

EDUKASI TERAPI KOMBINASI AKUPRESUR DAN AROMA TERAPI PADA KADER POSYANDU DALAM MENINGKATKAN KESEHATAN PEREMPUAN DENGAN HIPERTENSI

Arie Maineny¹, Niluh Nita Silfia², Henrietta Imelda Tondong^{3*}, Asrawaty⁴, Narmin⁵,
Sumiaty⁶, Lisnawati⁷, Sri Restu Tempali⁸, Widya Pani⁹, Sri Yanti Kusika¹⁰,
Asriwidyayanti¹¹, Hasnawati¹², Novi Dwi Astuti¹³, Taqwin¹⁴, Masda¹⁵
^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14,15}Program Studi Diploma 3 Kebidanan Palu, Jurusan Kebidanan,
Poltekkes Kemenkes Palu, Indonesia
tondongita@gmail.com

ABSTRAK

Abstrak: Hipertensi menjadi permasalahan kesehatan karena setiap tahun prevalensi hipertensi terus meningkat. Penatalaksanaan hipertensi dapat dilakukan secara farmakologi dan terapi non farmakologi. Terapi komplementer merupakan salah satu pengobatan non farmakologi penyakit hipertensi. Kombinasi terapi akupresur dan aroma terapi merupakan salah satu terapi komplementer sebagai bentuk pendekatan inovatif penanganan hipertensi. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan ketrampilan kader posyandu dalam pelayanan kesehatan tradisional komplementer kombinasi akupresur dan aroma terapi untuk meningkatkan kesehatan perempuan dengan hipertensi. Kegiatan dimulai dengan melakukan *Focus Group Discussion* (FGD) dengan kader posyandu, dilanjutkan penyampaian edukasi dan demonstrasi kombinasi terapi akupresur dan aroma terapi, serta praktik mandiri peserta. Mitra yang terlibat adalah Puskesmas Mamboro, dengan peserta 15 orang kader posyandu. Evaluasi dilakukan melalui pengisian kuesioner *pre-post test* yang terdiri dari 10 pertanyaan. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat terlaksana baik dan terdapat peningkatan pengetahuan kader posyandu kategori baik dari 60% sebelum edukasi, menjadi 93% sesudah edukasi.

Kata Kunci: Edukasi; Akupresur; Aroma Terapi; Hipertensi; Kader.

Abstract: Hypertension is a health problem because every year the prevalence continues to increase. Management of hypertension can be pharmacologically and nonpharmacologically. Complementary therapy is a non pharmacological hypertension treatment. Combination of acupressure therapy and aroma therapy is a complementary therapy as an innovative approach to treating hypertension. This community service activity aims to increase knowledge and skills posyandu cadres in complementary traditional health services, a combination of acupressure and aroma therapy to improve the health of women with hypertension. The activity began with a Focus Group Discussion (FGD), delivery of education and demonstrations, as well as participants' independent practice. The partner involved was the Mamboro Community Health Center, with 15 posyandu cadres participating. Evaluation is carried out by filling out a pre-post test questionnaire consisting of 10 questions. The activities were carried out well and there was an increase in the knowledge of posyandu cadres in the good category from 60% before education, to 93% after education.

Keywords: Education; Acupressure; Aroma Therapy; Hypertension; Cadre.



Article History:

Received: 07-07-2024
Revised : 06-07-2024
Accepted: 06-08-2024
Online : 12-08-2024



This is an open access article under the
CC-BY-SA license

A. LATAR BELAKANG

Salah satu masalah kesehatan utama yang dihadapi oleh masyarakat adalah hipertensi. Hipertensi menjadi permasalahan kesehatan karena setiap tahun prevalensi hipertensi yang terus meningkat. Dalam laporannya, *World Health Organization (WHO)* dan *The International Society of Hypertension (ISH)*, memperkirakan bahwa 1,28 miliar orang dewasa (30-79 tahun) di seluruh dunia menderita hipertensi, dan terjadi pada sebagian besar orang yang tinggal di negara berpenghasilan rendah dan menengah. Saat ini hipertensi menjadi salah satu target global penyakit tidak menular yaitu untuk mengurangi prevalensi hipertensi sebesar 33%. Hipertensi atau tekanan darah tinggi adalah peningkatan tekanan darah Sistole lebih dari 140mmHg dan tekanan darah Diastole lebih dari 90mmHg pada 2 (dua) kali pengukuran dengan selang waktu 5 (lima) menit dalam keadaan cukup istirahat/tenang. Hipertensi dapat menyebabkan kematian secara mendadak tanpa adanya gejala, sehingga sering disebut *the silent killer*. Di Indonesia, hipertensi merupakan penyumbang tunggal yang utama terhadap kejadian penyakit jantung, stroke dan gagal ginjal (Ischak et al., 2022; Jaelani et al., 2023; Sari et al., 2024; Setyawati & Atmojo, 2022; Wahyuni et al., 2021).

