

# **PEMBERDAYAAN KADER DALAM PENGENDALIAN HIPERTENSI LANSIA MELALUI PELATIHAN TERAPI TOTOK PUNGGUNG DI POSYANDU LANSIA**

Budiono<sup>1)</sup>, Agus Setyo Utomo<sup>2)</sup>, Anggun Setyorini<sup>3)</sup>, Nurul Hidayah<sup>4)</sup>, Aiyub Nur Aprila<sup>5)</sup>,  
Nova Dwi Asyari<sup>6)</sup>, Tasya Alun Safitri<sup>7)</sup>, Azzahra Risquita Firdaus<sup>8)</sup>, Ibtihal Iffat Zahfirah<sup>9)</sup>

<sup>123456789)</sup> Program Studi D3 Keperawatan Malang, Poltekkes Kemenkes Malang

E-mail: nurul\_hidayah@poltekkes-malang.ac.id

## ***CADRE EMPOWERMENT IN CONTROLLING ELDERLY HYPERTENSION THROUGH BACK PRESSURE-POINT THERAPY TRAINING AT ELDERLY POSYANDU***

*Abstract: This community service program aimed to improve the capacity of Posyandu cadres in supporting the control of hypertension among older adults through standard operating procedure-based back pressure-point therapy training. The program used an implementation-participatory design with a community empowerment approach in the working area of Ardimulyo Public Health Center, Singosari, Malang. Participants consisted of 15 elderly Posyandu cadres and 40 older adults with mild to moderate hypertension. Activities included theoretical training, skills demonstration, supervised practice, implementation twice weekly for four weeks, and monitoring of blood pressure, headache complaints, and sleep quality. Cadres' mean knowledge score increased from 56.8±9.4 to 83.1±6.8, while the proportion of competent cadres rose from 6.7% to 86.7%. Among older adults, mean systolic blood pressure decreased from 155.9±13.0 mmHg to 141.7±12.4 mmHg, mean headache score from 5.4±0.9 to 4.0±0.8, and mean PSQI score from 8.0±1.2 to 6.5±1.1. The program indicates that cadre empowerment through structured complementary therapy training can strengthen community-based hypertension control in elderly services.*

*Keywords: cadre empowerment, hypertension, elderly, Posyandu, complementary therapy*

*Abstrak: Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan meningkatkan kapasitas kader Posyandu dalam mendukung pengendalian hipertensi lansia melalui pelatihan terapi totok punggung berbasis standar operasional prosedur. Kegiatan menggunakan desain implementatif-partisipatif dengan pendekatan pemberdayaan komunitas di wilayah kerja Puskesmas Ardimulyo, Singosari, Kabupaten Malang. Peserta terdiri atas 15 kader Posyandu Lansia dan 40 lansia dengan hipertensi ringan sampai sedang. Kegiatan meliputi pelatihan teori, demonstrasi keterampilan, praktik dengan supervisi, implementasi dua kali per minggu selama empat minggu, serta monitoring tekanan darah, keluhan nyeri kepala, dan kualitas tidur. Rerata skor pengetahuan kader meningkat dari 56,8±9,4 menjadi 83,1±6,8, sedangkan proporsi kader kompeten meningkat dari 6,7% menjadi 86,7%. Pada lansia, rerata tekanan darah sistolik menurun dari 155,9±13,0 mmHg menjadi 141,7±12,4 mmHg, skor nyeri kepala dari 5,4±0,9 menjadi 4,0±0,8, dan skor PSQI dari 8,0±1,2 menjadi 6,5±1,1. Program ini menunjukkan bahwa pemberdayaan kader melalui pelatihan terapi komplementer terstruktur dapat memperkuat pengendalian hipertensi lansia berbasis komunitas.*

*Kata kunci: pemberdayaan kader, hipertensi, lansia, Posyandu, terapi komplementer*

