

JPKKH

VOLUME : 2

NOMOR : 1

2026



JURNAL PENGABDIAN KEPERAWATAN DAN KESEHATAN HOLISTIK

E-ISSN: 3108-9275

PUBLISHED BY:

**LPPM GITA MATURA ABADI
KISARAN**

Volume 2, No. 1, Januari 2026

DOI Prefix : 10.65386
eISSN : 3108-9275

Jurnal Pengabdian Keperawatan & Kesehatan Holistik

- ❑ *Pendidikan Kesehatan Pendampingan Lansia Untuk Penanganan Kejadian Jatuh*
- ❑ *Optimalisasi Kinerja Perawat Melalui Makp Model Tim Di Rsu Sundari Medan*
- ❑ *Edukasi Tanaman Herbal Untuk Pengontrol Tekanan Darah*
- ❑ *Pendampingan Kesehatan Dan Pemeriksaan Tensi Darah Pada Posyandu Lansia Untuk Meningkatkan Kesadaran Kesehatan Lansia*
- ❑ *The Preventing Bronchial Asthma Relapses Through Alternate Nostril Breathing At The Aek Raso Community Health Center*

Jurnal Pengabdian Keperawatan & Kesehatan Holistik

Volume 2, No. 1, Januari 2026

e-ISSN 3108-9275

1. Pendidikan Kesehatan Pendampingan Lansia Untuk Penanganan Kejadian Jatuh
(Sri Legawati, R Sri Rezeki, Efi Irwansyah Pane, Sri Julita, Muhammad Arif Mangunsong, Dahlia Sapuri)..... 1-12
2. Optimalisasi Kinerja Perawat Melalui Makp Model Tim Di Rsu Sundari Medan
(Faza ariga, Youlanda Sari, Nurul Haflah, Suherni)..... 13-19
3. Edukasi Tanaman Herbal Untuk Pengontrol Tekanan Darah
(Amelia Dini Anggraini Silalahi, Joni Siagian, Khairunnisa Batubara, Naila Khalis, M. Hafinawa Husaini, Salsa Billa)..... 20-28
4. Pendampingan Kesehatan Dan Pemeriksaan Tensi Darah Pada Posyandu Lansia Untuk Meningkatkan Kesadaran Kesehatan Lansia
(Afrizal Hasan, Khairunnisa Batubara, Shandra, Wiyanna Mathofani Siregar)..... 29-38
5. The Preventing Bronchial Asthma Relapses Through Alternate Nostril Breathing At The Aek Raso Community Health Center
(Zulfahri Lubis, Sukma Yunita, Masdalifa)..... 39-44

Jurnal Pengabdian Keperawatan & Kesehatan Holistik

e-ISSN 3108-9275

Jurnal Pengabdian Keperawatan Dan Kesehatan Holistik (JPKKH) adalah jurnal ilmiah berstandar nasional yang diterbitkan oleh Akper Gita Matura Abadi Kisaran berfokus pada penggunaan temuan penelitian dalam bentuk layanan masyarakat. Ruang lingkupnya meliputi **pelatihan, penyuluhan, pendidikan kesehatan** untuk memperkuat masyarakat mengatasi berbagai kemungkinan, hambatan, tantangan, dan masalah yang ada di masyarakat dan mencakup partisipasi masyarakat maupun mitra. Kegiatan layanan dibuat dengan kegiatan yang ditujukan untuk meningkatkan kesejahteraan di masyarakat.

Focus and Scope

Fokus Jurnal Pengabdian Keperawatan dan Kesehatan Holistik pada keperawatan dan kesehatan dalam bentuk hasil dari edukasi, pelatihan, bahkan pada pengelolaan dan pemasaran Produk Masyarakat tentang Kesehatan bidang **keperawatan, kebidanan, farmasi, kesehatan masyarakat, gizi**.

Abstracting and Indexing

Garuda; Google Scholar.

Open Access Statement

Jurnal ini menyediakan akses terbuka yang pada prinsipnya membuat kegiatan yang ditujukan untuk meningkatkan kesejahteraan di masyarakat tersedia secara gratis untuk publik dan akan mensupport pertukaran pengetahuan global terbesar.

Contact Us

NO. 45 21223, Jl. KH. Agus Salim, Selawan, Kec. Kota Kisaran Timur, Kabupaten Asahan, Sumatera Utara 21222. Tel. 0623-42915; Mobile. +62-853-6014-1385 (chat only). E-mail: akpergitamaturaabadikisaran@gmail.com. Website: <https://akpergitamaturaabadi.ac.id/>

Jurnal Pengabdian Keperawatan & Kesehatan Holistik (JPKKH)

e-ISSN 3108-9275

Editor in Chief

Khairunnisa Batubara, M.Kep – Akper Gita Matura Abadi Kisaran

Editorial Team

1. Henrianto Karolus Siregar, M.Kep - Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan PGI Cikini
2. Ani Rahmadhani Kaban, M.Kep - Institut Kesehatan Helvetia
3. Josep Kristian Lubis, M.Kep - Universitas Efarina
4. Rahmat Ali Putra Harahap, M.Kep - Universitas Audi Indonesia
5. Bitcar Dalimunte, M.Kep - Institut Teknologi dan Kesehatan Ika Bina
6. Romauli E. G Siallagan, M.Kep - Akademi Keperawatan Columbia Asia Medan
7. Syamsul Idris, M.Kep - Universitas Haji Sumatera Utara
8. Bayu Azhar, M.Kep - Institut Kesehatan Payung Negeri Pekanbaru
9. Hanna Ester Empraninta, M.Kep - Akper Kesdam I/BB Binjai
10. Sari Desi Esta Ulina Sitepu, M.Kep - Institut Kesehatan Medistra

Reviewers Team

1. Dr. Ismuntania, M.Kep - STIKes Payung Negeri Aceh Darussalam
2. Dr. dr.Kartika, M.Kes - STIKes Payung Negeri Aceh Darussalam
3. Dr. Sondang Sidabutar, SKM., M.Kes - Universitas Efarina
4. Dr. apt.Romauli Anna Teresia Marbun, S.Farm., M.Si - Institut Kesehatan Medistra
5. apt.Shofian Syarifuddin, S.Si., M.Si - Institut Kesehatan Medistra
6. Vike Dwi Hapsari, M.Kep., Sp.An - STIKes Widya Dharma Husada Tangerang
7. Virginia Syafrinanda, M.Kep - Poltekkes Kemenkes Tanjungkarang
8. Irwan Agustian, M.Kep - Politeknik Negeri Subang
9. Arif Rahman Aceh, M.Kep - Poltekkes Pangkalpinang
10. Pratiwi Christa Simarmata, M.Kep - Universitas Mulawarman
11. Maya Ardilla Siregar, M.Kep - Universitas Tadulako
12. Muhammad Taufik Daniel Hasibuan, M.Kep - Universitas Murni Teguh
13. Muthia Deliana, M.Kep - Poltekkes Kemenkes Tanjungpinang
14. Afina Muharani Syaftriani, M.Kep - Institut Kesehatan Helvetia
15. Gita Adelia, M.Kep - Institut Kesehatan Payung Negeri Pekanbaru
16. Lina Berliana Togatorop, M.Kep - Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta
17. Wulan Sari Purba, MNS - Akademi Keperawatan Kesdam I/Bukit Barisan Binjai
18. Andriani Mei Astuti, M.Kep - Universitas Duta Bangsa Surakarta
19. Resmi Pangaribuan, M.Kes - Akademi Keperawatan Kesdam I/Bukit Barisan Medan
20. Ardianto, M.Kep - Universitas Putra Abadi Langkat
21. Youlanda Sari, M.Kep - Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Flora

Editorial Address

Sekretariat Pengabdian Keperawatan & Kesehatan Holistik (JPKKH)
NO. 45 21223, Jl. KH. Agus Salim, Selawan, Kec. Kota Kisaran Timur, Kabupaten Asahan, Sumatera Utara 21222. Tel. 0623-42915; Mobile. +62-853-6014-1385 (chat only). E-mail: akpergitamaturaabadikisaran@gmail.com.

PENDIDIKAN KESEHATAN PENDAMPINGAN LANSIA UNTUK PENANGANAN KEJADIAN JATUH

Health Education For Elderly Supervision To Handl Falls

**Sri Legawati^{1*}, R Sri Rezeki², Efi Irwansyah Pane³, Sri Julita⁴, M. Arif Mangunsong⁵,
Dahlia Sapuri⁶**

¹⁻³Dosen DIII Keperawatan, Akademi Keperawatan Gita Matura Abadi, Kisaran

⁴⁻⁶Mahasiswa DIII Keperawatan, Akademi Keperawatan Gita Matura Abadi, Kisaran

*srilegawati2@gmail.com¹

Article History:

Received: 30 November 2025

Accepted: 02 December 2025

Published: 30 January 2026

Abstract

Falls in the elderly are a leading cause of serious injury, which can significantly impact quality of life. Therefore, health education regarding emergency measures is crucial to improve the preparedness of the elderly and their surrounding communities in dealing with such situations. Given the high rate of falls in the elderly, various studies indicate that approximately one-quarter to one-third of elderly people in the community experience at least one fall per year, and this figure can exceed one-third in the very elderly, making falls a significant public health issue. This community service activity aimed to provide basic understanding and skills regarding fall management in the elderly through an interactive lecture. Fifty elderly participants participated in the activity and a three-person implementation team with clearly defined roles. Evaluation results indicated an increase in participants' understanding of appropriate emergency steps after a fall, as well as the creation of effective communication between participants and the presenters. This activity had a positive impact in increasing awareness and knowledge of the elderly regarding the importance of prompt and appropriate fall management. Continuing health education and practical training are recommended as follow-up measures to strengthen the capacity of the elderly to respond to emergencies.

Keywords: Elderly, Health
Education, Falls

Abstrak

Kejadian jatuh pada lansia merupakan salah satu penyebab utama cedera serius yang dapat berdampak pada penurunan kualitas hidup. Oleh karena itu, Pendidikan Kesehatan mengenai tindakan darurat sangat penting untuk meningkatkan kesiapsiagaan lansia dan lingkungan sekitarnya dalam menghadapi situasi tersebut. Mengingat tingginya angka kejadian jatuh pada lansia, berbagai studi menunjukkan bahwa sekitar seperempat hingga sepertiga lansia di masyarakat mengalami kejadian jatuh minimal satu kali setiap tahun, dan angka ini dapat melebihi sepertiga pada kelompok usia sangat tua, sehingga kejadian jatuh menjadi masalah kesehatan masyarakat yang penting. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk memberikan pemahaman dan keterampilan dasar mengenai penanganan kejadian jatuh pada lansia melalui ceramah interaktif. Kegiatan diikuti oleh 50 peserta lansia dan melibatkan 3 orang tim pelaksana dengan peran yang terbagi jelas. Hasil evaluasi menunjukkan adanya peningkatan pemahaman peserta terhadap langkah-langkah darurat yang tepat setelah kejadian jatuh, serta terciptanya komunikasi yang efektif antara peserta dan pemateri. Kegiatan ini memberikan dampak positif dalam meningkatkan kesadaran dan pengetahuan lansia mengenai pentingnya penanganan yang cepat dan tepat terhadap insiden jatuh. Pendidikan kesehatan berkelanjutan dan pelatihan praktis direkomendasikan sebagai tindak lanjut guna memperkuat kapasitas lansia dalam menghadapi situasi darurat.

*Sri Legawati,srilegawati2@gmail.com

Kata Kunci: Lansia, Pendidikan Kesehatan, Jatuh

PENDAHULUAN

Risiko jatuh pada lansia meningkat seiring bertambahnya usia, yang dipengaruhi oleh berbagai faktor intrinsik dan ekstrinsik. Risiko jatuh adalah suatu kejadian yang dilaporkan penderita atau keluarga yang melihat kejadian, yang mengakibatkan seseorang mendadak terbaring, terduduk di lantai atau tempat yang lebih rendah dengan atau tanpa kehilangan kesadaran atau luka (Kenting & Jebres, 2020). Secara intrinsik, kerapuhan akibat penuaan sering kali dikaitkan dengan penurunan kekuatan otot, gangguan keseimbangan, dan keterbatasan mobilitas fungsional, yang semuanya meningkatkan kerentanannya terhadap jatuh. Selain itu, perubahan struktural pada sistem muskuloskeletal, seperti penurunan massa otot dan gangguan kontraktilitas, turut memperburuk kondisi fisik lansia, menjadikannya lebih rentan terhadap cedera. Secara ekstrinsik, faktor lingkungan seperti lantai licin, pencahayaan yang kurang memadai, dan tata letak ruang yang tidak ergonomis turut memperbesar risiko jatuh, terutama di lokasi-lokasi tertentu seperti tangga dan lorong (Bachtiar, 2020).

Pendidikan tentang pencegahan jatuh sangat penting dalam mengurangi risiko jatuh pada lansia dengan menargetkan faktor-faktor intrinsik, ekstrinsik, dan psikologis yang berperan dalam kejadian jatuh. Di sisi lain, faktor psikologis, seperti rasa takut jatuh, juga mempengaruhi pengurangan aktivitas fisik yang justru memperbesar risiko jatuh. Pendidikan kepada lansia dan pengasuhnya dapat meningkatkan pengetahuan tentang strategi pencegahan jatuh, mulai dari pentingnya olahraga teratur untuk meningkatkan kekuatan dan keseimbangan hingga panduan modifikasi lingkungan rumah. Intervensi berbasis pendidikan ini terbukti efektif dalam menurunkan angka kejadian jatuh secara signifikan. Pendidikan kesehatan merupakan bagian dari keseluruhan upaya kesehatan (promotif, preventif, kuratif dan rehabilitatif) yang menitikberatkan pada upaya untuk meningkatkan perilaku hidup sehat salah satunya adalah melalui penyuluhan atau pendidikan kesehatan (Kreativitas et al., 2023).

Mendidik lansia tentang pertolongan pertama untuk kecelakaan, terutama jatuh, sangat penting mengingat tingginya insiden dan dampak serius yang ditimbulkan oleh peristiwa tersebut. Jatuh pada lansia dapat menyebabkan dampak fisik dan psikososial yang

signifikan, termasuk penurunan fungsional, morbiditas, dan bahkan kematian. Oleh karena itu, pendidikan pertolongan pertama sangat penting untuk memberdayakan lansia dan pengasuhnya dalam mengelola situasi ini secara efektif, yang berpotensi mengurangi keparahan cedera dan meningkatkan hasil (Gusma et al., 2023).