Di Indonesia, pada usia ≥ 15 tahun prevalensi penderita hipertensi mencapai 29,2% dan sebesar 8,0% terdiagnosis hipertensi. Berdasarkan jenis kelamin, prevalensi penderita hipertensi jenis kelamin laki-laki pada usia ≥ 15 sebesar 25,3% terdiagnosis hipertensi 5,5%, dan jenis kelamin perempuan sebesar 32,6% terdiagnosis hipertensi 10,5%. Proporsi penderita hipertensi pada usia ≥ 15 tahun yang minum obat secara teratur yaitu 46,7%. Proporsi penderita hipertensi pada usia ≥ 15 tahun di Indonesia yang minum obat secara teratur yaitu 46,7%. Provinsi Sulawesi Tengah, prevalensi penderita hipertensi pada usia ≥ 15 tahun mencapai 28,8%, diketahui bahwa sebesar 8,3% terdiagnosis hipertensi. Estimasi penderita hipertensi pada usia ≥ 15 tahun di Kota Palu sebanyak 98.766 penderita, dan hanya 10.581 orang (11%) yang minum obat secara teratur. Data ini menunjukkan bahwa kesadaran akan pengobatan hipertensi pada masyarakat Indonesia masih rendah (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2023; Luluh Rohmawati & Prawoto, 2020; Wahyuni et al., 2021).

Kejadian hipertensi sering terjadi tanpa adanya gejala ataupun gangguan signifikan pada kesehatan fungsional penderita. Hal ini menjadikan hipertensi sebagai masalah kesehatan masyarakat yang penting dan harus diperhatikan secara mendalam. Komplikasi yang mempengaruhi sistem kardiovaskuler, saraf dan ginjal, dapat terjadi apabila penderita hipertensi tidak diobati. Penanganan farmakologi dan terapi non farmakologi merupakan cara untuk penatalaksanaan penyakit hipertensi. Terapi komplementer merupakan salah satu pengobatan non farmakologi untuk mengurangi penyakit hipertensi. Terapi komplementer atau biasanya disebut juga pengobatan holistik, merupakan gabungan dari terapi tradisional dan pengobatan modern. Selain dapat meningkatkan kesehatan,

terapi komplementer juga berdampak secara ekonomi karena tidak membutuhkan biaya yang mahal (Abidin & Ferawati, 2020; Aviana et al., 2021; Rahayu et al., 2024; Trisnawati & Jenie, 2019).

Salah satu terapi komplementer sebagai bentuk pendekatan inovatif dalam penanganan hipertensi adalah kombinasi terapi akupresur dan aroma terapi. Akupresur adalah teknik pengobatan tradisional yang melibatkan penekanan pada titik-titik tertentu di tubuh untuk meredakan berbagai gejala dan meningkatkan kesehatan secara keseluruhan. Pada umumnya, akupresur dikenal sebagai salah satu terapi komplementer dengan menggunakan jari. Akupresur memberikan pijatan dan stimulasi di titik-titik tertentu tubuh sebagai bentuk fisioterapi yang dapat meningkatkan sirkulasi darah sehingga berdampak terhadap penurunan tekanan darah (Efendi et al., 2022; Furqoni et al., 2022; Haryani & Misniarti, 2020; Kamelia et al., 2021; Suprapti & Aminatussyadiah, 2023; Zubaidah et al., 2021).

Aroma terapi merupakan salah satu bentuk pengobatan komplementer dengan agen terapi utama menggunakan minyak esensial yang dihasilkan dari proses ekstraksi bunga, daun, batang, buah, akar dan resin. Penggunaan minyak esensial dalam aroma terapi dilakukan melalui proses inhalasi dan atau secara topikal. Minyak esensial akan bekerja melalui otak dan sistem saraf lewat stimulus saraf penciuman pada saat dihirup, sehingga menimbulkan respon yang merangsang produksi masa penghantar saraf otak (*neurotransmitter*) berkaitan dengan pemulihan kondisi psikis. Terapi minyak esensial dapat memberikan efek relaksasi sehingga melalui mekanisme psikofisiologis dapat membantu penurunan tekanan darah (Atika et al., 2024; Dewi & Astuti, 2022; Estiyani & Putri, 2023; Kadek et al., 2022; Mahendra et al., 2021; Rini, 2020).