## **PENDAHULUAN**

*Hipertensi masih menjadi salah satu masalah kesehatan utama di Indonesia dan dunia. World Health Organization melaporkan bahwa sekitar satu dari tiga orang dewasa mengalami hipertensi dan sebagian besar belum terkontrol secara optimal (WHO, 2023). Di Indonesia, prevalensi hipertensi pada penduduk usia  $\geq 18$  tahun tetap tinggi dan meningkat seiring pertambahan usia, sedangkan pada kelompok lansia prevalensinya dapat melampaui 60% (Kemenkes RI, 2018; Kemenkes RI, 2022). Kondisi ini menjadikan hipertensi sebagai beban utama penyakit tidak menular pada pelayanan kesehatan primer.*

Wilayah kerja Puskesmas Ardimulyo, Kecamatan Singosari, Kabupaten Malang, merupakan kawasan semi-perkotaan dengan populasi lansia yang cukup besar. Posyandu Lansia di wilayah ini telah berjalan rutin, tetapi layanan masih berfokus pada skrining tekanan darah, pencatatan, dan penyuluhan umum. Hasil observasi awal menunjukkan sebagian besar lansia memiliki hipertensi ringan

sampai sedang disertai keluhan nyeri kepala dan gangguan tidur. Keluhan tersebut sering dianggap sebagai bagian normal dari proses penuaan sehingga belum ditangani secara komprehensif di tingkat komunitas.

Berbagai literatur menunjukkan bahwa intervensi nonfarmakologis seperti relaksasi, terapi sentuhan, dan pendekatan komplementer dapat membantu menurunkan tekanan darah serta meningkatkan kualitas hidup lansia (WHO, 2021; Mills et al., 2020). Intervensi berbasis komunitas yang melibatkan kader juga terbukti efektif dalam meningkatkan pengendalian tekanan darah dan kepatuhan pengelolaan penyakit tidak menular (Jafar et al., 2020). Namun, sebagian besar kader Posyandu belum memiliki pengetahuan, keterampilan, standar operasional prosedur, dan sistem monitoring untuk melaksanakan intervensi komplementer yang aman dan terstruktur.

Berdasarkan kondisi tersebut, kegiatan pengabdian ini dilaksanakan untuk meningkatkan kapasitas kader Posyandu dalam mendukung pengendalian hipertensi lansia melalui pelatihan terapi totok punggung berbasis SOP. Tujuan khusus program meliputi peningkatan pengetahuan dan keterampilan kader, penurunan tekanan darah lansia, pengurangan nyeri kepala, perbaikan kualitas tidur, dan pembentukan layanan komplementer yang terintegrasi dalam kegiatan rutin Posyandu.

## **METODE PENELITIAN**

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini menggunakan desain implementatif-partisipatif dengan pendekatan community

empowerment. Program menekankan capacity building melalui pelatihan teori dan praktik terapi totok punggung berbasis SOP, pendampingan implementasi, serta monitoring dan evaluasi dampak program selama empat minggu. Kegiatan ini bukan uji klinis, tetapi evaluasi dampak program dalam konteks pengabdian berbasis komunitas.

Kegiatan dilaksanakan di wilayah kerja Puskesmas Ardimulyo, Kecamatan Singosari, Kabupaten Malang. Sasaran program terdiri atas 15 kader Posyandu Lansia sebagai peserta pelatihan dan pelaksana intervensi, serta 40 lansia dengan hipertensi ringan hingga sedang sebagai penerima manfaat. Tahapan program meliputi persiapan dan koordinasi, penyusunan modul dan SOP, pelatihan kader, uji kompetensi, implementasi terapi dua kali per minggu selama empat minggu, serta monitoring dan evaluasi hasil.

Instrumen evaluasi terdiri atas kuesioner pengetahuan kader 25 soal pilihan ganda dengan rentang skor 0–100, checklist uji kompetensi keterampilan berbasis SOP, tensimeter terkalibrasi untuk pengukuran tekanan darah, Visual Analog Scale (VAS) untuk keluhan nyeri kepala, Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) untuk kualitas tidur, dan logbook kader. Indikator keberhasilan ditetapkan berupa peningkatan rerata pengetahuan minimal 25%, minimal 80% kader kompeten, serta perbaikan indikator tekanan darah, nyeri kepala, dan kualitas tidur pada lansia.