Berdasarkan statistik penduduk lanjut usia 2024, aspek demografi, sebesar 12,00 persen penduduk Indonesia pada tahun 2024 adalah lansia dengan rasio ketergantungan lansia sebesar 17,08. Lansia lebih banyak berjenis kelamin perempuan, tinggal di perkotaan, dan tergolong lansia muda (60–69 tahun). DI Yogyakarta menjadi provinsi dengan proporsi lansia terbesar yaitu 16,28 persen. Sekitar 36,05 persen rumah tangga memiliki lansia sebagai anggota rumah tangga, dengan separuh lansia (53,91 persen) bertanggung jawab sebagai kepala rumah tangga. Sebanyak 66,23 persen lansia masih memiliki pasangan. Jika dilihat menurut jenis kelamin, lansia yang berstatus kawin didominasi oleh lansia laki-laki (85,60 persen) dibandingkan lansia perempuan (48,48 persen), sedangkan lansia yang berstatus cerai mati didominasi oleh lansia perempuan (47,86 persen) dibandingkan lansia laki-laki (12,69 persen). Mayoritas lansia tinggal dalam rumah tangga.

Dari sisi kesehatan, sekitar dua dari lima (42,81 persen) lansia mengalami keluhan kesehatan selama sebulan terakhir dengan angka morbiditas lansia sebesar 20,71 persen. Keluhan kesehatan yang dicatat pada Susenas Maret 2024 mencakup gangguan yang sering dialami seperti panas, batuk, pilek, diare, sakit kepala, maupun keluhan yang disebabkan oleh penyakit menahun, disabilitas, kecelakaan, atau keluhan kesehatan lainnya. Riset tiga generasi (35,73 persen) dan bersama keluarga inti (34,45 persen) (Direktorat Statistik Kesejahteraan Rakyat, 2024).

Pengabdian Masyarakat merupakan salah satu kegiatan Tridharma Perguruan Tinggi, yang memberikan solusi untuk membantu masyarakat dalam menghadapi berbagai permasalahan di lingkungannya, termasuk permasalahan yang berhubungan dengan peningkatan harapan hidup penduduk yang tergolong lanjut usia (lansia), dimana individu yang telah berada pada usia lanjut sering mengalami berbagai masalah seperti penurunan fungsi tubuh yang disebabkan oleh lingkungan sosial dan fisik yang tidak mendukung untuk beraktivitas. Rendahnya tingkat pengetahuan lansia pada penyebab dan penanganan jatuh atau trauma yang menyebabkan

permasalahan baru bagi kesehatan lansia. Jumlah lanjut usia yang cukup besar menjadi tugas untuk mensejahterakan para lansia tidak hanya menjadi tanggung jawab pemerintah semata, tetapi butuh peran serta masyarakat, BUMN, swasta, salah satunya adalah Akademi Keperawatan Gita Matura Abadi Kisaran. Melalui kegiatan Pengabdian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi bagi masyarakat dan pemerintah dalam bentuk program peningkatan harapan hidup penduduk yang tergolong lanjut usia (lansia), sehingga dapat memberikan berbagai dampak yang akan dirasakan baik untuk masyarakat lansia itu sendiri maupun orang disekitarnya dan pemerintah. Jika para lansia berada pada keadaan yang aktif, produktif, dan sehat maka itu akan berdampak positif karena akan mewujudkan lansia yang mandiri.

METODE

Pelaksanaan Pengabdian Masyarakat di sekolah SMAT SIMBA berlangsung selama 1 hari melalui tahapan sebagai berikut :

A. Persiapan dan Pembekalan

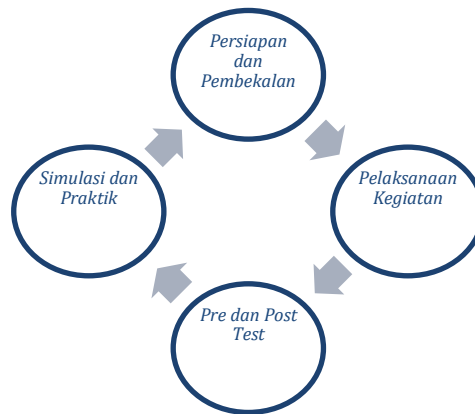
1. Mekanisme Pelaksanaan Survey Lokasi, Melakukankordinasi dengan koordinator / pengurus sekolah SMAT SIMBA, Pengumpulan data dan informasi dasar terkait lokasi, sasaran, dan analisis potensi permasalahan, Melakukan pembekala (*coaching*) terhadap mahasiswa,
2. Penyiapan sarana dan perlengkapan. Materi Persiapan dan Pembekalan Pengabdian Masyarakat. Materi persiapan dan pembekalan yang diberikan kepada mahasiswa meliputi Peran dan fungsi Mahasiswa keperawatan dalam perawatan lanjut usia. Penjelasan tentang metode dan konsep yang akan digunakan untuk mencapai target yang dihasilkan. Sosialisasi program ke sekolah SMAT SIMBA terhadap kelompok sasaran. Etika dalam bermasyarakat, Tata Cara Penyusunan Laporan hasil

B. Pelaksanaan kegiatan

1. Langkah-langkah yang dilaksanakan untuk mencapai hasil yang diharapkan adalah sebagai berikut : Melakukan pendampingan/kunjungan sekolah SMAT SIMBA dalam menjalankan program pemberian Pendidikan kesehatan dan layanan kesehatan pada penduduk yang tergolong lanjut usia (lansia) di Kecamatan Kisaran Timur ,

Pemantapan tentang pengabdian masyarakat dan layanan kesehatan pada penduduk yang tergolong lanjut usia (lansia) dan cara mengevaluasi hasil kegiatan tersebut.

2. Metode yang digunakan dalam pendampingan usia lanjut dengan adalah ceramah dan simulasi.
3. Langkah – langkah operasional yang dilakukan untuk mengatasi permasalahan dilaksanakan melalui tahapan sebagai berikut Survey lokasi, Pra persiapan, Persiapan dan Pembekalan, Pelaksanaan, Monitoring dan Evaluasi, Rencana Keberlanjutan Program



Gambar 1. Metode Pelaksanaan Pengabdian

HASIL

Rangkaian kegiatan pendidikan kesehatan penanganan kejadian jatuh pada lansia telah selesai dilaksanakan dengan melalui tahapan sebagai berikut:

1. Survey Lokasi

Pada tahap awal dilakukan survey lokasi ke sekolah SMAT SIMBA di kelurahan Siumbut Umbut sesuai dengan kebutuhan judul pengabdian yang diangkat yaitu Pendidikan Kesehatan pendampingan pada lansia untuk penanganan kejadian jatuh sangat mewakili karena sekolah ini memiliki siswa sejumlah 50 orang. Dari hasil survey ini diperoleh bahwa Program inti kegiatan

yang akan dilaksanakan sejalan dengan apa yang diharapkan.

2. Persiapan dan Pembekalan

Persiapan dan pembekalan dilakukan dalam rangka untuk memastikan kemudahan dan kelancaran pelaksanaan kegiatan. Persiapan dan pembekalan dilakukan mulai dari; coaching dengan mahasiswa, koordinasi dengan ketua LPPM , penyiapan perlengkapan mahasiswa. Langkah-langkah yang dilakukan pada tahap ini adalah sebagai berikut:

- a. Koordinasi Internal. Koordinasi internal dilaksanakan oleh Dosen Pengampu mata kuliah secara internal bersama mahasiswa untuk menyamakan persepsi sehingga dalam pelaksanaan kegiatan berjalan baik dan sukses. Dalam tahap ini dilakukan pembagian tugas (*job description*) kepada setiap mahasiswa untuk bertanggungjawab dan melaksanakan tugas masing- masing, antara lain: tanggung jawab terhadap lansia yang didampinginya untuk melaksanakan praktek penangan kejadian jatuh pada lansia juga untuk melakukan pemeriksaan gratis.
- b. Koordinasi eksternal. Koordinasi eksternal dilaksanakan oleh Dosen pengampu mata kuliah keperawatan gerontik bersama mahasiswa

pala Desa/ dan koordinator sekolah SMAT SIMBA Langkah ini dilakukan untuk mendapatkan informasi yang valid dan akurat mengenai sasaran dan target kegiatan sehingga kegiatan lansia tersebut mencapai tujuan dan manfaat sebagaimana direncanakan. Koordinasi ini perlu dilakukan agar manfaat kegiatan pendampingan lansia ini dapat berkelanjutan.

3. Pelaksanaan

Pelaksanaan kegiatan pengabdian pada masyarakat dilakukan pada tanggal , 17 Juli 2025 dengan kegiatan observasi lokasi tempat. Kemudian pada tanggal 30 juli 2025 dilaksanakan kegiatan penyuluhan tentang penangan kejadian jatuh pada lansia dilanjut dengan simulasi. Dengan adanya program ini secara emosional dan psikologis lansia sangat terbantu karena jatuh pada lansia sangat beresiko terjadi hal ini dibuktikan dengan antusias siswa SMAT SIMBA saat simulasi dikerjakan.

4. Monitoring dan Evaluasi

Monitoring dan evaluasi dilakukan dengan cara mengadakan evaluasi tanya dan jawab dan praktek langsung oleh lansia dengan meminta tanggapan para lansia setelah mahasiswa selesai melakukan praktek simulasi penatalaksanaan trauma pada lansia Hal ini bertujuan

untuk mengevaluasi program pengabdian masyarakat yang telah berlangsung dan menindaklanjuti program apa saja yang membutuhkan perbaikan. Dari monitoring dan evaluasi yang telah dilakukan menunjukkan lansia sangat antusias dan dapat melakukan simulasi dengan baik setelah diberi contoh oleh mahasiswa kegiatan ini juga membawa dampak positif terhadap kehidupan lansia

5. Rencana Keberlanjutan Program

Melihat dampak positif dari program pengabdian pada Lansia Program seperti ini dapat dilanjutkan dalam membantu para lansia menjadi sehat, aktif, dan juga produktif tidak hanya di kelurahan siumbut umbut ini tapi tersebar di beberapa kelurahan yang lain.

Tabel 1. Karakteristik Lansia berdasarkan Usia, Pengukuran Berat Badan, Pengukuran Tekanan Darah Dan Pengukuran Kadar Gula Dalam darah (n=50)

No	Karakteristik Usia	F	%
1	55-65	24	48
2	66- 75	22	46
3	76-85	3	6
Total		50	100
No	Pengukuran BB	f	%
1	50-60	4	8
2	61-70	24	48
3	71-80	22	46
Total		50	100
No	Pengukuran KGD	f	%
1	90-150	35	70
2	151-200	12	24
3	201-210	3	6
Total		50	100
No	Pengukuran Tekanan Darah	F	%
	100-150		
1	151-200	42	84
2		8	10
Total		50	100

Berdasarkan hasil dari Tabel 1 usia 55- 65 tahun sebanyak 24 orang (48%) prioritas lansia masuk dalam kategori lansia awal sedang untuk hasil pengukuran berat badan 60-70 Kg sekitar 24 (48%) lansia memiliki berat badan yang nomal tidak overweigh, hasil pengukuran tekanan darah sebanyak 42 (84%) orang lansia memiliki tekanan darah berkisar 100-150 mmHg dimana

tekanan 100-120 merupakan pengukuran normal untuk 121-150 masuk dalam kategori hipertensi ringan, hasil pengukuran kadar gula dalam darah lansia memiliki kadar gula normal sebanyak 35 orang lansia (70%) dengan 90-150 dimana kadar gula tidak puasa. Dan sebanyak 15 orang (30%) memiliki kadar gula tinggi 151-205 gula tidak puasa.

Tabel 2. Hasil Pre Test Dan Post Test tentang risiko jatuh (n=50)

No	Pre Test	F	%
1	Baik	5	1
2	Cukup Baik	37	74
3	Kurang Baik	8	16
Total		50	100
No	Post Test	F	%
1	Baik	38	76
2	Cukup Baik	8	16
3	Kurang Baik	4	8
Total		50	100

Dari hasil evaluasi pre test dan post test yang dilakukan saat kegiatan didapat hasil sangat signifikan dimana hasil pre test kategori baik hanya berkisar 1% dan setelah dilakukan pendidikan dan pendampingan tentang risiko jatuh didapat hasil dengan kategori baik 76 %, menurut Arikunto(2006) pengetahuan seseorang dapat diketahui dan diinterpretasikan dengan skala yang bersifat kualitatif yaitu : Baik : hasil presentase 76%-100%, Cukup: hasil presentase 56%-75%, Kurang : hasil presentase > 56%.

Berdasarkan buku dari A Wawan dan Dewi (2021) salah satu faktor yang mempengaruhi pengetahuan baik adalah umur semakin cukup umur tingkat kematangan dan kekuatan seseorang akan lebih matang dalam berfikir dan bekerja.



Gambar 1 pembentukan kelompok untuk simulasi dan pendampingan langsung



Gambar 2. Pendampingan langsung tentang risiko jatuh



Gambar 3 Praktek langsung tentang penatalaksanaan jatuh



Gambar 4 Penutupan kegiatan

PEMBAHASAN

Program pengabdian masyarakat di sekolah SMAT SIMBA di Kelurahan siumbut umbut ini telah terlaksana dengan sasaran utama yang menjadi mitra dalam program ini adalah siswa yang bersekolah di SMAT SIMBA berada di bawah naungan kelurahan Siumbut umbut . Kegiatan ini melibatkan para relawan lansia kelurahan siumbut umbut , Dosen Pembimbing , mahasiswa, Dinas BKKBN serta Aparat Kelurahan. Program pengabdian masyarakat di sekolah SMAT SIMBA dengan sasaran siswa dan lansia di Kelurahan Siumbut Umbut dilaksanakan sebagai upaya meningkatkan pengetahuan dan keterampilan penanganan kejadian jatuh pada lansia. Hasil evaluasi menunjukkan adanya peningkatan signifikan dalam pemahaman lansia tentang langkah-langkah penanganan darurat setelah jatuh. Kondisi nyata di masyarakat sasaran menunjukkan rendahnya pengetahuan dan keterampilan pertolongan pertama pada lansia terkait kejadian jatuh, yang sejalan dengan temuan banyak studi bahwa kurangnya edukasi kesehatan menjadi faktor dominan risiko jatuh di kalangan lansia (Gusma et al., 2023).