Dalam sistem pelayanan kesehatan di tingkat komunitas, kader posyandu memiliki peran penting karena merupakan ujung tombak upaya promotif dan preventif kesehatan. Sebagai bagian dari pelayanan kesehatan di tingkat komunitas, peran serta kader posyandu dalam pengendalian hipertensi sangat diperlukan untuk meningkatkan kesehatan dan menggerakkan perilaku hidup sehat untuk mencegah peningkatan keparahan dan risiko hipertensi. Akan tetapi, dalam penanganan penyakit-penyakit kronis seperti hipertensi, pengetahuan dan keterampilan kader posyandu sering kali terbatas, Edukasi untuk peningkatan kapasitas dan pemberdayaan kader posyandu dalam penanganan hipertensi sangat penting dilakukan untuk memastikan mereka dapat memberikan pelayanan yang efektif dan berkualitas. Secara statistik beberapa hasil penelitian telah membuktikan bahwa terdapat pengaruh yang positif dan signifikan peran kader posyandu terhadap pengendalian hipertensi (Panma & Clara, 2022; 2021; Rahayu et al., 2024; Setyawati & Atmojo, 2022; Sudiantara et al., 2022).

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan ketrampilan kader posyandu dalam pelayanan kesehatan tradisional komplementer, yaitu dengan melakukan

penerapan kesehatan tradisional yang memanfaatkan ilmu biomedis dan biokultural dalam mengelola hipertensi pada perempuan, serta memberdayakan kader posyandu untuk menjadi agen perubahan dalam meningkatkan kesehatan masyarakat. Edukasi yang diberikan diharapkan dapat meningkatkan kesadaran dan pemahaman kader posyandu tentang pentingnya pengendalian hipertensi. Pengetahuan yang diperoleh kader posyandu melalui kegiatan edukasi ini dapat menjadi panduan dalam memberikan pelayanan yang efektif sebagai upaya mendukung pencegahan dan pengelolaan hipertensi pada perempuan di komunitas mereka.

Peningkatan pengetahuan dan keterampilan kader diharapkan pada akhirnya akan menurunkan prevalensi hipertensi sekaligus meningkatkan kualitas hidup perempuan dengan hipertensi di wilayah setempat. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini menjadi langkah strategis untuk meningkatkan kesehatan perempuan dengan hipertensi, serta dapat memberikan dampak positif dan manfaat yang signifikan bukan hanya sebagai individu, tetapi juga bagi masyarakat luas.

B. METODE PELAKSANAAN

Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM) ini bermitra dengan Puskesmas Mamboro yaitu kader posyandu yang ada di Kelurahan Mamboro Barat Labuan Beru, berjumlah 15 orang. Kegiatan PKM dilaksanakan oleh tim Dosen Program Studi D-III Kebidanan Palu Jurusan Kebidanan Poltekkes Kemenkes Palu. Kegiatan bertujuan meningkatkan pengetahuan dan pemahaman kader posyandu di Kelurahan Mamboro Barat Labuan Beru Wilayah Kerja Puskesmas Mamboro. Pelaksanaan kegiatan PKM ini melibatkan dosen dan mahasiswa Prodi-III Kebidanan Palu secara menyeluruh. Metode pelaksanaan kegiatan ini berupa pemberian *pre test* dan *post test*, pemberian edukasi dengan menggunakan media LCD dan *leaflet*, demonstrasi dan pelaksanaan praktik mandiri kombinasi terapi akupresur dan aroma terapi. Tahapan pelaksanaan pengabdian masyarakat adalah sebagai berikut:

1. Tahap Pra Kegiatan

Kegiatan ini diawali dengan pertemuan dengan mitra kegiatan membicarakan dan menyesuaikan kegiatan yang akan dilakukan dan menyatukan pendapat tentang teknis pelaksanaan berikut jadwal serta tempat kegiatan.

