). Tahapan pengumpulan data terbagi menjadi persiapan dan pelaksanaan. Persiapan mencakup identifikasi lansia dengan hipertensi di jalan pesantren sei kambing B dilingkungan 6. sesuai dengan kriteria inklusi yang telah ditentukan.

Umum belum diketahui dengan pasti dan diperkirakan sekitar 13% khusus pada anak dibawah usia 5 tahun di Indonesia mengalami keterlambata perkembangan umum yang meliputi perkembangan motorik, bahasa, sosioemosional dan kognitif. Salah satu faktor yang mempengaruhi tumbuh kembang anak yaitu orang tua terutama ibu. Orang tua merupakan salah satu hal terpenting dalam proses pendeteksian dini tumbuh kembang anak. Pengetahuan orang tua sangat diperlukan agar orang tua dapat melakukan skrining untuk mendeteksi secara dini. Kegiatan ini juga menjadi sarana penerapan ilmu bagi mahasiswa keperawatan dalam mengembangkan keterampilan komunikasi, edukasi, dan kolaborasi dengan masyarakat. Melalui interaksi langsung, mahasiswa dapat mengevaluasi kebutuhan masyarakat, memberikan informasi yang tepat, dan menilai efektivitas intervensi yang diberikan. Oleh karena itu, kegiatan pengabdian seperti ini tidak hanya memberikan manfaat bagi masyarakat sasaran, tetapi juga menjadi wadah pembelajaran nyata yang berorientasi pada pemberdayaan Masyarakat

METODE

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan pada tanggal 24 Juni 2026 di Lingkungan VI Jalan Pesantren, Kecamatan Sunggal, Kota Medan. Metode yang digunakan bersifat deskriptif partisipatif, di mana mahasiswa dan warga setempat terlibat langsung dalam setiap tahapan kegiatan. Pendekatan ini dipilih agar edukasi kesehatan dapat disampaikan dengan cara yang mudah dipahami dan berdampak langsung bagi masyarakat. Tahapan kegiatan terbagi menjadi tiga, yaitu:

1. Pada tahap ini dilakukan observasi awal untuk mengidentifikasi permasalahan kesehatan yang dominan di masyarakat, yaitu hipertensi. Kemudian dilakukan penyusunan rencana kegiatan, pembagian tugas antar mahasiswa, penyusunan materi penyuluhan, pembuatan leaflet, dan media pendukung lainnya. Selain itu, dilakukan juga koordinasi dengan kepala lingkungan dan tokoh masyarakat setempat untuk mendukung pelaksanaan kegiatan.
2. Kegiatan inti terdiri atas penyuluhan kesehatan tentang hipertensi dan demonstrasi latihan *Foot Massage* Hipertensi. Penyuluhan disampaikan menggunakan metode ceramah interaktif yang dilengkapi dengan media leaflet dan poster untuk mempermudah pemahaman peserta. Dalam sesi demonstrasi, peserta diajak untuk mempraktikkan langsung gerakan-gerakan *Foot Massage* Hipertensi yang dapat dilakukan di rumah. Mahasiswa juga memberikan bimbingan secara

langsung dan membagikan leaflet berisi langkah-langkah Latihan *Foot Massage* Hipertensi.

3. Evaluasi dilakukan secara kualitatif melalui diskusi tanya jawab di akhir kegiatan dan observasi terhadap keaktifan peserta selama mengikuti sesi penyuluhan dan praktik. Selain itu, dilakukan pula wawancara singkat untuk mengetahui respon, pemahaman, serta minat peserta dalam menerapkan latihan *Foot Massage* Hipertensi secara mandiri di rumah. Kegiatan evaluasi bertujuan untuk menilai efektivitas metode penyampaian serta dampaknya terhadap peningkatan pengetahuan masyarakat. Seluruh kegiatan diikuti oleh sekitar 25 orang warga dengan rentang usia antara 40 hingga 50 tahun. Pelaksanaan kegiatan berlangsung selama kurang lebih 60 menit dan dilakukan di ruang terbuka yang representatif agar peserta dapat bergerak bebas dan nyaman selama praktik latihan *Foot Massage* Hipertensi. Mahasiswa juga mencatat kendala dan masukan dari peserta untuk menjadi bahan refleksi dan perbaikan kegiatan selanjutnya.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan penyuluhan dan demonstrasi Latihan *Foot Massage* Hipertensi yang dilaksanakan di Lingkungan VI Jalan Pesantren memberikan dampak positif terhadap peningkatan pengetahuan dan kesadaran masyarakat mengenai hipertensi. Selama kegiatan berlangsung, latihan *Foot Massage* Hipertensi Sebanyak 80% peserta mampu menyebutkan kembali