Dalam konteks ini, pendidikan kesehatan yang diberikan meningkatkan kesadaran dan kesiapsiagaan lansia dalam menghadapi risiko jatuh, yang dapat mengurangi morbiditas dan fatalitas akibat insiden tersebut (Bachtiar, 2020). Model ini juga menggarisbawahi kebutuhan intervensi edukatif yang melibatkan faktor intrinsik (penurunan fungsi fisik akibat penuaan) dan faktor ekstrinsik (lingkungan yang tidak aman) yang berkontribusi pada kejadian jatuh.

Literature review menunjukkan bahwa intervensi pendidikan yang efektif tidak hanya meningkatkan pengetahuan, tetapi juga mendorong perubahan perilaku melalui latihan simulasi yang aplikatif, seperti yang dilakukan dalam kegiatan ini (Gusma et al., 2023). Kegiatan simulasi penatalaksanaan trauma jatuh memberikan pengalaman nyata bagi lansia, meningkatkan keterampilan mereka dalam respon cepat dan mengurangi kecemasan psikologis terhadap risiko jatuh. Dengan membangun komunitas yang saling mendukung, lansia dapat saling berbagi pengalaman dan strategi pencegahan sehingga keberlanjutan program pengabdian masyarakat dapat terjaga.

Secara keseluruhan, pendidikan kesehatan yang diberikan berkontribusi pada peningkatan kualitas hidup lansia dengan memaksimalkan fungsi fisik dan psikososial mereka. Disarankan agar program serupa terus dikembangkan dan diintegrasikan ke dalam kebijakan kesehatan masyarakat yang lebih luas, didukung dengan monitoring dan evaluasi berkelanjutan untuk memastikan efektivitas dan adaptasi sesuai kebutuhan lokal.

KESIMPULAN

Pendidikan Kesehatan Penanganan kejadian jatuh pada lansia memberikan motivasi dan memberikan semangat hidup pada lansia di Kelurahan Siumbut umbut dimana lansia tahu bagaimana mencegah untuk tidak jatuh dan bagaimana penanganan kejadian jika hal tersebut terjadi baik pada diri lansia sendiri maupun orang lain. Pemahaman lansia terhadap pentingnya respon cepat dalam situasi darurat mengalami peningkatan, sebagaimana terlihat dari hasil evaluasi dan umpan balik peserta. Kegiatan ini membuktikan bahwa Pendidikan kesehatan yang tepat sasaran dapat meningkatkan kesadaran dan kesiapsiagaan masyarakat, khususnya lansia, dalam menghadapi risiko jatuh. Diharapkan kegiatan serupa dapat terus dilakukan secara berkelanjutan untuk memperkuat kapasitas masyarakat dalam penanganan kondisi darurat, khususnya di kalangan usia lanjut.

UCAPAN TERIMAKASIH

Penulis mengucapkan terimakasih atas izin yang diberikan Direktur dan LPPM Akper Gita Matura Abadi Kisaran sehingga pelaksanaan pengabdian masyarakat Pendidikan Kesehatan pendampingan lansia dapat terselenggara dengan baik. Ucapan terimakasih juga diberikan kepada team Lansia Kelurahan Siumbut Baru dan juga peserta lansia di kelas SMAT SIMBA siumbut baru.

DAFTAR PUSTAKA

- Bachtiar, F. (2020). *Deteksi Risiko Jatuh dan Pendampingan Latihan Keseimbangan Pada Pasien Lanjut Usia di RS Setia Mitra Jakarta*. 4(2), 87–92.
- direktorat statistik kesejahteraan rakyat. (2024). *statistik penduduk lanjut usia 2024*. 21. <https://doi.org/2086-1036>
- Gusma, E. O., Adityasiwi, G. L., Kristina, H., & Khenda, N. A. (2023). *PENANGANAN KEJADIAN JATUH Emergency Action Education : Assisting the Elderly in Handling Fall Incidents*.
- Kentingan, L., & Jebres, K. (2020). *Deteksi dini resiko jatuh pada lansia di posyandu lansia kentingan, kecamatan jebres, surakarta*.
- Kreativitas, J., Kepada, P., Pkm, M., Bagi, K., & Usia, L. (2023). *Tahu Tahu*. 4995–5004.

OPTIMALISASI KINERJA PERAWAT MELALUI MAKP MODEL TIM DI RSU SUNDARI MEDAN

Fajar Amanah Ariga^{1*}, Youlanda Sari², Nurul Hafilah³, Suherni⁴

¹⁻⁴Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Flora, Medan

*amanaharigafaza@gmail.com

Article History:

Received: 20 December 2025

Accepted: 28 January 2026

Published: 30 January 2026

Keywords:

MAKP, team model, nurse performance

Abstract: Nurse performance affects the quality of hospital services. The Professional Nursing Care Method (MAKP) team model emphasizes teamwork, clear task division, and professional responsibility. This community service aims to optimize nurse performance through the implementation of the MAKP team model at RSU Sundari Medan, involving 15 nurse respondents. The activities were conducted through education, training, and mentoring, with evaluation using observation and interviews. The results showed improvements in nurses' understanding, teamwork, professional responsibility, and performance in delivering nursing care. The MAKP team model also enhanced service quality, documentation, and team communication. Sustainability requires management support, regular training, and periodic evaluation.

Abstrak

Kinerja perawat memengaruhi mutu pelayanan rumah sakit. Metode Asuhan Keperawatan Profesional (MAKP) model tim menekankan kerja sama tim, pembagian tugas jelas, dan tanggung jawab profesional. Pengabdian ini bertujuan mengoptimalkan kinerja perawat melalui penerapan MAKP model tim di RSU Sundari Medan dengan melibatkan 15 responden perawat. Kegiatan dilakukan melalui edukasi, pelatihan, dan pendampingan, serta evaluasi menggunakan observasi dan wawancara. Hasil menunjukkan peningkatan pemahaman perawat, kerja sama tim, tanggung jawab profesional, dan kinerja perawat dalam pemberian asuhan keperawatan. MAKP model tim juga meningkatkan mutu pelayanan, dokumentasi, dan komunikasi tim. Keberlanjutan memerlukan dukungan manajemen, pelatihan rutin, dan evaluasi berkala.

Kata Kunci: MAKP, model tim, kinerja perawat, RSU Sundari Medan.

PENDAHULUAN

Pelayanan keperawatan merupakan komponen utama dalam sistem pelayanan rumah sakit yang berperan penting dalam menentukan mutu pelayanan kesehatan secara keseluruhan. Perawat sebagai tenaga kesehatan dengan jumlah terbesar memiliki kontak langsung dan berkelanjutan dengan pasien selama 24 jam, sehingga kinerja perawat sangat memengaruhi keselamatan pasien, kepuasan pasien, serta mutu asuhan keperawatan yang diberikan (Vellyana, 2023).

Kinerja perawat yang optimal tidak hanya ditentukan oleh kompetensi individu, tetapi juga dipengaruhi oleh sistem manajemen keperawatan yang diterapkan di rumah sakit. Salah satu sistem yang dikembangkan untuk menjamin profesionalisme perawat adalah Metode Asuhan Keperawatan Profesional (MAKP). MAKP merupakan suatu pendekatan pemberian asuhan

*Fajar Amanah Ariga, amanaharigafaza@gmail.com

keperawatan yang menekankan pada tanggung jawab profesional, kerja sama tim, komunikasi efektif, dan kontinuitas asuhan keperawatan (E. K. Hasibuan et al., 2021).

Salah satu bentuk MAKP yang banyak diterapkan di rumah sakit adalah MAKP model tim, yaitu metode pemberian asuhan keperawatan yang dilakukan oleh sekelompok perawat dengan pembagian tugas yang jelas di bawah koordinasi seorang ketua tim. Model ini memungkinkan perawat bekerja secara kolaboratif, meningkatkan komunikasi antar anggota tim, serta memaksimalkan pemanfaatan sumber daya keperawatan secara efektif dan efisien (Millati, 2019).

Namun, dalam praktiknya, pelaksanaan MAKP model tim sering kali belum berjalan optimal. Beberapa kendala yang sering ditemui antara lain pembagian tugas yang belum jelas, koordinasi tim yang kurang efektif, beban kerja yang tidak merata, serta pemahaman perawat yang masih terbatas terkait konsep dan implementasi MAKP model tim. Kondisi tersebut dapat berdampak pada menurunnya kinerja perawat dan mutu pelayanan keperawatan (E. Hasibuan et al., 2021).

RSU Sundari Medan sebagai salah satu rumah sakit swasta dituntut untuk terus meningkatkan mutu pelayanan kesehatan, khususnya pelayanan keperawatan. Upaya optimalisasi kinerja perawat melalui penerapan MAKP model tim menjadi penting sebagai strategi peningkatan mutu pelayanan, profesionalisme perawat, serta keselamatan dan kepuasan pasien. Selain itu, kegiatan ini juga sejalan dengan kebijakan nasional dalam meningkatkan kualitas sumber daya manusia dan pelayanan kesehatan sebagai bagian dari peningkatan kualitas hidup masyarakat (Firmawati et al., 2023).

Berdasarkan latar belakang di atas penulis tertarik untuk melakukan pengabdian masyarakat tentang Optimalisasi Kinerja Perawat Melalui MAKP Model Tim di RSU Sundari Medan.

METODE

1. Persiapan

Adapun kegiatan-kegiatan yang dilakukan pada tahapan persiapan yaitu :

- a. Survei tempat pelaksanaan kegiatan
- b. Pembuatan proposal dan penyelesaian administrasi perijinan tempat atau lokasi pengabdian masyarakat

- c. Pembuatan materi tentang Optimalisasi Kinerja Perawat Melalui MAKP Model Tim di RSUD Sundari Medan.
- d. Memperbanyak leaflet sesuai dengan jumlah peserta sebanyak 15 orang

2. Pelaksanaan

Metode pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat terdiri dari beberapa kegiatan yaitu :

- a. Melakukan pre-test terhadap peserta PKM
- b. Melakukan Penyuluhan Kesehatan tentang Optimalisasi Kinerja Perawat Melalui MAKP Model Tim di RSUD Sundari Medan.
- c. Melakukan post-test terhadap peserta PKM

3. Evaluasi

Evaluasi ini bertujuan untuk melihat perkembangan pengabdian kepada masyarakat yang dilaksanakan, untuk mengetahui kendala yang ada dan cara menanganinya sehingga program pengabdian kepada masyarakat benar-benar efektif dan maksimal. Evaluasi yang dilakukan adalah memberikan pre dan post sebelum penyuluhan.

HASIL

Kegiatan Pengabdian Masyarakat tentang Penyuluhan Kesehatan tentang Optimalisasi Kinerja Perawat Melalui MAKP Model Tim di RSUD Sundari Medan.

Adapun kegiatan-kegiatan yang ada didalamnya yaitu :

- 1. Registrasi
- 2. Pembukaan
- 3. Survey Pengetahuan Peserta
- 4. Penyuluhan Kesehatan
- 5. Evaluasi

Adapun rangkaian kegiatan yang berlangsung meliputi: Pelaksanaan kegiatan dimulai dengan Registrasi peserta oleh panitia pelaksana yang seluruhnya berjumlah 15 orang selama kegiatan. Setelah itu dilakukan pembukaan acara oleh Ketua Panitia.

Tabel 1. Distribusi Tingkat Pengetahuan Perawat Sebelum dan Sesudah Penyuluhan MAKP Model Tim

Tingkat Pengetahuan	Pre-Test n (%)	Post-Test n (%)
Baik	3 (20,0%)	11 (73,3%)
Cukup	7 (46,7%)	4 (26,7%)
Kurang	5 (33,3%)	0 (0,0%)
Total	15 (100%)	15(100%)

Berdasarkan Tabel 1, hasil pre-test menunjukkan bahwa sebagian besar perawat memiliki tingkat pengetahuan kategori cukup (46,7%) dan kurang (33,3%) tentang MAKP Model Tim, sementara hanya 20,0% perawat yang memiliki pengetahuan baik.

Setelah diberikan penyuluhan kesehatan mengenai optimalisasi kinerja perawat melalui MAKP Model Tim, hasil post-test menunjukkan peningkatan yang signifikan. Mayoritas perawat berada pada kategori pengetahuan baik (73,3%), dan tidak terdapat lagi perawat dengan tingkat pengetahuan kurang.

Hasil ini menunjukkan bahwa penyuluhan kesehatan yang dilakukan efektif dalam meningkatkan pengetahuan perawat mengenai konsep, peran, dan penerapan MAKP Model Tim dalam pelayanan keperawatan.



Gambar. 1. Optimalisasi Kinerja Perawat Melalui Makp Model Tim di RSU Sundari Medan

PEMBAHASAN

Pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat berupa optimalisasi kinerja perawat melalui penerapan Metode Asuhan Keperawatan Profesional (MAKP) model tim di RSU Sundari Medan bertujuan untuk meningkatkan pemahaman, keterampilan, dan kinerja perawat dalam memberikan asuhan keperawatan secara profesional. Kegiatan ini meliputi edukasi,

pendampingan, dan evaluasi penerapan MAKP model tim dalam pelayanan keperawatan (Lobo et al., 2019).

Hasil kegiatan menunjukkan bahwa sebelum pelaksanaan pengabdian, sebagian perawat masih memiliki pemahaman yang terbatas mengenai konsep dan prinsip MAKP model tim. Hal ini terlihat dari belum optimalnya pembagian tugas, koordinasi antar anggota tim, serta peran ketua tim dalam mengelola asuhan keperawatan. Kondisi tersebut sejalan dengan pendapat Nursalam (2020) yang menyatakan bahwa keberhasilan penerapan MAKP sangat dipengaruhi oleh pemahaman dan komitmen perawat terhadap sistem manajemen keperawatan yang diterapkan (Ghazali et al., 2023).