2. Tahap Kegiatan

Kegiatan dimulai dengan melakukan *Focus Group Discussion* (FGD) dengan kader posyandu sebagai bagian dari upaya *initial assessment* untuk mengetahui sejauh mana pemahaman tentang kegiatan yang akan dilakukan. Kegiatan kemudian dilanjutkan dengan melakukan *pretest* untuk mengukur pengetahuan kader posyandu terkait materi edukasi yang akan diberikan menggunakan kuesioner. Selanjut dilakukan kegiatan

pemberian materi edukasi tentang kombinasi terapi akupresur dengan aroma terapi untuk meningkatkan kesehatan perempuan dengan hipertensi. Kegiatan edukasi dimulai dari penyampaian materi berupa teori tentang akupresur dan aroma terapi serta demonstrasi cara melakukan kombinasi terapi akupresur dan aroma terapi. Teori tentang akupresur dan aroma terapi diberikan dalam bentuk ceramah dengan menggunakan alat bantu LCD dan *leaflet* yang dibagikan kepada peserta. Kemudian kegiatan dilanjutkan dengan praktik melakukan kombinasi terapi akupresur dan aroma terapi oleh kader posyandu.

3. Tahap Evaluasi

Tahapan akhir dari kegiatan ini adalah evaluasi dengan melakukan *posttest* terhadap materi yang diberikan dengan menggunakan kuesioner yang sama dengan yang digunakan saat *pretest*. Kuesioner sebanyak 10 pertanyaan dengan bahasa yang mudah dipahami dan alternatif pilihan jawaban Benar (B) dan Salah (S). Kegiatan PKM kemudian diakhiri dengan penyampaian ucapan terima kasih kepada seluruh peserta dan dokumentasi bersama seluruh peserta.

C. HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Tahap Pra Kegiatan

Kelurahan Mamboro Barat Labuan Beru yang merupakan daerah binaan Program Studi D-III Kebidanan Jurusan Kebidanan Poltekkes Kemenkes Palu, dan masuk dalam Wilayah Kerja Puskesmas Mamboro. Berdasarkan informasi yang diperoleh dari Puskesmas Mamboro, kader posyandu yang ada Kelurahan Mamboro Barat Labuan Beru berjumlah 15 orang dan belum pernah mendapatkan edukasi tentang terapi komplementer. Berdasarkan informasi tersebut, Tim Pengabdian Kepada Masyarakat Program Studi D-III Kebidanan Palu Menyusun Kerangka Acuan untuk melakukan kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat. Selanjutnya Tim Pengabdian berkoordinasi dengan pihak Puskesmas Mamboro untuk menjelaskan tujuan dari kegiatan ini dan merencanakan waktu pelaksanaan kegiatan.

2. Tahap Kegiatan

Kegiatan pengabdian dilaksanakan pada tanggal 26 Februari 2024, mulai jam 09.00-16.00 wita di Kelurahan Mamboro Barat Labuan Beru. Peserta yang hadir adalah kader posyandu yang ada di Kelurahan Mamboro Barat Labuan Beru, berjumlah 15 orang. Kegiatan ini juga dihadiri oleh tokoh Masyarakat dan tokoh agama setempat, dan dibuka dengan penyampaian sambutan dari Ketua Jurusan Kebidanan Poltekkes Kemenkes Palu. Sebelum penyampaian materi edukasi, kegiatan pengabdian diawali dengan *Focus Group Discussion* (FGD) dengan seluruh peserta yaitu kader posyandu. Hal ini dilakukan untuk menjelaskan tujuan dan tahapan kegiatan edukasi sekaligus *initial assessment* untuk mengetahui sejauh

mana pemahaman tentang kegiatan yang akan dilakukan. Berdasarkan hasil FGD tersebut, dapat disimpulkan bahwa seluruh peserta memahami tujuan dan tahapan kegiatan yang akan mereka ikuti. Namun demikian, terkait materi edukasi yang akan diberikan, seluruh peserta belum memahami karena belum pernah mendapatkan materi tentang terapi komplementer sebelumnya. Selanjutnya sebelum kegiatan edukasi, dilakukan pengukuran pengetahuan peserta terkait materi edukasi melalui *pretest*. Kegiatan *pretest* dilakukan dengan memberikan kuesioner sebanyak 10 pertanyaan yang terkait materi edukasi.