pengertian hipertensi, faktor risiko, serta manfaat dari latihan *Foot Massage* Hipertensi dalam mencegah dan mengontrol tekanan darah. Hal ini menunjukkan bahwa metode penyuluhan dengan pendekatan interaktif dan praktik langsung lebih efektif dibandingkan ceramah satu arah. Temuan studi kasus menunjukkan bahwa menggunakan *foot massage* sebagai intervensi keperawatan selama 1015 menit selama 5 hari merupakan metode yang berhasil untuk mengelola hipertensi dan mengurangi tekanan darah. Para subjek studi diharapkan dapat menerapkan *foot massage* sebagai cara untuk mengurangi. Partisipasi masyarakat yang tinggi dalam praktik latihan *Foot Massage* Hipertensi. juga menunjukkan bahwa intervensi ini Dari hasil wawancara singkat dan observasi langsung, diketahui bahwa sebelum kegiatan berlangsung, sebagian besar peserta belum pernah mendengar tentang latihan *Foot Massage* Hipertensi sebagai salah satu cara nonfarmakologis dalam menurunkan tekanan darah. Setelah mendapatkan edukasi dan melihat demonstrasi langsung, pemahaman peserta meningkat, bahkan sebagian besar menyatakan ingin mengajarkan latihan ini kepada anggota keluarga lainnya. Perubahan ini menunjukkan bahwa kegiatan pengabdian tidak hanya bersifat informatif, tetapi juga transformatif karena berhasil menciptakan transfer pengetahuan yang berkelanjutan. Secara keseluruhan, kegiatan ini berhasil mencapai tujuan utama yaitu meningkatkan pengetahuan dan kemampuan masyarakat dalam mengenali serta mencegah hipertensi.

Rekomendasi ke depan adalah agar kegiatan serupa dapat dijalankan secara berkala dengan topik kesehatan lain yang relevan, sehingga kesadaran masyarakat akan pentingnya gaya hidup sehat semakin meningkat dan menjadi budaya di lingkungan tempat tinggal mereka.



Gambar 1. Proses Penyampaian Materi

SIMPULAN

Kegiatan keperawatan komunitas mengenai pentingnya menjaga kebersihan lingkungan di SMP Swasta Pesantren YPMA Medan menunjukkan hasil yang positif dalam meningkatkan pengetahuan dan kesadaran siswa terhadap penerapan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS). Berdasarkan hasil pengkajian, masih ditemukan beberapa permasalahan terkait kebersihan lingkungan sekolah seperti sampah yang berserakan, kurangnya kebersihan toilet, dan rendahnya kesadaran siswa dalam menjaga kebersihan lingkungan sekolah (Sari, Wijaya, & Putri, 2021).

Melalui kegiatan penyuluhan kesehatan, demonstrasi PHBS, dan kerja bakti bersama, siswa mulai memahami pentingnya menjaga kebersihan lingkungan sebagai upaya mencegah berbagai penyakit dan menciptakan lingkungan sekolah yang sehat, bersih, dan nyaman. Selain itu, terjadi perubahan perilaku siswa seperti membuang sampah

pada tempatnya, menjaga kebersihan kelas, serta lebih peduli terhadap kebersihan lingkungan sekolah (WHO, 2022).

Dengan demikian, edukasi kesehatan terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan kesadaran siswa mengenai pentingnya menjaga kebersihan lingkungan. Diharapkan kegiatan seperti ini dapat dilakukan secara berkelanjutan dengan dukungan pihak sekolah agar perilaku hidup bersih dan sehat dapat terus diterapkan dalam kehidupan sehari-hari (Kementerian Kesehatan RI, 2021).

DAFTAR PUSTAKA

- Faradhila, R., Armiyati, Y., & Mustofa, A. (2022). Penurunan Tekanan Darah pada Lansia Hipertensi Menggunakan Terapi Pijat Refleksi. *Ners Muda*, 3(3). Dikutip dari <https://doi.org/10.26714/NM.V3I3.8220>. Diakses tanggal 21 Juli 2025
- Ferdisa, R. J., & Ernawati, E. (2021). Penurunan Nyeri Kepala Pada Pasien Hipertensi Menggunakan Terapi Relaksasi Otot Progresif. *Ners Muda*, 2(2), 47. Dikutip dari <https://doi.org/10.26714/nm.v2i2.6281>, diakses tanggal 21 Juli 2025.
- Maghfuroh, N., et al. (2021). Konsep Lansia dalam Keperawatan. *Jurnal Keperawatan Indonesia*. Suswitha, D., et al. (2020). Penuaan dan Dampaknya terhadap Kesehatan. Gadjah Mada Press.
- Ainun, K., Kristina, K., & Leini, S. (2021). Terapi Foot Massage Untuk Menurunkan Dan Menstabilkan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi. *Abdimas Galuh*, dikutip dari 3(2), 328. <https://doi.org/10.25157/ag.v3i2.5902>, diakses tanggal 21 Juli 2025. Aisyah, S.
- Uliyah, M., & Ulfaiza, M. (2023). The Effect of Foot Massage Using Lemongrass Oil on Reducing the Intensity of Rheumatoid Arthritis Pain in the Elderly at the Aisyiyah Clinic, Ambulu Sub-district, Jember Regency. Atlantis Press

International BV. Dikutip dari
https://doi.org/10.2991/978-94-6463-202-6_18, diakses tanggal 21 Juli 2025.