Setelah dilakukan kegiatan edukasi dan pendampingan, terjadi peningkatan pemahaman perawat mengenai peran dan tanggung jawab masing-masing dalam MAKP model tim. Perawat mulai memahami pentingnya kerja sama tim, komunikasi efektif, serta tanggung jawab profesional dalam pemberian asuhan keperawatan. Peningkatan pemahaman ini berdampak positif terhadap pelaksanaan asuhan keperawatan yang lebih terstruktur dan terkoordinasi. Hal ini sejalan dengan teori Gillies (2016) yang menyebutkan bahwa MAKP model tim dapat meningkatkan efektivitas pelayanan keperawatan melalui pembagian tugas yang jelas dan kepemimpinan ketua tim yang efektif (Kusumawardani & Peristiowati, 2024).

Penerapan MAKP model tim juga memberikan dampak terhadap peningkatan kinerja perawat. Perawat menjadi lebih bertanggung jawab terhadap pasien yang menjadi tanggung jawab timnya, dokumentasi asuhan keperawatan menjadi lebih tertata, serta komunikasi antar perawat dalam satu tim berjalan lebih efektif. Kondisi ini mendukung pendapat Marquis dan Huston (2017) yang menyatakan bahwa sistem kerja berbasis tim dapat meningkatkan produktivitas, motivasi, dan kepuasan kerja perawat (Nugrahini et al., 2024).

Selain itu, optimalisasi kinerja perawat melalui MAKP model tim juga berkontribusi terhadap peningkatan mutu pelayanan keperawatan. Pelayanan yang diberikan menjadi lebih berkesinambungan dan berorientasi pada kebutuhan pasien. Hal ini diharapkan dapat meningkatkan kepuasan pasien serta mendukung keselamatan pasien. Swanburg (2014) menegaskan bahwa penerapan sistem manajemen keperawatan yang baik akan berdampak pada peningkatan mutu pelayanan dan keselamatan pasien di rumah sakit.

Meskipun demikian, dalam pelaksanaannya masih ditemukan beberapa kendala, seperti perbedaan tingkat pengalaman perawat, beban kerja yang cukup tinggi, serta keterbatasan waktu dalam pelaksanaan pendampingan. Oleh karena itu, diperlukan komitmen manajemen rumah sakit dalam mendukung keberlanjutan penerapan MAKP model tim, antara lain melalui supervisi yang berkelanjutan, pelatihan rutin, serta evaluasi berkala terhadap kinerja perawat (Pramidyasstuti et al., 2024).

Secara keseluruhan, kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini menunjukkan bahwa penerapan MAKP model tim merupakan strategi yang efektif dalam mengoptimalkan kinerja perawat di RSU Sundari Medan. Keberhasilan penerapan MAKP model tim memerlukan dukungan dari seluruh unsur, baik perawat, ketua tim, maupun manajemen rumah sakit, agar peningkatan kinerja perawat dan mutu pelayanan keperawatan dapat dipertahankan secara berkelanjutan.

KESIMPULAN

Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat yang bertujuan mengoptimalkan kinerja perawat melalui penerapan Metode Asuhan Keperawatan Profesional (MAKP) model tim di RSU Sundari Medan, dapat disimpulkan Kegiatan edukasi dan pendampingan MAKP model tim meningkatkan pemahaman perawat mengenai konsep, prinsip, dan prosedur kerja tim dalam asuhan keperawatan. Perawat mulai memahami pentingnya pembagian tugas yang jelas, koordinasi tim, dan tanggung jawab profesional dalam melakukan asuhan keperawatan di rawat inap. Penerapan MAKP Model Tim perlu didukung secara berkelanjutan oleh manajemen rumah sakit melalui kebijakan dan penguatan peran tim keperawatan. Perawat diharapkan mampu mengimplementasikan pengetahuan yang diperoleh dalam praktik pelayanan untuk meningkatkan kerja sama tim dan mutu asuhan keperawatan. Selain itu, kegiatan pengabdian kepada masyarakat selanjutnya disarankan dilengkapi dengan pendampingan dan evaluasi berkelanjutan guna memastikan efektivitas penerapan MAKP Model Tim serta dampaknya terhadap kinerja perawat dan kualitas pelayanan keperawatan.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih kepada Ketua STIKes Flora yang telah memfasilitasi untuk penelitian dan Kepada Pihak Rumah Sakit Sundari Umum yang telah memberikan izin untuk melakukan Pengabdian Kepada Masyarakat

DAFTAR PUSTAKA

- Firmawati, F., Herawati Hidayat, E., & Mahmud, A. I. (2023). The Relationship Between the Application of the Team's Professional Nursing Care Method (MAKP) with Nurse Performance in the Internal Inpatient Room of Dr. M.M Dunda Limboto Hospital, Gorontalo Regency. *PROMOTOR*, 6(6). <https://doi.org/10.32832/pro.v6i6.490>
- Ghazali, I., Suyanto, A., Sugianti, Peristiowati, Y., & Puspitasari, Y. (2023). Model Asuhan Keperawatan Profesional (MAKP) Di RSUD Waru Kabupaten Pamekasan. *Jurnal Bhakti Civitas Akademika*, VI.
- Hasibuan, E. K., Saragih, M., R.B. Gulo, A., & Sapitri, H. (2021). Keterikatan Metode Asuhan Keperawatan Profesional (MAKP) Tim dengan Kepuasan Perawat. In *JINTAN: Jurnal Ilmu Keperawatan* (Vol. 1, Issue 2).
- Hasibuan, E., Saragih, M., Gulo, A., & Syapitri, H. (2021). Relationship Of Professional Nursing Care Methods (Makp) Team With Nurse Satisfaction. *JINTAN: Jurnal Ilmu Keperawatan*, 1(2). <https://doi.org/10.51771/jintan.v1i2.99>
- Kusumawardani, N., & Peristiowati, Y. (2024). In House Training (Iht) Metode Asuhan Keperawatan Profesional (Makp) Dalam Upaya Meningkatkan Mutu Pelayanan Di Rs Restu Kasih Tahun 2024. *Masyarakat Mandiri Dan Berdaya*, 3(3). <https://doi.org/10.56586/mbm.v3i3.341>
- Lobo, Y., Herwanti, E., & Yudowaluyo, A. (2019). Hubungan Penerapan Metode Asuhan Keperawatan Profesional (Makp) Dengan Kinerja Perawat Di Ruang Kelimutu, Ruang Komodo, Dan Ruang Anggrek Rsud Prof. *CHMK NURSING SCIENTIFIC JOURNAL P-ISSN*, 3(September).
- Millati, R. (2019). Analisis Multivariat Kinerja Perawat Pada Pelaksanaan Makp. *Instalasi, Di Rawat, Ruang Rsud, Inap Anshari, H Moch Banjarmasin, Saleh*, 1(1).
- Nugrahini, N. L. G. H., Suyasa, I. G. P. D., Adianta, I. K. A., & Agustini, N. K. T. (2024). The Impact of Modular Professional Nursing Care Model (Modification of The Primary-Team Model) on Patient Satisfaction in Health Services: A Literature Review. *JURNAL INFO KESEHATAN*, 22(1). <https://doi.org/10.31965/infokes.vol22.iss1.1248>
- Pramidyasstuti, C. H. P., Agustina Sri Oktri Hastuti, & Bernadetta Eka Noviati. (2024). Pengalaman Perawat Dalam Penerapan Model Asuhan Keperawatan Profesional(Makp) Di Ruang Rawat Inap Rumah Sakit Panti Rini Yogyakarta. *Intan Husada : Jurnal Ilmiah Keperawatan*, 12(02). <https://doi.org/10.52236/ih.v12i2.586>
- Vellyana, D. (2023). Diseminasi Pelaksanaan Makp Metode Tim Perawat RSUD Alimudin Umar Liwa. *Jurnal Bagimu Negeri*, 7(1).

Edukasi Tanaman Herbal Untuk Pengontrol Tekanan Darah

Herbal Plant Education for Blood Pressure Control

Amelia Dini Anggraini Silalahi^{1*}, Joni Siagian², Khairunnisa Batubara³, Naila Khalis⁴, M. Hafinawa Husaini⁵, Salsa Billa⁶

¹⁻³Dosen DIII Keperawatan, Akademi Keperawatan Gita Matura Abadi, Kisaran

⁴⁻⁶Mahasiswa DIII Keperawatan, Akademi Keperawatan Gita Matura Abadi, Kisaran

*ameliadinianggrainis@gmail.com¹

Article History:

Received: 23 December 2025

Accepted: 02 January 2026

Published: 30 January 2026

Abstract:

Hypertension is an increase in blood pressure that causes persistent symptoms in target organs, such as: Stroke, coronary heart disease in blood vessels and heart muscle. It is estimated that cases of hypertension will increase by 80% by 2025, especially in developing countries, from 639 million cases in 2000 to 1.15 billion cases in 2025. Treatment of hypertension is generally done with medical drugs, but the use of medicinal plants as complementary therapy is increasingly in demand. The goal of this Community Service Program is to educate and empower the community to actively participate in managing their health, particularly in controlling blood pressure by utilizing existing natural resources and reducing dependence on chemical medications. This activity was conducted through outreach, discussions, and pre- and post-tests on 35 community members. This community service activity was held on Thursday, November 13, 2025 at the homes of residents of Dusun II, Desa Sei Kamah II, Kecamatan Sei Dadap, Kabupaten Asahan. The implementation of PkM activities showed that there was an increase in the knowledge of PkM participants about herbal plants for controlling blood pressure in the Sei Kamah II Village community, where before the education, community knowledge was in the poor category, namely 27 people (77.1%), and the good category was 8 people (22.7%). After the education, there was an increase in the knowledge of PkM participants, namely the good category of 33 people (94.3%) and the poor category of 2 people (5.7%).

Keywords: Herbal plants,
Education, Blood pressure

Abstrak

Hipertensi merupakan peningkatan tekanan darah yang menimbulkan gejala menetap pada organ sasaran, seperti: Stroke, penyakit jantung koroner pada pembuluh darah dan otot jantung. Diperkirakan kasus hipertensi akan meningkat sebesar 80% pada tahun 2025 terutama di negara berkembang, dari 639 juta kasus pada tahun 2000 menjadi 1,15 miliar kasus pada tahun 2025. Pengobatan hipertensi umumnya dilakukan dengan obat-obatan medis, namun penggunaan tanaman obat sebagai terapi pendamping semakin banyak diminati. Tujuan PkM ini adalah untuk mengedukasi dan memberdayakan masyarakat berperan aktif dalam mengelola kesehatan mereka khususnya dalam hal mengontrol tekanan darah dengan memanfaatkan sumber daya alam yang ada serta mengurangi ketergantungan pada obat kimia. Kegiatan ini dilakukan dengan cara penyuluhan, diskusi dan uji pengetahuan sebelum dan sesudah (*pre-post test*) terhadap 35 orang masyarakat Desa Sei Kamah. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan pada hari Kamis, tanggal 13 November 2025 di rumah warga Dusun II Desa Sei Kamah II Kecamatan Sei Dadap Kabupaten Asahan. Pelaksanaan kegiatan PkM menunjukkan bahwa terjadi peningkatan pengetahuan peserta PkM tentang tanaman herbal untuk pengontrol tekanan darah pada masyarakat Desa Sei Kamah II yang mana

*Amelia Dini Anggraini Silalahi, ameliadinianggrainis@gmail.com

sebelum dilakukan edukasi pengetahuan masyarakat termasuk dalam kategori kurang yaitu sebanyak 27 orang (77,1%), dan setelah dilakukan edukasi terjadi peningkatan pengetahuan peserta PkM yaitu kategori baik sebanyak 33 orang (94,3%).

Kata Kunci: Tanaman herbal, Edukasi, Tekanan darah.

PENDAHULUAN

Hipertensi merupakan peningkatan tekanan darah yang menimbulkan gejala menetap pada organ sasaran, seperti: Stroke otak, penyakit jantung koroner pada pembuluh darah dan otot jantung. Penyakit ini merupakan masalah kesehatan masyarakat yang signifikan di Indonesia dan beberapa negara di dunia. Diperkirakan kasus hipertensi akan meningkat sebesar 80% pada tahun 2025 terutama di negara berkembang, dari 639 juta kasus pada tahun 2000 menjadi 1,15 miliar kasus pada tahun 2025. Banyak statistik yang telah dikumpulkan mengenai prevalensi hipertensi di Indonesia menunjukkan bahwa masih banyak pasien di daerah pedesaan yang kurang terlayani oleh pelayanan medis. Cakupannya masih sangat terbatas, baik dalam hal penemuan kasus maupun manajemen pengobatan, dan sebagian besar pasien hipertensi tidak menunjukkan gejala apapun (Sartika et al., 2023) (Ambarwati et al., 2024).

Pengobatan hipertensi umumnya dilakukan dengan obat-obatan medis, namun penggunaan tanaman obat sebagai terapi pendamping semakin banyak diminati. Obat tanaman telah lama digunakan dalam pengobatan tradisional karena mengandung senyawa bioaktif yang bermanfaat dalam menurunkan tekanan darah (Widowati *et al.*, 2020). Pemanfaatan tanaman obat tidak hanya lebih alami tetapi juga memiliki efek samping yang lebih minimal dibandingkan obat sintetis. (Setyawan et al., 2025).

Obat tradisional adalah bahan atau ramuan bahan yang berupa bahan tumbuhan, bahan hewan, bahan mineral, sediaan sarian (galenik) atau campuran dari bahan tersebut yang secara turun temurun telah digunakan untuk pengobatan, dan dapat diterapkan sesuai dengan norma yang berlaku di masyarakat. (1492) Indonesia memiliki banyak tanaman yang bisa digunakan untuk menurunkan darah tinggi, Tanaman- tanaman ini sudah dipakai turun-temurun dan telah terbukti bisa menurunkan tekanan darah melalui cara alami, seperti membuang cairan tubuh dan menghambat enzim tertentu, yang relatif aman digunakan sebagai bantuan pengobatan (Liu et al., 2025; Sopian et al., 2023) (Kasanah et al., 2025).