Gambar 1. Pembukaan



Gambar 2. *Pretest* Kegiatan

Gambar 1 merupakan pembukaan kegiatan PKM yang dibuka secara langsung oleh Ketua Jurusan Kebidanan Poltekkes Kemenkes Palu, yang dihadiri oleh perwakilan Puskesmas Mamboro, Tokoh Masyarakat dan peserta kegiatan. Gambar 2 merupakan pengisian *pre test* oleh seluruh peserta PKM. Pengisian *pre test* dilakukan untuk mengukur sejauh mana pengetahuan peserta kegiatan tentang materi edukasi yang akan diberikan. Pihak Puskesmas Mamboro dan seluruh peserta yang mengikuti kegiatan sangat antusias dan bersemangat untuk mengikuti rangkaian kegiatan PKM ini.

Kegiatan dilanjutkan dengan penyampaian materi tentang terapi komplementer kombinasi akupresur dan aroma terapi, untuk meningkatkan kesehatan perempuan dengan hipertensi. Pemberian materi edukasi disampaikan dengan menggunakan LCD proyektor dan lembar *leaflet* yang dibagikan kepada peserta. Penyampaian materi berlangsung kurang lebih 45 menit, dan dilanjutkan dengan kegiatan diskusi tanya jawab. Peserta sangat antusias dan terlibat secara aktif dalam mengikuti materi yang diberikan. Pada saat diskusi, peserta sangat aktif dalam mengajukan pertanyaan-pertanyaan terkait materi yang disampaikan.

Setelah diskusi, kegiatan dilanjutkan dengan melakukan demonstrasi cara melakukan kombinasi terapi akupresur dan aroma terapi. Pada saat demonstrasi, peserta memperhatikan dengan baik, aktif bertanya dan beberapa kali meminta Tim Pengabdian untuk mengulang gerakan-gerakan yang dilakukan terutama pada saat terapi akupresur. Setelah peserta merasa cukup memahami cara melakukan terapi komplementer kombinasi akupresur dan aroma terapi, peserta kemudian diberikan kesempatan untuk

mempraktikan secara mandiri. Pada saat melakukan praktik mandiri semua peserta sangat bersemangat, meskipun beberapa peserta harus mengulang beberapa kali melakukan akupresur sampai mereka benar-benar dapat melakukan dengan baik.



Gambar 3. Pemberian Materi dan Demonstrasi



Gambar 4. Praktik Mandiri

Gambar 3 memperlihatkan kegiatan pemberian materi edukasi tentang kombinasi terapi akupresur dan aroma terapi, yang dibawa oleh Dosen Prodi D-III Kebidanan Palu. Pemberian materi dilakukan dengan menggunakan LCD dan *leaflet* yang dibagikan kepada seluruh peserta, serta dilakukan demonstrasi secara langsung tentang pelaksanaan terapi akupresur. Gambar 4 memperlihatkan kegiatan seluruh peserta yang diberikan kesempatan untuk mempraktikkan secara mandiri materi yang telah diberikan. Seluruh peserta sangat bersemangat untuk mempraktikkan materi yang telah mereka terima, dan sangat aktif untuk menanyakan hal-hal yang masih kurang mereka pahami.

3. Tahap Evaluasi Kegiatan

Setelah peserta selesai melakukan kegiatan praktik mandiri, dilakukan evaluasi melalui *posttest* untuk mengetahui sejauh mana pengetahuan peserta setelah diberikan menerima edukasi. *Posttest* dilakukan dengan menggunakan kuesioner yang sama dengan *pretest*. Selanjutnya hasil pengisian *posttest* peserta akan dibandingkan dengan hasil *pretest*, untuk mengetahui apakah ada perbedaan pengetahuan sebelum dan sesudah edukasi. Hasil pre test dan post test dapat dilihat pada Tabel 1.

Tabel 1. Hasil *Pre Test* dan *Post Test* Pengetahuan Kader Posyandu

Pengetahuan	<i>Pre Test</i>		<i>Post Test</i>	
	n	%	n	%
Baik	6	60	14	93
Kurang	9	40	1	7
Jumlah	15	100	15	100

Berdasarkan hasil *pretest* dan *posttest* pada Tabel 1, terlihat bahwa terdapat perbedaan yang signifikan pengetahuan peserta sebelum dan sesudah edukasi. Hasil *posttest* menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan peserta pada kategori baik dari 60% sebelum edukasi, menjadi 93% sesudah edukasi. Hal ini menunjukkan bahwa secara keseluruhan, kegiatan pengabdian ini berhasil meningkatkan pengetahuan peserta.