## **HASIL PENELITIAN**

*Pelatihan teori dan praktik terapi totok punggung dilaksanakan selama empat minggu dengan melibatkan 15 kader Posyandu Lansia. Evaluasi menunjukkan adanya peningkatan kapasitas kader yang nyata pada aspek pengetahuan dan keterampilan. Rerata skor pengetahuan meningkat dari  $56,8 \pm 9,4$  menjadi  $83,1 \pm 6,8$ , dengan kenaikan 26,3 poin. Proporsi kader yang mencapai skor  $\geq 75$  meningkat dari 20% menjadi 93,3%. Pada aspek keterampilan, rerata skor uji kompetensi meningkat dari  $10,7 \pm 2,6$  menjadi  $17,6 \pm 1,4$ , sedangkan proporsi kader yang dinyatakan kompeten meningkat dari 6,7% menjadi 86,7%. Hasil ini menunjukkan bahwa pelatihan berbasis demonstrasi dan praktik langsung efektif membangun kesiapan operasional kader.*

Dampak program pada lansia juga terlihat konsisten. Rerata tekanan darah sistolik menurun dari  $155,9 \pm 13,0$  mmHg pada baseline menjadi  $141,7 \pm 12,4$  mmHg pada minggu keempat, sedangkan tekanan

diastolik turun dari  $84,6 \pm 9,1$  mmHg menjadi  $81,8 \pm 8,2$  mmHg. Keluhan nyeri kepala berdasarkan VAS menurun dari  $5,4 \pm 0,9$  menjadi  $4,0 \pm 0,8$ . Kualitas tidur juga membaik, ditunjukkan dengan penurunan rerata skor PSQI dari  $8,0 \pm 1,2$  menjadi  $6,5 \pm 1,1$ . Perubahan ini memberikan bukti dampak program pada parameter fisiologis dan subjektif lansia.

Secara keseluruhan, capaian program memenuhi indikator keberhasilan yang telah ditetapkan. Peningkatan pengetahuan kader melampaui target minimal 25%, persentase kader kompeten melebihi 80%, dan lansia menunjukkan perbaikan pada tekanan darah, nyeri kepala, serta kualitas tidur. Selain keluaran jangka pendek, program juga menghasilkan fondasi keberlanjutan melalui penggunaan SOP dan logbook monitoring di Posyandu.

## **PEMBAHASAN**

Peningkatan pengetahuan dan keterampilan kader menunjukkan bahwa pelatihan berbasis praktik merupakan strategi efektif untuk memperkuat layanan kesehatan berbasis komunitas. WHO menegaskan bahwa pengendalian hipertensi di komunitas memerlukan pendekatan task-sharing dan pemberdayaan tenaga nonmedis yang terlatih untuk mendukung pelayanan primer (WHO, 2021). Capaian ini juga relevan dengan pandangan Kruk et al. (2019) bahwa mutu layanan sangat dipengaruhi oleh konsistensi kompetensi pelaksana. Dengan demikian, peningkatan kapasitas kader dalam kegiatan ini menjadi fondasi

penting bagi keberlanjutan layanan komplementer di Posyandu Lansia.

Penurunan rerata tekanan darah sistolik sebesar 14,2 mmHg merupakan temuan yang bermakna secara klinis. NCD Risk Factor Collaboration (2021) menunjukkan bahwa penurunan tekanan sistolik sekitar 10 mmHg telah berhubungan dengan penurunan risiko kejadian kardiovaskular. Mekanisme terapi sentuhan dan relaksasi kemungkinan bekerja melalui aktivasi sistem saraf parasimpatis, penurunan respons stres, dan perbaikan regulasi vaskular (Seol et al., 2019). Hasil pengabdian ini sejalan dengan rekomendasi WHO (2023) bahwa pengendalian hipertensi perlu dikombinasikan dengan intervensi nonfarmakologis berbasis komunitas.