Menurut data penelitian yang dilakukan oleh Saranani *et. al*, 2021, mendapat kan data terkait beberapa tanaman obat yang memiliki khasiat untuk mengatasi hipertensi. Diantara nya

adalah daun salam, daun sirsak, daun seledri, bawang putih, daun keji beling, daun belimbing wuluh, buah mengkudu, daun sambung nyawa, dan biji mahoni. Penggunaan tanaman ini diracik dengan cara sederhana seperti di seduh ataupun direbus kemudian disaring lalu diminum airnya. Studi yang dilakukan oleh Nurhayati & Widowati (2016) menunjukkan bahwa dokter memberikan terapi komplementer menggunakan daun seledri sebagai alternative obat herbal yang paling sering diresepkan untuk tekanan darah tinggi. (Yulia et al., 2023).

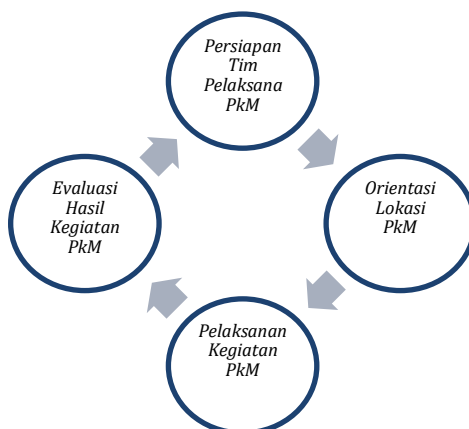
Rendahnya pengetahuan dan kesadaran masyarakat mengenai jenis tanaman obat yang dapat dimanfaatkan untuk membantu mengontrol tekanan darah menjadi kendala utama dalam penerapan pengobatan tradisional secara tepat dan aman diharapkan masyarakat dapat lebih bijak dalam memanfaatkan obat tanaman sebagai bagian dari gaya hidup sehat. Pemahaman yang lebih baik tentang pengobatan herbal dapat membantu menurunkan angka kejadian hipertensi serta meningkatkan kualitas hidup masyarakat secara keseluruhan (Nugroho *et al.*, 2023). Edukasi pemanfaatan tanaman obat hipertensi menjadi langkah strategis dalam mendukung kesehatan masyarakat. Melalui pendekatan berbasis ilmu pengetahuan dan kearifan lokal, diharapkan masyarakat dapat lebih sadar akan pentingnya pengobatan alami yang aman, efektif, dan mudah diakses (Utami & Handayani, 2021) (Susanto, A., Handayani, R., & Sari, 2021) (Setyawan et al., 2025).

Mengingat pentingnya penggunaan tanaman herbal ini harus diberi penjelasan yang tepat agar tidak berbahaya dan bekerja dengan efektif, kami melaksanakan kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang bertujuan untuk memberikan edukasi tentang tanaman herbal yang dapat digunakan untuk mengontrol tekanan darah. Diharapkan dengan adanya kegiatan ini dapat meningkatkan wawasan mengenai hipertensi dan alternative lain bagaimana cara mengendalikan dan mencegah penyakit tersebut dengan memanfaatkan tanaman obat yang mudah didapat serta dapat meningkatkan kualitas hidup mereka baik yang menderita hipertensi ataupun masyarakat yang tidak menderita hipertensi agar dapat mencegah sedini mungkin.

METODE

Kegiatan pengabdian masyarakat ini menggunakan pendekatan edukasi yang melibatkan peserta secara aktif, yaitu dengan cara penyuluhan, diskusi dan uji pengetahuan sebelum dan sesudah (*pre-post test*) menggunakan instrumen berupa kuesioner yang diberikan terhadap 35

orang peserta. Pendekatan ini dipilih karena tidak hanya memberikan informasi, tetapi juga melibatkan masyarakat dalam proses belajar. Uji pengetahuan sebelum dan sesudah digunakan untuk mengetahui seberapa efektif upaya penyuluhan dalam meningkatkan pengetahuan peserta.



Gambar 1. Diagram Alur Kegiatan

HASIL

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan pada hari Kamis, tanggal 13 November 2025 di rumah warga Dusun II Desa Sei Kamah II Kecamatan Sei Dadap Kabupaten Asahan dengan target peserta/masyarakat yang kami berikan informasi ini adalah ibu-ibu pengajian. Materi yang disampaikan yaitu mengenai pengertian hipertensi, penyebab dan gejalanya, serta cara mencegah dan cara mengobati penyakit hipertensi baik dengan obat maupun dengan pemanfaatan tanaman di sekitar masyarakat Desa Sei Kamah II, seperti tanaman seledri, buah mengkudu, mentimun, buah belimbing, dan daun salam. Materi yang disampaikan secara langsung dapat diterima oleh peserta, dari hasil pemaparan materi cukup banyak peserta yang melakukan diskusi dan bertanya. Pertanyaan yang diajukan oleh peserta sebagian besar tentang apa yang dikeluhkan dari mulai gaya hidup yang berkaitan dengan penyakit hipertensi, tanda gejala yang dialami oleh masyarakat serta konsumsi obat hipertensi serta manfaat tanaman herbal yang bermanfaat untuk mengontrol tekanan darah.

Tabel 1. Karakteristik Peserta Pengabdian Kepada Masyarakat (PkM)

No	Umur	Frekuensi	Persentase (%)
1	> 30 tahun	21	60
2	< 30 tahun	14	40
	Total	35	100
No	Pendidikan	Frekuensi	Persentase (%)

1	SMP	5	14,3
2	SMA	19	54,3
3	Perguruan Tinggi	11	31,4
Total		35	100
No	Pekerjaan	Frekuensi	Persentase (%)
1	Ibu rumah tangga	14	40
2	Karyawan	3	8,6
3	Wiraswasta	11	31,4
4	PNS	7	20
Total		35	

Berdasarkan tabel diatas diketahui bahwa mayoritas peserta PkM adalah berusia > 30 tahun yaitu sebanyak 21 orang (60%), mayoritas pendidikan adalah SMA yaitu sebanyak 19 orang (54,3%) dan mayoritas pekerjaannya adalah ibu rumah tangga yaitu sebanyak 14 orang (40%).

Tabel 2. Pengetahuan Peserta Sebelum dan Sesudah Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat (PkM)

No	Pengetahuan Sebelum Penyuluhan (Pre-test)	Frekuensi	Persentase (%)
1	Kurang Baik	27	77,1
2	Baik	8	22,9
Total		35	100
No	Pengetahuan Sesudah Penyuluhan (Post-test)	Frekuensi	Persentase (%)
1	Kurang Baik	33	94,3
2	Baik	2	5,7
Total		35	100

Berdasarkan tabel diatas diketahui bahwa pelaksanaan kegiatan PkM menunjukkan bahwa terjadi peningkatan pengetahuan peserta PkM tentang tanaman herbal untuk pengontrol tekanan darah pada masyarakat Desa Sei Kamah II yang mana sebelum dilakukan edukasi pengetahuan masyarakat dalam kategori kurang yaitu sebanyak 27 orang (77,1%), dan kategori baik sebanyak 8 orang (22,7%). Setelah dilakukan edukasi terjadi peningkatan pengetahuan peserta PkM yaitu kategori baik sebanyak 33 orang (94,3%) dan kategori kurang sebanyak 2 orang (5,7%).

Responden dengan pendidikan tinggi cenderung memiliki tingkat pengetahuan yang baik dibandingkan responden dengan pendidikan menengah atau lebih rendah. Ini karena, orang-orang latar belakang pendidikan rendah pada umumnya akan kesulitan untuk menyerap ide-ide baru dan membuat mereka lebih konservatif. Karena mereka tidak mengenal alternatif yang terbaik yang

tersedia baginya. Sebaliknya orang yang berpendidikan tinggi akan lebih mudah menerima gagasan baru, karena mereka memiliki jalan pikiran yang lebih terbuka untuk menyerap hal-hal baru (Aprilia et al., 2020). Pernyataan ini juga didukung oleh (Notoatmodjo, 2018) yang mengatakan bahwa pengetahuan dapat diperoleh dari peningkatan pendidikan. Pendidikan bertujuan memperluas pemahaman seseorang tentang dunia di sekelilingnya sehingga dapat memahami permasalahan kesehatan yang terjadi dan dapat mengambil keputusan dengan baik. (Ritonga et al., 2024)

PEMBAHASAN

Keberhasilan yang di dapat dalam pengabdian masyarakat ini meliputi terjadinya peningkatan pengetahuan peserta PkM tentang tanaman herbal untuk pengontrol tekanan darah yang dapat dilihat dari nilai *pre test* dan *post test* terdapat peningkatan, serta materi yang direncanakan tim pengabdian masyarakat tersampaikan dengan baik secara keseluruhan. Selain itu, antusias para peserta dalam kegiatan pengabdian ini cukup tinggi. Hal ini terlihat dari banyaknya pertanyaan- pertanyaan yang diberikan oleh peserta kepada tim pengabdian. Dengan adanya kegiatan ini, diharapkan menjadi salah satu upaya untuk mengurangi dan mengontrol hipertensi sehingga penyakit ini tidak menyebabkan komplikasi lebih lanjut.

Dalam proses diskusi, tim PkM juga menekankan pentingnya berkonsultasi dengan dokter dalam menggunakan terapi herbal untuk menurunkan tekanan darah dan tidak sembarangan dalam menghentikan konsumsi obat hipertensi. Hal ini menunjukkan bahwa tujuan penyuluhan tidak hanya mengenalkan herbal, tetapi juga mengurangi risiko dari penggunaannya yang tidak tepat. Terapi herbal bisa menjadi solusi yang terjangkau dan bisa diolah secara mandiri, dapat meningkatkan kemandirian dan rasa kontrol masyarakat terhadap penyakitnya. Rasa kontrol tersebut secara psikologis bisa meningkatkan motivasi dan kepatuhan terhadap pengobatan, baik berupa obat maupun pengobatan non-obat.

Hal ini sejalan dengan kegiatan pengabdian kepada masyarakat (PkM) tentang edukasi tentang Hipertensi kepada masyarakat kelurahan Payah Pasir Kecamatan Medan Marelan Provinsi Sumatera Utara Hasil. Dari pelaksanaan kegiatan (PkM) menunjukkan bahwa terjadi peningkatan pengetahuan peserta PkM tentang Hipertensi pada masyarakat Kelurahan Payah Pasir yang mana sebelum dilakukan edukasi pengetahuan masyarakat dalam kategori kurang

yaitu sebanyak 31 orang (83,7%), dan kategori baik sebanyak 6 orang (16,3%). Setelah dilakukan edukasi terjadi peningkatan pengetahuan peserta PkM yaitu kategori baik sebanyak 35 orang (94,5%) dan kategori kurang sebanyak 2 orang (5,5%) (Ritonga et al., 2024).

Edukasi ini bertujuan untuk memberikan pemahaman mengenai jenis tanaman herbal yang meliputi kegunaan dan cara penggunaan, serta keamanannya dalam pengobatan hipertensi (Susanto *et al.*, 2021). Masyarakat perlu mendapatkan informasi yang tepat agar dapat menggunakan tanaman obat dengan efektif dan tidak menimbulkan efek samping yang berbahaya. Selain manfaatnya bagi kesehatan, pemanfaatan tanaman obat juga mendukung konsep pengobatan berbasis kearifan lokal. Banyak tanaman obat antihipertensi yang dapat ditanam di pekarangan rumah, sehingga masyarakat dapat lebih mandiri dalam menjaga kesehatan mereka (Sari *et al.*, 2020). Dengan demikian, penggunaan tanaman obat tidak hanya berdampak pada kesehatan individu, tetapi juga mendukung keberlangsungan lingkungan dan ekonomi keluarga. Meski demikian, penting untuk memahami bahwa tanaman obat bukanlah pengganti utama obat medis, melainkan sebagai terapi komplementer. Penggunaan tanaman obat harus tetap dilakukan dengan bijak dan berdasarkan penelitian ilmiah yang valid. Konsultasi dengan tenaga medis juga disarankan agar penggunaannya sesuai dengan kondisi kesehatan individu (Setyawan et al., 2025).

Meskipun kegiatan penyuluhan menunjukkan peningkatan pengetahuan dan keterampilan yang signifikan, tetapi masih ada keterbatasan karena evaluasi hasil klinis seperti penurunan tekanan darah tidak diukur secara langsung dan hanya bersifat jangka pendek. Diperlukan tindak lanjut evaluasi jangka menengah untuk memastikan bahwa peningkatan pengetahuan bisa diubah menjadi perubahan perilaku yang positif dan terukur dalam pengendalian tekanan darah pada masyarakat dengan hipertensi. Untuk itu perlu adanya kerjasama dari pihak Puskesmas terkait untuk pelaksanaan kegiatan pemeriksaan tekanan darah secara berkala untuk memudahkan kegiatan monitoring serta kegiatan penyuluhan berkelanjutan.



Gambar 2. Dokumentasi Kegiatan PkM

KESIMPULAN

Kegiatan edukasi pemanfaatan tanaman obat untuk hipertensi telah memberikan dampak positif bagi masyarakat. Hasil evaluasi menunjukkan peningkatan signifikan dalam pengetahuan peserta mengenai tanaman herbal, terbukti dari kenaikan skor *pre-test* dan *post-test*. Selain itu, terjadi perubahan sikap yang lebih positif, di mana lebih banyak peserta yang bersedia mencoba dan memanfaatkan tanaman herbal sebagai terapi pendamping sebagai salah satu upaya untuk mengurangi dan mengontrol hipertensi sehingga penyakit ini tidak menyebabkan komplikasi lebih lanjut.

Program pengabdian masyarakat ini juga memiliki tujuan untuk memperkuat kemampuan masyarakat untuk mengontrol tekanan darah secara mandiri, dan mengurangi ketergantungan pada obat-obatan serta meningkatkan kualitas hidup. Antusiasme peserta selama kegiatan menunjukkan potensi besar dalam menjadikan terapi herbal ini terus berkembang di tingkat masyarakat. Karena itu, pendampingan yang berkelanjutan dan rutin sangat diperlukan agar

praktik ini dapat diterapkan secara konsisten.