Kader posyandu adalah tenaga secara sukarela yang berasal dari, oleh, dan untuk masyarakat merupakan penggerak atau promotor kesehatan di masyarakat, yang berperan membantu kelancaran proses pelayanan di bidang kesehatan. Dalam pengendalian hipertensi, kader posyandu sangat diharapkan untuk berperan aktif terutama untuk meningkatkan kesehatan dan menjadi penggerak perilaku hidup sehat, sehingga dapat mencegah peningkatan keparahan dan risiko hipertensi. Oleh karena itu, peningkatan pengetahuan dan keterampilan kader posyandu terkait penanganan hipertensi dengan terapi-terapi komplementer harus menjadi perhatian semua pihak terkait. Apabila kader posyandu memiliki pengetahuan dan keterampilan yang baik tentang terapi komplementer, maka mereka dapat terlibat dengan lebih baik pula dalam pengendalian hipertensi (Candrawati et al., 2023; Prabasari et al., 2021; Wahyuni et al., 2021).

Penggunaan terapi komplementer dalam upaya untuk meningkatkan kesehatan perempuan dengan hipertensi pada saat semakin berkembang dan sudah menjadi pilihan untuk menjadi terapi alternatif yang digunakan dalam pelayanan kesehatan. Beberapa hasil penelitian telah membuktikan bahwa penerapan terapi komplementer seperti akupresur dan aroma terapi pada penderita hipertensi secara efektif dapat menurunkan tekanan darah. Hal ini menunjukkan bahwa sebagai terapi non farmakologi, terapi komplementer berperan penting dalam pengendalian dan pengobatan hipertensi. Selain tidak memiliki efek samping reaksi obat kimia, terpai komplementer juga bermanfaat dari segi ekonomi karena membutuhkan biaya yang lebih murah (Rini, 2020; Septi Ardianty & Sari, 2023; Trisnawati & Jenie, 2019; Wahyuni et al., 2021).

D. SIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil evaluasi, diketahui bahwa terdapat peningkatan pengetahuan peserta pada kategori baik dari 60% sebelum edukasi, menjadi 93% sesudah edukasi. Hal ini menunjukkan bahwa kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini telah berjalan dengan baik dan dapat meningkatkan pengetahuan kader posyandu tentang terapi kombinasi akupresur dan aroma terapi dalam meningkatkan kesehatan perempuan dengan hipertensi. Sebagai rekomendasi diharapkan Puskesmas Mamboro untuk terus meningkatkan pengetahuan dan keterampilan kader posyandu melalui kegiatan-kegiatan edukasi untuk penguatan kapasitas pemberdayaan kader.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih disampaikan kepada Politeknik Kesehatan Kemenkes Palu, Pusat Penelitian dan Pengabdian Masyarakat Politeknik Kesehatan Kemenkes Palu, Jurusan Kebidanan Politeknik Kesehatan Kemenkes Palu, Program Studi Politeknik Kesehatan Palu yang telah memberikan kesempatan, dukungan dan bantuan sehingga kegiatan PKM ini terlaksana dengan baik. Ucapan terima kasih disampaikan kepada pihak Puskesmas Mamboro yang telah memfasilitasi lokasi untuk kegiatan PKM ini. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada kader posyandu Kelurahan Mamboro Barat Labuan Beru yang sudah meluangkan waktu untuk mengikuti kegiatan PKM ini.