Perbaikan keluhan nyeri kepala dan kualitas tidur memperlihatkan bahwa intervensi tidak hanya memengaruhi parameter fisiologis, tetapi juga kesejahteraan subjektif lansia. Lee et al. (2020) menjelaskan bahwa terapi pijat dan tekanan titik tertentu dapat menurunkan persepsi nyeri melalui mekanisme gate control dan pelepasan endorfin. Sementara itu, Zhang et al. (2022) melaporkan bahwa terapi pijat memberikan efek moderat terhadap peningkatan kualitas tidur pada populasi dewasa dan lansia. Temuan ini mendukung paradigma healthy ageing yang menempatkan kesejahteraan sebagai bagian integral dari pelayanan kesehatan lansia (WHO, 2020).

Secara programatik, kegiatan ini menunjukkan bahwa pendekatan

community-based hypertension management dapat dioperasionalkan melalui pemberdayaan kader Posyandu. Hasil ini selaras dengan temuan Jafar et al. (2020) dan Mills et al. (2020) yang menekankan efektivitas intervensi berbasis komunitas dalam meningkatkan akses dan pengendalian hipertensi. Oleh karena itu, model pelatihan terapi totok punggung yang dikembangkan dalam pengabdian ini layak dipertimbangkan sebagai strategi pendukung layanan Posyandu Lansia yang aplikatif, aman, dan berkelanjutan.

## PENUTUP

Implementasi pemberdayaan kader melalui pelatihan terapi totok punggung di Posyandu Lansia terbukti efektif meningkatkan kapasitas kader pada aspek pengetahuan dan keterampilan serta memberikan dampak positif terhadap penurunan tekanan darah sistolik, pengurangan nyeri kepala, dan perbaikan kualitas tidur lansia. Program ini juga membangun fondasi keberlanjutan melalui SOP, logbook monitoring, dan integrasi layanan komplementer ke dalam kegiatan rutin Posyandu. Karena itu, program serupa direkomendasikan untuk diterapkan secara lebih luas dengan supervisi Puskesmas dan evaluasi berkelanjutan agar pengendalian hipertensi lansia berbasis komunitas semakin kuat.

## DAFTAR PUSTAKA

Jafar, T. H., Gandhi, M., Jehan, I., et al. (2020). Community-based interventions to promote blood pressure control in a developing country. *The Lancet Global Health*, 8(6), e823–e833.  
[https://doi.org/10.1016/S2214-109X\(20\)30116-6](https://doi.org/10.1016/S2214-109X(20)30116-6)

- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2018). Hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018.  
<https://www.kemkes.go.id>
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2022). Profil Kesehatan Indonesia 2022.  
<https://www.kemkes.go.id>
- Kruk, M. E., et al. (2019). High-quality health systems in the Sustainable Development Goals era. *The Lancet Global Health*, 7(6), e740–e749.  
[https://doi.org/10.1016/S2214-109X\(19\)30027-1](https://doi.org/10.1016/S2214-109X(19)30027-1)
- Lee, M. S., Kim, J. I., & Ernst, E. (2020). Massage therapy for pain: A systematic review. *Pain Medicine*, 21(12), 3558–3568.  
<https://doi.org/10.1093/pm/pnaa239>
- Mills, K. T., Stefanescu, A., & He, J. (2020). The global epidemiology of hypertension. *Nature Reviews Nephrology*, 16, 223–237.  
<https://doi.org/10.1038/s41581-019-0244-2>
- NCD Risk Factor Collaboration. (2021). Worldwide trends in hypertension. *The Lancet*, 398(10304), 957–980.  
[https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(21\)01330-1](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(21)01330-1)
- Seol, G. H., et al. (2019). Effects of massage therapy on blood pressure: A meta-analysis. *Complementary Therapies in Clinical Practice*, 35, 1–8.  
<https://doi.org/10.1016/j.ctcp.2019.01.004>
- World Health Organization. (2020). Decade of healthy ageing 2020–2030.  
<https://www.who.int>
- World Health Organization. (2021). Guideline for the pharmacological treatment of hypertension in adults.  
<https://www.who.int>
- World Health Organization. (2023). Hypertension fact sheet.  
<https://www.who.int>
- Zhang, Y., et al. (2022). Effect of massage therapy on sleep quality: A systematic review and meta-analysis. *BMC Complementary Medicine and Therapies*, 22, 45.  
<https://doi.org/10.1186/s12906-022-03519-7>