UCAPAN TERIMAKASIH

Keberhasilan pengabdian masyarakat dengan topik "Edukasi Tanaman Herbal untuk Pengontrol Tekanan Darah" ini tidak bisa lepas dari dukungan semua pihak. Oleh karena itu, kami menyampaikan apresiasi yang mendalam dan ucapan terima kasih kepada:

1. Kepala Desa dan seluruh perangkat Desa Sei Kamah II yang telah memberikan izin pelaksanaan kegiatan PkM ini serta kerja sama yang sangat baik selama persiapan hingga pelaksanaan kegiatan.
2. Peserta Kegiatan Pengabdian Masyarakat dari ibu-ibu pengajian dusun II Desa Sei Kamah II atas antusiasme dan partisipasi aktifnya dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini.
3. Dosen dan mahasiswa yang telah berkontribusi dalam mengimplementasikan program pengabdian kepada masyarakat ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Ambarwati, E. R., Handayani, S., & Wulandari, S. R. (2024). Edukasi tentang tanaman herbal untuk mengatasi hipertensi di Dusun Sumber Gamol Gamping Sleman. *Jurnal Pengabdian Harapan Ibu (JPHi)*, 6(1), 1–7.
- Aprilia, C. A., Citrawati, M., & Hadiwiardjo, Y. H. (2020). INTEGRITAS : Jurnal Pengabdian INTEGRITAS : Jurnal Pengabdian. *INTEGRITAS:Jurnal Pengabdian*, 4(2), 190–198.
- Kasanah, A. Al, Priyoto, & Widhi, B. W. (2025). Tersedia: <https://pkm.lpkd.or.id/index.php/PanggungKebaikan>. *Panggung Kebaikan: Jurnal Pengabdian Sosial*, 2(4), 189–196.
- Ritonga, E. P., Silaban, N. Y., Ners, D. P., Medan, U. I., Keperawatan, P. S., Medan, U. I., Artikel, I., Ritonga, E. P., Studi, P., Ners, P., & Medan, U. I. (2024). Edukasi tentang hipertensi kepada masyarakat di kelurahan payah pasir kecamatan medan marelan. *Jurnal Ilmiah Pengabdian Kepada Masyarakat (Ji-SOMBA)*, 3(2), 82–87.
- Setyawan, F. D., Dhafin, A. A., & Prasetyawan, F. (2025). Edukasi Pemanfaatan Tanaman Obat Untuk Penyakit Hipertensi Di Education on the Use of Medicinal Plants for Hypertension in Ngasem Village , Kediri Regency , East Java. *Jurnal Mandala Pengabdian Masyarakat*, 6(1). <https://doi.org/10.35311/jmpm.v6i1.587>
- Yulia, R., Dachy, K., Indriana, M., Razali, M., & Anggraini, D. (2023). Hipertensi Untuk Edukasi Masyarakat Di Stadion. *JUKESHUM:Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 3(2), 254–259.

Pendampingan Kesehatan Dan Pemeriksaan Tekanan Darah Pada Posyandu Lansia Untuk Meningkatkan Kesadaran Kesehatan Lansia

Health Assistance and Blood Pressure Checks at Elderly Health Posts to Increase Elderly Health Awareness

Afrizal Hasan^{1*}, Khairunnisa Batubara², Shandra³, Wiyanna Mathofani Siregar⁴

^{1,2}Diploma III Keperawatan, Akper Gita Matura Abadi Kisaran, Kisaran

³Profesi Ners, Institut Kesehatan Helvetia, Medan

⁴Sarjana Keperawatan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Flora, Medan

*hasanafrizal93@gmail.com¹

Article History:

Received: 02 January 2026

Accepted: 13 January 2026

Published: 30 January 2026

Abstract: Hypertension is one of the major health problems among the elderly and often goes unnoticed due to the lack of apparent symptoms. Limited routine blood pressure monitoring and low health awareness contribute to an increased risk of complications in older adults. This community service program aimed to improve health awareness among the elderly through health assistance and blood pressure screening at an elderly integrated health post (Posyandu Lansia). The program employed a promotive and preventive approach by conducting individual blood pressure measurements, health assistance, and health education related to hypertension and healthy lifestyle practices. The activity involved 30 elderly participants registered at the Posyandu. The results showed that 40% of the participants were classified as hypertensive, 33% as pre-hypertensive, and 27% had normal blood pressure levels. Evaluation of participants' understanding indicated that approximately 80% of the elderly were able to comprehend the educational materials provided. In addition, the level of participation and enthusiasm during the activities was high. This program had a positive impact on increasing awareness of the importance of regular blood pressure monitoring and self-management of health among the elderly. Therefore, health assistance through Posyandu Lansia can be an effective strategy for early detection and prevention of hypertension in the elderly.

Keywords: Elderly;

Hypertension; Blood Pressure;

Posyandu

Abstrak

Hipertensi merupakan salah satu permasalahan kesehatan utama pada kelompok lanjut usia (lansia) yang sering tidak disadari karena minimnya gejala yang muncul. Kurangnya pemeriksaan tekanan darah secara rutin dan rendahnya kesadaran kesehatan menjadi faktor yang meningkatkan risiko komplikasi pada lansia. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan kesadaran kesehatan lansia melalui pendampingan kesehatan dan pemeriksaan tekanan darah di Posyandu lansia. Metode yang digunakan adalah pendekatan promotif dan preventif melalui pemeriksaan tekanan darah secara individual, pendampingan, serta edukasi kesehatan mengenai hipertensi dan penerapan pola hidup sehat. Kegiatan diikuti oleh 30 lansia yang terdaftar di Posyandu. Hasil pemeriksaan menunjukkan bahwa 40% lansia berada pada kategori hipertensi, 33% pra-hipertensi, dan 27% memiliki tekanan darah normal. Evaluasi pemahaman menunjukkan bahwa sekitar 80% lansia mampu memahami materi edukasi yang diberikan. Selain itu, tingkat partisipasi dan antusiasme lansia selama kegiatan tergolong tinggi. Kegiatan ini memberikan dampak positif dalam meningkatkan kesadaran lansia terhadap pentingnya pemeriksaan tekanan darah dan pengelolaan kesehatan secara mandiri. Dengan demikian, pendampingan kesehatan melalui

*Afrizal Hasan, hasanafrizal93@gmail.com¹

Posyandu lansia dapat menjadi strategi efektif dalam upaya deteksi dini dan pencegahan hipertensi pada lansia.

Kata Kunci: Lansia; Hipertensi; Tekanan Darah; Posyandu.

PENDAHULUAN

Lanjut usia merupakan kelompok masyarakat yang tengah berada pada fase kehidupan yang ditandai oleh berbagai perubahan yang berlangsung secara bertahap seiring berjalannya waktu. Perubahan tersebut tidak hanya terjadi pada kondisi fisik dan biologis, tetapi juga meliputi aspek kognitif, psikologis, ekonomi, serta peran sosial dalam lingkungan masyarakat. Dalam praktiknya, baik lansia maupun orang-orang di sekitarnya sering kali mengalami kesulitan dalam menerima perubahan dan penurunan kemampuan yang dialami. Kondisi ini dapat memicu berbagai permasalahan sosial, salah satunya adalah terjadinya penelantaran terhadap lansia (Cahyadi *et al.*, 2021).

Menurut (Fredy Akbar, Darmiati, Farmin Arfan, 2021), tahap lanjut usia dapat diklasifikasikan ke dalam beberapa kelompok, yaitu usia 45–60 tahun yang dikenal sebagai masa setengah baya (*middle age*), usia 60–75 tahun yang termasuk kategori usia lanjut (*elderly*), usia 75–90 tahun yang dikategorikan sebagai usia tua (*old*), serta usia di atas 90 tahun yang digolongkan sebagai usia sangat tua (*oldest old*). Pada fase kehidupan ini, individu umumnya tidak lagi berada pada usia produktif untuk menghasilkan sesuatu secara optimal. Selain itu, lansia juga cenderung memiliki kerentanan yang lebih tinggi terhadap berbagai masalah kesehatan, salah satunya adalah penyakit hipertensi (Tuwu *et al.*, 2023).

Hipertensi termasuk dalam kelompok penyakit tidak menular yang memiliki angka kesakitan dan kematian yang tinggi secara global, termasuk di Indonesia (Fareeza *et al.*, 2025). Di tingkat nasional, hipertensi menempati urutan ketiga sebagai penyebab kematian setelah stroke dan tuberkulosis, dengan prevalensi yang banyak ditemukan pada kelompok lanjut usia (Astutiatmaja *et al.*, 2024). Kondisi hipertensi ditandai dengan meningkatnya tekanan darah melebihi nilai normal, yaitu tekanan sistolik di atas 140 mmHg dan tekanan diastolik di atas 90 mmHg. Penyakit ini juga berkaitan erat dengan gangguan pada sistem kardiovaskular, sehingga kerap dikategorikan sebagai penyakit jantung dan pembuluh darah (Dita Mei Pradika, Nazera Nur Utami, 2024).

Kesehatan merupakan aspek fundamental yang harus diperhatikan pada seluruh kelompok usia, namun menjadi perhatian yang lebih serius pada kelompok lanjut usia. Lansia

memiliki kerentanan yang lebih tinggi terhadap berbagai penyakit akibat penurunan fungsi tubuh secara alami seiring bertambahnya usia (Aisyah *et al.*, 2024)(Khusniyati *et al.*, 2025). Untuk mencapai kualitas hidup yang sejahtera, lansia perlu didorong agar tetap produktif dan memiliki kualitas hidup yang baik. Oleh karena itu, upaya penanganan permasalahan kesehatan pada lansia perlu dilakukan melalui pendekatan promotif, preventif, dan rehabilitatif. Pendekatan tersebut dapat dilaksanakan dengan strategi pendampingan serta pemantauan yang berkelanjutan, baik pada tingkat individu maupun secara kolektif di lingkungan masyarakat (Yulianti, 2021).

Pemerintah daerah melalui dinas kesehatan menginisiasi berbagai layanan kesehatan bagi lanjut usia dengan membentuk Posyandu lansia. Program ini dirancang sebagai upaya untuk menjaga dan meningkatkan derajat kesehatan lansia, sehingga mereka dapat menjalani kehidupan yang sehat serta mampu merawat kesehatannya secara mandiri (Triyono, Nikita Bakuh; Fitrotun Niswah, S.AP., 2019). Posyandu lansia merupakan salah satu program Puskesmas yang dilaksanakan melalui keterlibatan aktif masyarakat di lingkungan setempat. Pelayanan yang diberikan mencakup pemantauan kondisi kesehatan fisik serta kesehatan mental dan emosional, dengan tujuan untuk mendeteksi secara dini penyakit yang diderita maupun potensi gangguan kesehatan yang mungkin dialami oleh lansia (Taufik Daniel Hasibuan *et al.*, 2024).

Namun demikian, pelaksanaan Posyandu lansia di lapangan belum sepenuhnya berjalan optimal. Berdasarkan hasil analisis situasi, ditemukan sejumlah kendala yang menyebabkan kurang maksimalnya kegiatan Posyandu lansia, di antaranya terbatasnya peran serta masyarakat serta belum optimalnya dukungan dari pemerintah desa. Menanggapi kondisi tersebut, kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini menawarkan alternatif solusi berupa penguatan sinergi antara pelaksanaan program kerja Posyandu lansia dengan program pemerintah desa yang berfokus pada pemberdayaan masyarakat. Melalui pendekatan ini, tim pengabdian berupaya menggali dan mengoptimalkan potensi sumber daya manusia serta dukungan pendanaan yang dimiliki oleh pemerintah desa guna meningkatkan kesejahteraan dan kualitas hidup masyarakat lansia.

METODE

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini menggunakan pendekatan promotif dan preventif dengan metode pendampingan kesehatan pada lansia. Pendekatan ini dilakukan melalui

pemeriksaan tekanan darah secara langsung yang diintegrasikan dengan edukasi kesehatan, guna meningkatkan kesadaran lansia terhadap kondisi kesehatannya. Model kegiatan bersifat partisipatif, melibatkan lansia, kader Posyandu, serta tim pelaksana pengabdian secara aktif dalam setiap tahapan kegiatan.

Kegiatan pengabdian dilaksanakan di Posyandu Lansia yang berada di wilayah mitra. Sasaran utama kegiatan adalah lansia yang terdaftar dan aktif mengikuti kegiatan Posyandu, dengan kriteria usia ≥ 60 tahun. Selain itu, kader Posyandu turut dilibatkan sebagai mitra pendukung untuk keberlanjutan kegiatan pemeriksaan dan pemantauan kesehatan lansia. Pelaksanaan pengabdian dilakukan melalui beberapa tahapan sebagai berikut:



Gambar 1. Diagram Alir Tahapan Pengabdian

a. Tahap Persiapan

Tahap persiapan diawali dengan melakukan koordinasi bersama pengelola Posyandu lansia dan pihak terkait untuk menyepakati waktu, lokasi, serta teknis pelaksanaan kegiatan pengabdian. Koordinasi ini bertujuan agar kegiatan dapat berjalan lancar dan sesuai dengan kondisi serta kebutuhan lansia sebagai sasaran kegiatan. Selain itu, pada tahap ini dilakukan penyusunan materi edukasi kesehatan yang berfokus pada pemahaman mengenai hipertensi, pentingnya pemeriksaan tekanan darah secara rutin, serta penerapan pola hidup sehat yang mudah dipahami dan dapat diterapkan oleh lansia dalam kehidupan sehari-hari. Materi edukasi disusun secara sederhana dan komunikatif agar dapat diterima dengan baik oleh peserta. Selanjutnya, tim pengabdian mempersiapkan seluruh alat dan bahan pendukung kegiatan, meliputi tensimeter digital maupun manual, alat tulis, lembar pencatatan hasil pemeriksaan tekanan darah, serta

media edukasi yang akan digunakan selama kegiatan berlangsung. Persiapan yang matang pada tahap ini diharapkan dapat mendukung kelancaran pelaksanaan kegiatan dan pencapaian tujuan.