DAFTAR RUJUKAN

- Abidin, A. Z., & Ferawati. (2020). Pelaksanaan Fungsi Pemeliharaan Kesehatan Keluarga dengan Pengetahuan Terapi Komplementer pada Penderita Hipertensi di Balenrejo Bojonegoro. *Jurnal Ilmu Kesehatan MAKIA*, 10(2), 66–75. <https://doi.org/10.37413/jmakia.v10i2.9>
- Atika, S., Hs, S., Hasanah, U., Fitri, N. L., Dewi, T. K., & Ph, L. (2024). Efektivitas Kombinasi Relaksasi Autogenik dan Aromaterapi Lavender terhadap Tekanan Darah Penderita Hipertensi. *Stikes Kendal, Jurnal Keperawatan*, 16(1), 283–290. <http://journal.stikeskendal.ac.id/index.php/Keperawatan>
- Aviana, P. P., Cahyani, N. D., Reynaldi, A., Kartika, P. E., Priyo, Fidian, A., & Nugroho, S. H. P. (2021). Optimalisasi Pemberdayaan Terapi Komplementer sebagai Upaya Pengendalian Masalah Hipertensi di Desa Paremono Kecamatan Mungkid. *Community Empowerment*, 6(4), 543–547.
- Candrawati, S. A. K., Andini, N. K. S., Citrawati, N. K., Subhaktiyasa, P. G., & Mirayanti, N. K. A. (2023). Pemberdayaan Kader Lansia dalam Manajemen Perawatan Hipertensi Lansia Berbasis Terapi Komplementer. *Jurnal Sinergi Kesehatan Indonesia*, 1(1), 17–24. <https://doi.org/10.55887/jski.v1i1.3>
- Dewi, P. I. P., & Astuti, K. W. (2022). Efektivitas Penggunaan Minyak Aromaterapi Lavender (*Lavandula angustifolia*) dalam Penurunan Tekanan Darah pada Hipertensi. *Journal Scientific of M Mandalika (JSM)*, 3(11), 5–12. <https://doi.org/10.36312/10.36312/vol3iss11pp5-12>
- Efendi, Z., Andika, M., Desnita, R., Sastra, L., Alisa, F., Amelia, W., Despitarsari, L., & Adha, D. (2022). Edukasi dan Pendampingan Akupresur pada Keluarga dengan Hipertensi. *Jurnal Abdimas Saintika*, 4(1), 84–88.
- Estiyani, A., & Putri, A. F. D. (2023). Edukasi tentang Pemberian Aromaterapi Lemon terhadap Penderita Hipertensi. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Aufa (JPMA)* ..., 5(3), 15–18. <http://jurnal.unar.ac.id/index.php/jamunar/article/view/1132>
- Furqoni, A., Cita, E., & Maulana, D. (2022). Akupresur Efektif dalam Pengendalian Tekanan Darah pada Lansia dengan Hipertensi. *E-Journal STIKES YPIB Majalengka*, 10(2), 154–159.
- Haryani, S., & Misniarti, M. (2020). Efektifitas Akupresure dalam Menurunkan Skala Nyeri Pasien Hipertensi Diwilayah Kerja Puskesmas Perumnas. *Jurnal Keperawatan Rafflesia*, 2(1), 21–30. <https://doi.org/10.33088/jkr.v2i1.491>
- Ischak, W. I., Mobiliu, S., Domili, I., & Luawo, H. (2022). Edukasi Kesehatan sebagai Upaya Pencegahan Penyakit Hipertensi. *JMM (Jurnal Masyarakat Mandiri)*, 6(5), 4357–4366. <https://doi.org/10.31764/jmm.v6i5.10798>
- Jaelani, M., Isnawati, M., Muninggar, D. L. P., & Larasati, M. D. (2023). Peningkatan Pengetahuan dan Perilaku Konsumsi 5 Porsi Sayur dan Buah