b. Tahap Pelaksanaan

Tahap pelaksanaan kegiatan pengabdian diawali dengan pemeriksaan tekanan darah pada lansia yang dilakukan secara individual oleh tim pengabdian menggunakan alat ukur standar, baik tensimeter digital maupun manual. Pemeriksaan dilakukan dengan memperhatikan prosedur yang benar agar diperoleh hasil pengukuran yang akurat. Setiap hasil pemeriksaan tekanan darah dicatat secara sistematis dan disampaikan kepada masing-masing lansia disertai penjelasan mengenai kategori tekanan darah yang diperoleh, sehingga lansia dapat memahami kondisi kesehatannya secara langsung. Setelah pemeriksaan tekanan darah, kegiatan dilanjutkan dengan pendampingan dan edukasi kesehatan yang bertujuan meningkatkan pengetahuan lansia mengenai hipertensi. Edukasi mencakup pengertian hipertensi, faktor-faktor risiko yang dapat memengaruhi peningkatan tekanan darah, dampak hipertensi terhadap kesehatan, serta upaya pencegahan dan pengendalian yang dapat dilakukan melalui penerapan pola makan sehat, aktivitas fisik ringan yang sesuai dengan kondisi lansia, dan kepatuhan terhadap pemeriksaan kesehatan secara rutin. Selain itu, lansia juga diberikan kesempatan untuk berdiskusi dan melakukan konsultasi singkat terkait keluhan kesehatan yang dirasakan, khususnya yang berkaitan dengan tekanan darah dan pola hidup sehari-hari. Kegiatan diskusi ini diharapkan dapat meningkatkan keterlibatan aktif lansia serta membantu mereka memperoleh pemahaman yang lebih baik dalam mengelola kesehatannya secara mandiri.

c. Tahap Evaluasi

Tahap evaluasi dilakukan untuk menilai efektivitas pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat. Evaluasi pemahaman lansia terhadap materi edukasi kesehatan yang telah diberikan dilakukan melalui tanya jawab secara langsung, guna mengetahui sejauh mana lansia mampu memahami informasi mengenai hipertensi, pentingnya pemeriksaan tekanan darah, serta penerapan pola hidup sehat. Selain itu, dilakukan analisis terhadap hasil pemeriksaan tekanan darah lansia yang diperoleh selama kegiatan untuk mengetahui gambaran umum kondisi kesehatan lansia di Posyandu. Hasil analisis ini digunakan sebagai dasar untuk mengidentifikasi kebutuhan tindak lanjut terkait pemantauan dan pengelolaan tekanan darah lansia. Penilaian juga dilakukan terhadap tingkat partisipasi dan antusiasme lansia selama kegiatan berlangsung, yang

diamati melalui kehadiran, keterlibatan aktif dalam pemeriksaan dan edukasi, serta respons lansia saat diskusi dan konsultasi. Evaluasi ini diharapkan dapat memberikan gambaran menyeluruh mengenai capaian kegiatan serta menjadi bahan perbaikan untuk pelaksanaan kegiatan pengabdian selanjutnya.

d. Tindak Lanjut

Tahapan tindak lanjut program dilakukan sebagai upaya untuk menjaga keberlanjutan dan dampak jangka panjang dari kegiatan pengabdian yang telah dilaksanakan. Tindak lanjut diawali dengan pemberian rekomendasi kepada pengelola Posyandu lansia dan kader kesehatan berdasarkan hasil evaluasi dan pemeriksaan tekanan darah yang telah dilakukan. Rekomendasi tersebut mencakup pentingnya pelaksanaan pemeriksaan tekanan darah secara rutin, pencatatan hasil pemeriksaan, serta pemantauan kondisi kesehatan lansia secara berkelanjutan. Selain itu, kader Posyandu diberikan pendampingan singkat agar mampu melakukan pemeriksaan tekanan darah secara mandiri dan memberikan edukasi dasar mengenai pola hidup sehat. Tindak lanjut juga dilakukan dengan mendorong lansia untuk lebih aktif mengikuti kegiatan Posyandu serta menerapkan pola hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari. Dengan tindak lanjut ini, diharapkan program pengabdian tidak hanya memberikan manfaat sesaat, tetapi juga berkontribusi terhadap peningkatan kesadaran dan kualitas kesehatan lansia secara berkelanjutan.

HASIL

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang dilakukan melalui pendampingan kesehatan serta pemeriksaan tekanan darah di Posyandu lansia melibatkan sebanyak 30 orang peserta lanjut usia. Hasil pengukuran tekanan darah memberikan gambaran umum mengenai kondisi kesehatan lansia, di mana sebanyak 40% peserta teridentifikasi mengalami tekanan darah tinggi dengan nilai $\geq 140/90$ mmHg. Selain itu, sekitar 33% lansia berada pada kategori pra-hipertensi, sementara 27% lainnya menunjukkan tekanan darah dalam batas normal. Temuan tersebut mengindikasikan bahwa sebagian besar lansia memiliki potensi risiko terhadap hipertensi, sehingga diperlukan pemantauan tekanan darah secara berkala sebagai langkah preventif untuk menghindari terjadinya komplikasi akibat penyakit tidak menular.

Tabel 1. Distribusi Hasil Pemeriksaan Tekanan Darah Lansia di Posyandu

Kategori Tekanan Darah	Kriteria (mmHg)	Jumlah Lansia (n)	Persentase (%)
Normal	$< 120 / < 80$	8	27%

Kategori Tekanan Darah	Kriteria (mmHg)	Jumlah Lansia (n)	Persentase (%)
Pra-Hipertensi	120–139 / 80–89	10	33%
Hipertensi	≥ 140 / ≥ 90	12	40%
Total		30	100%

Hasil evaluasi pemahaman lansia terhadap materi edukasi kesehatan menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan setelah kegiatan pendampingan. Hal ini terlihat dari sesi tanya jawab, di mana sekitar 80% lansia mampu menjelaskan kembali pengertian hipertensi, faktor risiko, serta pentingnya pemeriksaan tekanan darah secara berkala. Lansia juga mulai memahami hubungan antara pola makan, aktivitas fisik, dan tekanan darah, serta menunjukkan kesadaran untuk menerapkan perilaku hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari.

PEMBAHASAN

Partisipasi dan antusiasme lansia selama kegiatan pendampingan kesehatan dan pemeriksaan tekanan darah di Posyandu lansia tergolong sangat tinggi. Hal ini ditunjukkan oleh tingkat kehadiran peserta yang mencapai 100% dari jumlah lansia yang terdaftar dalam kegiatan. Kehadiran penuh tersebut mengindikasikan adanya kebutuhan nyata lansia terhadap layanan pemeriksaan kesehatan dasar serta tingginya kepercayaan masyarakat terhadap kegiatan yang dilaksanakan oleh tim pengabdian bersama kader Posyandu.



Gambar 2 dan 3 Sosialisasi Kegiatan

Selain tingkat kehadiran, keaktifan lansia juga tercermin dari keterlibatan mereka dalam sesi edukasi dan diskusi. Sekitar 70% lansia secara aktif mengajukan pertanyaan maupun menyampaikan keluhan terkait kondisi kesehatan yang dialami, seperti keluhan pusing, kelelahan, dan riwayat tekanan darah tinggi. Tingginya partisipasi dalam sesi diskusi

menunjukkan meningkatnya kesadaran lansia akan pentingnya memahami kondisi kesehatan diri sendiri serta keinginan untuk memperoleh informasi yang benar terkait pencegahan dan pengendalian hipertensi.

Keterlibatan kader Posyandu dalam kegiatan ini juga menjadi aspek penting yang mendukung keberhasilan program pengabdian. Kader berperan aktif dalam membantu proses pencatatan hasil pemeriksaan tekanan darah, mengarahkan lansia selama kegiatan berlangsung, serta memberikan pendampingan kepada lansia yang membutuhkan bantuan khusus. Kolaborasi yang baik antara tim pengabdian dan kader Posyandu ini menunjukkan bahwa kegiatan tidak hanya bersifat sesaat, tetapi berpotensi untuk dilanjutkan secara mandiri oleh mitra di masa mendatang.



Gambar 4 Pemeriksaan Tensi Darah pada Lansia

Secara keseluruhan, hasil kegiatan pengabdian menunjukkan bahwa pendampingan kesehatan dan pemeriksaan tekanan darah di Posyandu lansia memberikan dampak positif terhadap peningkatan kesadaran kesehatan lansia. Data kuantitatif yang diperoleh memperkuat bahwa kegiatan ini berperan penting dalam mendeteksi dini risiko hipertensi, terutama pada lansia yang sebelumnya tidak menyadari kondisi tekanan darahnya. Melalui edukasi kesehatan yang diberikan, lansia menjadi lebih memahami pentingnya pemeriksaan rutin, pola hidup sehat, serta kepatuhan terhadap anjuran tenaga kesehatan.

Temuan ini sejalan dengan tujuan utama kegiatan pengabdian, yaitu mendorong perilaku preventif dan promotif dalam menjaga kesehatan lansia. Oleh karena itu, hasil pengabdian ini

diharapkan dapat menjadi dasar bagi pelaksanaan pemantauan kesehatan lansia secara berkelanjutan melalui kegiatan Posyandu, serta memperkuat peran Posyandu lansia sebagai ujung tombak pelayanan kesehatan masyarakat di tingkat desa atau kelurahan.

KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat berupa pendampingan kesehatan dan pemeriksaan tekanan darah pada Posyandu lansia telah terlaksana dengan baik dan memberikan dampak positif terhadap peningkatan kesadaran kesehatan lansia. Hasil pemeriksaan menunjukkan bahwa sebagian besar lansia berada pada kategori pra-hipertensi dan hipertensi, yang menegaskan pentingnya deteksi dini dan pemantauan tekanan darah secara rutin. Pendampingan dan edukasi kesehatan yang diberikan mampu meningkatkan pemahaman lansia mengenai hipertensi, faktor risiko, serta pentingnya penerapan pola hidup sehat. Tingginya partisipasi dan antusiasme lansia selama kegiatan berlangsung menunjukkan bahwa program ini sesuai dengan kebutuhan sasaran dan berpotensi untuk dikembangkan secara berkelanjutan. Secara keseluruhan, kegiatan ini memperkuat peran Posyandu lansia sebagai sarana pelayanan kesehatan promotif dan preventif di tingkat masyarakat.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis menyampaikan apresiasi dan terima kasih kepada seluruh pihak yang telah berperan aktif dalam terlaksananya kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini. Penghargaan khusus diberikan kepada pengelola serta kader Posyandu lansia atas dukungan, partisipasi, dan kerja sama yang terjalin selama pelaksanaan kegiatan. Diharapkan sinergi yang telah terbangun dapat terus berlanjut dan memberikan dampak positif yang berkesinambungan dalam upaya peningkatan derajat kesehatan masyarakat, terutama bagi kelompok lanjut usia.

DAFTAR PUSTAKA

- Aisyah, S.D. *Et Al.* (2024) ‘Efektivitas Program Pelayanan Posyandu’, *Journal Of Public Policy And Management Review*, 13(3).
- Astutiatmaja, A. *Et Al.* (2024) “‘ Lansia Berdaya ” Program Penguatan Posyandu Lansia Dusun 2 Desa Karangwuni Sebagai Upaya Peningkatan Pengetahuan Dan Pencegahan Hipertensi’, 27(2), Pp. 313–321.

- Cahyadi, A. *Et Al.* (2021) 'Menjaga Kesehatan Fisik Dan Mental Lanjut Usia Melalui Program Posyandu Lansia Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat', 0085, Pp. 52–58.
- Dita Mei Pradika, Nazera Nur Utami, H.T. (2024) 'Peningkatan Peran Kader Posyandu Lansia Dalam Memberikan Pengetahuan Kesehatan Lansia Di Desa Cijagang Increasing The Role Of Elderly Posyandu Cadres In Providing Elderly Health Knowledge In Cijagang Village', *Jurnal Pengabdian Dan Pemberdayaan Masyarakat*, 8(2), Pp. 277–285. Available At: <https://doi.org/10.30595/jppm.v8i2.21271>.
- Fareeza, W. *Et Al.* (2025) 'Sosialisasi Kesehatan Tentang Hipertensi Dan Pengecekan Tensi Darah Pada Lansia Di Desa Sembalun Lawang', 2(2), Pp. 1–7.
- Fredy Akbar, Darmiati, Farmin Arfan, A.A.Z.P. (2021) 'Pelatihan Dan Pendampingan Kader Posyandu Lansia Di Kecamatan Wonomulyo', *Jurnal Abdidas*, 2(2), Pp. 392–397.
- Khusniyati, N. *Et Al.* (2025) 'Pemberdayaan Lansia Dengan Hipertensi Melalui Latihan Aktivitas Fisik Di Wilayah Kerja Puskesmas Rejosari The Empowering Elderly With Hypertension Through Physical Activity Training In The Working Area Of The Rejosari Community Health Center', *Jurnal Pkm Sisthana*, 7(2), Pp. 7–12.
- Taufik Daniel Hasibuan, M. *Et Al.* (2024) 'Pengelolaan Pelayanan Posyandu Lansia Dan Pembinaan Kader Kesehatan Sebagai Upaya Meningkatkan Pengetahuan Kader Kesehatan Dan Status Kesehatan Serta Kualitas Hidup Lansia', *Jukeshum: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 4(1), Pp. 116–124. Available At: <https://doi.org/10.51771/jukeshum.v4i1.872>.
- Triyono, Nikita Bakuh; Fitrotun Niswah, S.Ap., M.A. (2019) 'Inovasi Pelayanan Kesehatan Lansia Melalui Program Gerakan Lansia Sehat (Gelas) Di Puskesmas Trenggalek Kabupaten Trenggalek Nikita Bakuh Triyono S1 Ilmu Administrasi Negara , Fakultas Ilmu Sosial Dan Hukum , Universitas Negeri Surabaya Fitrotun Niswah', *Journal Publika*, 7(2).
- Tuwu, D. *Et Al.* (2023) 'Implementasi Program Posyandu Lansia Untuk Menjaga', 6(1), Pp. 20–29.
- Yulianti, W. (2021) 'Kesejahteraan Lanjut Usia Di Posyandu Lansia Kelurahan Sindangrasa Kecamatan Ciamis', *Jurnal Pengabdian Dan Pemberdayaan Masyarakat*, 1, Pp. 607–616.