- untuk Pencegahan Hipertensi pada Wanita Dewasa. *JMM (Jurnal Masyarakat Mandiri)*, 7(1), 827–841. <https://doi.org/10.31764/jmm.v7i1.12791>
- Kadek, N., Lestari, Y., Gede, N. L., Yanti, P., Wayan, I., & Yudi, G. (2022). Aromaterapi Mawar Berpengaruh Terhadap Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi Primer. *Jurnal Ilmiah Permas: Jurnal Ilmiah STIKES Kendal*, 12(2), 347–354. <http://journal.stikeskendal.ac.id/index.php/PSKM>
- Kamelia, N. D., Ariyani, A. D., & Rudiyanto. (2021). Terapi Akupresur pada Tekanan Darah Penderita Hipertensi: Studi Literatur. *Nursing Information Journal*, 1(1), 18–24. <https://doi.org/10.54832/nij.v1i1.162>
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2023). Dalam Angka Dalam Angka. In *Kementerian Kesehatan Republik Indonesia*.
- Luluh Rohmawati, D., & Prawoto, E. (2020). Pemberdayaan Masyarakat Peduli Hipertensi sebagai Upaya Penurunan Tekanan Darah melalui Terapi Komplementer. *Journal of Community Health Development*, 1(1), 62–67. <http://jos.unsoed.ac.id/index.php/jchd>
- Mahendra, Y. P., Janu, P., & Ayubana, S. (2021). Penerapan Aroma Terapi Mawar terhadap Penurunan Tekanan Darah Tinggi pada Pasien Hipertensi. *Jurnal Cendikia Muda*, 1(2), 166–174.
- Panma, Y., & Clara, H. (2022). Penyegaran Kader Kesehatan sebagai Upaya Peningkatan Pengetahuan tentang Pencegahan Hipertensi dan Diabetes Melitus. *JMM (Jurnal Masyarakat Mandiri)*, 6(2), 1360–1368. <https://doi.org/10.31764/jmm.v6i2.7216>
- Prabasari, N. A., Juwita, L., Ayu A, M. I., & Marcello, S. A. (2021). Pelatihan dan Pendampingan Kader Posyandu Lansia dalam Pencegahan Hipertensi dengan Terapi Non Farmakologi di Wilayah Kerja Puskesmas Kenjeran. *Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 2(1), 7–11. <https://doi.org/10.47560/pengabmas.v2i1.277>
- Rahayu, S., Arifah, S., Widodo, A., Rahayuningsih, F. B., Kristinawati, B., Dewi, E., Tamelia, Y., Azizah, I. N., Baety, N. C. N., Pratiwi, J. S., Dinasti, T. W., Fauzan, A., & Ananta, D. S. (2024). Peningkatan Pengetahuan Kader 'Aisyiyah tentang Hipertensi melalui Kegiatan Edukasi Kesehatan. *JMM (Jurnal Masyarakat Mandiri)*, 8(1), 194–202. <https://doi.org/10.31764/jmm.v8i1.19714>
- Rini, R. A. pramesti. (2020). Pengaruh Kombinasi Aromaterapi Lavender dan Hand Massage terhadap Perubahan Kecemasan, Tekanan Darah dan Kortisol pada Pasien Hipertensi. *Jurnal Penelitian Kesehatan "Suara Forikes,"* 11(2), 178–182. <https://doi.org/10.33846/sf11217>
- Sari, S. A., Fitri, N. L., Hasanah, U., & Nurhayati, S. (2024). Edukasi Hipertensi dan Upaya Pengendalian Tekanan Darah dengan Senam Hipertensi. *Jurnal Masyarakat Madani Indonesia*, 3(2), 157–160.
- Septi Ardianty, & Sari, Y. P. M. (2023). Pengaruh Aromaterapi Lavender terhadap Tekanan Darah Penderita Hipertensi di Puskesmas Nagaswidak Palembang. *JIKA (Jurnal Inspirasi Kesehatan)*, 1(2), 172–180. <https://doi.org/10.52523/jika.v1i2.76>
- Setyawati, I., & Atmojo, W. T. (2022). Peningkatan Pengetahuan dan Keterampilan Kader untuk Deteksi Dini Hipertensi. *JMM (Jurnal Masyarakat Mandiri)*, 6(3), 1909–1916. <https://doi.org/10.31764/jmm.v6i3.7889>
- Sudiantara, K., Ayu Henny Achjar, K., & Gama, I. K. (2022). Pemberdayaan Kader dan Keluarga dalam Pengelolaan Hipertensi Lansia untuk Meningkatkan Status Kesehatan. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Indonesia (JPMD)*, 2(2), 155–163. <https://doi.org/10.52436/1.jpmd.473>
- Suprapti, D., & Aminatussyadiah, A. (2023). Edukasi Penerapan Akupresur pada Lansia untuk Menurunkan Tekanan Darah di Puskesmas Mendawai Kotawaringin Barat. *Communnity Development Journal*, 4(5), 10895–10898.
- Trisnawati, E., & Jenie, I. M. (2019). Terapi Komplementer terhadap Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi: A Literatur Review. *Jurnal Keperawatan*

- Respati Yogyakarta*, 6(3), 641–648. <https://doi.org/10.35842/jkry.v6i3.370>
- Wahyuni, A., Juwita, L., & Oktorina, R. (2021). Pendidikan Kesehatan tentang Hipertensi dan Terapi Komplementer. *Journal of Community Health Development*, 2(2), 27–31. <http://jos.unsoed.ac.id/index.php/jchd>
- Zubaidah, Z., Maria, I., Rusdiana, R., Pusparina, I., & Norfitri, R. (2021). The Effectiveness of Acupressure Therapy in Lowering Blood Pressure in Patients with Hypertension. *Indonesian Journal of Community Health Nursing*, 6(1), 33–36. <https://doi.org/10.20473/ijchn.v6i1.26659>