Pencegahan Kekambuhan Asma Bronkial Melalui Pemberian *Alternate Nostril Breathing*

Preventing Bronchial Asthma Relapses Through Alternate Nostril Breathing

Zulfahri Lubis^{1*}, Sukma Yunita², Masdalifa Pasaribu²

¹⁻³Program Studi Ilmu Keperawatan, Universitas Haji Sumatera Utara, Medan

*** lubiszulfahri@gmail.com¹**

Article History:

Received: 01 January 2026

Accepted: 28 January 2026

Published: 30 January 2026

Keywords: *Alternate Nostril Breathing, Recurrence, Asthma*

Abstract:

The main complaint that often occurs in asthma sufferers is shortness of breath, shortness of breath occurs due to narrowing of the airways due to hyperreactivity of the airways which can cause bronchospasm, persistent inflammatory cell infiltration, mucosal edema and thick mucus hypersecretion. This community service was carried out by providing counseling to 20 asthma patients for one day with a duration of 30 minutes. After the administration of alternate nostril breathing, there was a decrease in the degree of shortness of breath in all participants. This alternate nostril breathing intervention is effective in preventing bronchial asthma recurrence and is recommended as an adjunct to pharmacological intervention.

Abstrak

Keluhan utama yang sering terjadi pada penderita asma adalah sesak napas, sesak napas terjadi karena adanya penyempitan saluran napas karena hiperreaktivitas dari saluran napas sehingga dapat menyebabkan bronkospasme, infiltrasi sel inflamasi yang menetap, edema mukosa dan hipersekresi mukus yang kental. Pengabdian ini dilakukan dengan memberikan penyuluhan terhadap 20 orang pasien Asma selama satu hari dengan durasi 30 menit. Setelah dilakukan pemberian *alternate nostril Breathing* terjadi penurunan derajat sesak pada semua peserta. Intervensi *Alternate nostril breathing* ini efektif untuk mencegah kekambuhan asma bronkial dan disarankan agar intervensi ini sebagai pendamping farmakologis.

Kata Kunci : *Alternate Nostril Breathing, Kekambuhan, Asma*

PENDAHULUAN

Serangan asma merupakan episode perburukan progresif dari gejala episodik berulang berupa batuk, sesak napas, mengi atau wheezing, dan dada terasa berat atau tertekan, terutama pada malam hari atau dini hari. Hingga saat sekarang, penyakit asma masih menjadi masalah kesehatan masyarakat di hampir semua negara didunia, diderita oleh anak-anak sampai dewasa (Stillwell, 2019).

Berdasarkan *World Health Organization* (WHO) tahun 2020, prevalensi asma yaitu sekitar 335 orang dimana penderita asma pada anak-anak sekitar 30-35%. Jumlah pasien asma bronchiale di Indonesia tahun 2019 hampir 13,2 juta orang dan sekitar 24,5% diderita oleh anak-anak usia 6-12 tahun menurut Data Profil Kesehatan Indonesia tahun 2020, jumlah penderita

*Zulfahri Lubis, lubiszulfahri@gmail.com

asma bronchiale di Indonesia hampir 14,5 juta orang dan sekitar 20% diderita oleh anak-anak usia 6-12 tahun pada tahun 2020. Sedangkan, prevalensi penyakit asma di Lampung yaitu sebesar 1,6% merupakan yang terendah (Kemenkes, 2020).

Angka kematian yang disebabkan oleh penyakit asma diseluruh dunia diperkirakan akan meningkat 20% pada 10 tahun kedepan, jika tidak terkontrol dengan baik. Asma merupakan lima penyakit terbesar yang menyumbang kematian di dunia dengan prevalensi mencapai 17,4%. Prevalensi asma di seluruh dunia dalam 10 tahun terakhir ini meningkat sebesar 50%. Maka dari itu, penyakit pernafasan ini merupakan penyebab tingginya angka kesakitan dan kematian terbanyak di Indonesia.

Sesak napas terjadi karena adanya penyempitan saluran napas karena hiperreaktivitas dari saluran napas sehingga dapat menyebabkan bronkospasme, infiltrasi sel inflamasi yang menetap, edema mukosa dan hipersekresi mukus yang kental. Hal tersebut menyebabkan penurunan kapasitas vital paru diikuti dengan peningkatan residu fungsional dan volume residu paru yang menyebabkan konsentrasi oksigen dalam darah akan berkurang serta dalam keadaan klinis akan menyebabkan terjadinya penurunan saturasi oksigen (Yulia et al., 2019).

Nostril Breathing Exercise merupakan salah satu latihan pernapasan berbasis yoga, dikenal sebagai pernapasan lubang hidung bergantian. Latihan ini memungkinkan pernapasan yang lambat dengan cara yang terkendali secara bergantian antara lubang hidung kiri dan kanan. Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa pernapasan lambat dan berirama mengurangi respons kemoreseptor, meningkatkan kepekaan baroreseptor, dan menekan aktivasi sistem saraf simpatis, sehingga meningkatkan aktivitas sistem saraf parasimpatis, yang menyebabkan perubahan pada parameter kardiovaskular, pernapasan, dan otonom (Uğur, 2020).

Alternate Nostril Breathing Exercise memiliki banyak manfaat terhadap komponen fisiologi, behavioural, dan psikologikal. *Alternate Nostril Breathing Exercise* ini lebih mudah dipelajari, hemat biaya dan tidak memerlukan peralatan atau investasi waktu yang besar (Jahan et al., 2021). Selain itu, latihan pernapasan ini tidak memiliki efek samping tetapi masih menawarkan potensi untuk mengurangi penyakit kardiovaskular, sehingga meningkatkan hasil jangka panjang dan mengurangi biaya perawatan kesehatan secara keseluruhan (Novitasari dkk., 2023)

Alternate Nostril Breathing Exercise (ANBE) adalah latihan pernapasan dengan cara inhalasi dari salah satu nostril dan ekshalasi dilakukan melalui nostril yang berbeda (Mooventhana & Nivethitha, 2017). Terapi ini bersifat terapeutik dan mempengaruhi sistem peredaran darah dan pernapasan, serta membantu menormalkan dan menyeimbangkan denyut nadi (Simandalahi et al., 2019).

Berdasarkan data dari Puskesmas Aek Raso Kecamatan Torgamba Kabupaten Labuhan Batu Selatan prevalensi penderita penyakit hipertensi data dari bulan Mei 2025 – Juni 2025 terdapat sekitar 40 pasien Asma yang melakukan Kontrol di puskesmas Aek Raso. Berdasarkan survey yang dilakukan bahwa sebagian besar pasien hanya melakukan pengobatan medis untuk mengatasi masalah hanya sebagian kecil saja yang melakukan pengobatan non farmakologi.

Berdasarkan uraian diatas penulis tertarik melakukan Asuhan Keperawatan pada pasien hipertensi dengan pemberian *Alternate Nostril Breathing* untuk mengatasi masalah sesak napas pada pasien Asma di Puskesmas Aek Raso Kecamatan Torgamba Kabupaten Labuhan Batu Selatan Tahun 2025.

METODE

Pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan di wilayah Puskesmas Aek Raso Kecamatan Torgamba Labuhan Batu Selatan. Pengabdian masyarakat Ini dilaksanakan pada tanggal 19 Mei 2025.. Tim pelaksana kegiatan ini meliputi Mahasiswa Program studi Ilmu keperawatan program Ners dan Dosen Universitas Haji Sumatera Utara

Tahapan kegiatan pengabdian masyarakat ini meliputi tiga tahapan yaitu :

1. Tahap Persiapan

Kegiatan yang dilakukan pada tahapan ini yaitu : Pengurusan Administrasi, Sosialisasi Kegiatan Terhadap pasien yang berobat di Puskesmas Aek raso, Mempersiapkan tempat pelaksanaan kegiatan.

2. Tahap Pelaksanaan

Pembukaan dari ketua pelaksana, melakukan proses kegiatan yaitu memberikan latihan pernapasan Nostril Btreathing untuk mencegah kekambuhan asma bronkial. Adapun kegiatan penyuluhan ini dilaksanakan pada tanggal 19 Mei 2025, pada pukul (10.00-12.00)

WIB di Puskesmas Aek raso dengan jumlah peserta 30 orang. Yang berperan dalam penyuluhan ini yaitu pemateri

3. Tahap Terminasi

Melakukan Evaluasi pretes dan postes terhadap Asma yang diderita peserta dan memberikan pertanyaan kepada peserta terkait dengan materi acara yang sudah berlangsung.. serta mengevaluasi kendala yang di alami dan cara menanganinya sehingga program pengabdian kepada masyarakat benar-benar efektif dan maksimal.



Gambar 1. Pelaksanaan Alternate Nostril breathing

PEMBAHASAN

Peserta menunjukkan antusiasme tinggi dalam latihan Alternate nostril Breathing. Beberapa peserta menyampaikan bahwa teknik ini membantu mereka untuk mengurangi sesak dan mencegah kekambuhan asma. Sekitar 85% peserta menyatakan ingin menerapkan teknik yang dipelajari secara rutin. Evaluasi menunjukkan terjadi penurunan keluhan sesak napas dan mencegah kekambuhan asma, Sebagian besar peserta menyarankan agar pelatihan ini diadakan secara berkala.

Hasil penelitian yang dilakukan Deya Inawijaya, Rosma Karinna Haq, Irma Mustika Sari yang menggunakan metode studi kasus menunjukan terdapat perbedaan frekuensi nafas sebelum dan sesudah dilakukan teknik *alternate nostril breathing exercise* (ANBE). Penerapan yang sudah diberikan kepada 2 responden yang dilakukan 2 kali sehari setiap pagi dan sore hari selama 4 hari didapatkan hasil yang sama pada kedua responden yaitu terjadi perubahan frekuensi nafas dari kedua responden dari yang sebelumnya diberi terapi ANBE tekanan darah meningkat dan frekuensi pernafasan cepat menjadi perubahan yang lebih baik (Inawijaya et al., 2023).

Terapi ini bersifat terapeutik dan mempengaruhi sistem peredaran darah dan pernapasan, serta membantu menormalkan dan menyeimbangkan denyut nadi (Simandalahi et al., 2019). Alternate nostril breathing exercise memiliki banyak manfaat terhadap komponen fisiologi, behavioural, dan psikologikal. Penelitian penggunaan latihan pernafasan alternate nostril breathing menunjukkan manfaat latihan ini sebagai *supplementary therapy* yang diikuti dengan terapi medis (Simandalahi et al., 2019).

Penelitian lain yang dilakukan Melita Putri Royani, Hermawati, Yani Indrastuti yang menggunakan metode penelitian deskriptif studi kasus kepada 2 responden dengan diagnosa CHF yang mengalami gangguan pada respiration rate (RR) selama 7 hari berturut-turut dengan frekuensi 2 kali dalam sehari selama 10-15 menit (Royani et al., 2023). Berdasarkan hasil pengabdian masyarakat yang sudah dilakukan dengan memberikan penyuluhan *Alternate Nostril Breathing* terhadap 20 orang pasien Asma di dapatkan hasil bahwa setelah dilakukan *alternate nostril Breating* terjadi penurunan derajat sesak pada semua peserta.

KESIMPULAN

Kegiatan penyuluhan yang dilaksanakan berjalan dengan baik. Para peserta yang mengikuti kegiatan tampak antusias dalam mengikuti penyuluhan Hal ini dibuktikan dengan antusiasnya para peserta memberikan pertanyaan dengan teratur dan tertib, para peserta juga mendengarkan penjelasan tentang materi penyuluhan oleh panitia kegiatan.

UCAPAN TERIMAKASIH

Ucapan terima kasih kepada pihak Puskesmas yang telah membantu pengabdian masyarakat ini dan kepada Universitas Haji Sumater utara yang telah memfasilitasi dan memberikan izin untuk melakukan Pengabdian Kepada Masyarakat.

DAFTAR PUSTAKA

- Grossman NL, Doros GD, Fandino N, et al. (2018) Susceptibility to exacerbations in black adults with asthma. *J Asthma*.:1-20.
- Inawijaya, D., Haq, R. K., & Sari, I. M. (2023). Penerapan Teknik Alternate Nostril Breathing Exercise Terhadap Tekanan Darah Dan Frekuensi Nafas Pada Pasien CHF Di RSUD Dr Moewardi Surakarta. *Excellent Health Journal*, 2(2), 1-10.

- Mooventhan, A., & Nivethitha, L. (2017). Evidence based effects of yoga practice on various health related problems of elderly people: A review. *Journal of Bodywork and Movement Therapies*, 21(4), 1028–1032.
<https://doi.org/10.1016/j.jbmt.2017.01.004>
- Novitasari, M., Sabri, R., & Huriani, E. (2023). Pengaruh Alternate Nostril Breathing Exercise Terhadap Frekuensi Napas Pada Pasien Congestive Heart Failure. *Jurnal Ners*, 7(1), 110–115.
- Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas). (2018). Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian RI tahun 2018.
http://www.depkes.go.id/resources/download/infoterkini/materi_rakorpop_2018/Hasil%20Riskesdas%202018.pdf.
- Royani, M. P. (2023). Penerapan Alternate Nostril Breathing Exercise (Anbe) Terhadap Respiration Rate Pada Pasien CHF. *Jurnal Ilmiah Ilmu Kesehatan*, 1(3), 143–148.
- Simandalahi, T., Morika, H. D., & Fannya, P. (2019). The effect of alternate nostril breathing exercise in vital signs of congestive heart failure patients. *International Journal Of Community Medicine And Public Health*, 7(1), 67.
<https://doi.org/10.18203/2394-6040.ijcmph20195834>
- Hoch HE, Houin PR, Stillwell PC. 2019. Ashtma in Children: A Brief Review for Primary Care Providers. *Pediatr Ann*. 2019 Mar 1;48(3).
- Uğur, G. (2020). Alternatif Burun Solunumu Egzersizinin Hipertansiyonu Olan Bireylerin Kan Basıncının Düzenlenmesinde Etkisi. *Journal of Cardiovascular Nursing*, 11(26), 125–131.
<https://doi.org/10.5543/khd.2020.92905>
- Yulia, A., Dahrizal, & Lestari, W. (2019). Pengaruh Nafas Dalam Terhadap Saturasi Oksigen dan Frekuensi Napas Pada Pasien Asma. *Jurnal Keperawatan Raflesia*, 1(1).
<https://doi.org/10.33088/jkr.v1i1.398>