

**LAPORAN PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT
TAHUN 2025/2026**



**Universitas
Alma Ata**
The Globe Inspiring University

**PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT : PENINGKATAN PENGETAHUAN
HIPERTENSI MELALUI PROGRAM SEHATI DENGAN PEMBERIAN
VIDEO EDUKASI, SENAM LANSIA DAN PEMBERIAN REBUSAN DAUN SIRSAK
UNTUK LANSIA HIPERTENSI DI DUSUN SUROBAYAN
BANTUL, YOGYAKARTA**

Oleh :

Despita Pramesti, S. Kep., Ns., M.Kes. (Ketua)	
Apriska Naina	(Mahasiswa PSIK)
Asya Mahdania	(Mahasiswa PSIK)
Desti Triana	(Mahasiswa PSIK)
Devita Triana	(Mahasiswa PSIK)
Dyta Septia	(Mahasiswa PSIK)

**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KEDOKTERAN DAN ILMU – ILMU
KESEHATAN UNIVERSITAS ALMA ATA
YOGYAKARTA
2025**

HALAMAN PENGESAHAN
LAPORAN PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT

- | | |
|-------------------------------------|---|
| 1. Judul | : Peningkatan Pengetahuan
Hipertensi Melalui Program
Sehati Dengan Pemberian
Video Edukasi, Senam Lansia
dan Minuman Rebusan Daun
Sirsak Untuk Lansia
Hipertensi di Dusun
Surobayan, Bantul,
Yogyakarta |
| 2. Ketua Pelaksana | |
| a. Nama | : Despita Pramesti, S.Kep.,Ns., M.Kes |
| b. Jenis Kelamin | : Perempuan |
| c. NIK | : 22021211715 |
| d. Program Studi | : S1 Ilmu Keperawatan |
| e. Bidang Keahlian | : Keperawatan Jiwa |
| 3. Anggota Tim Pengusul | |
| a. Jumlah anggota | : 5 Orang |
| b. Nama Anggota 1 /bidang keahlian | : |
| c. Nama Anggota 2 / bidang keahlian | : |
| d. Mahasiswa yang terlibat | : Apriska Naina, Asya Mahdania, Desti
Triana, Devita Triana, Dyta Septia |
| 4. Bentuk kegiatan | : Penyuluhan dan |
| 5. Lokasi kegiatan | : Posyandu lansia
Surobayan, Bantul,
Yogyakarta |
| 6. Jangka waktu pelaksanaan | : 1 hari |
| 7. Nama Sumber Dana | : Internal |
| 8. Biaya | : Rp. 1.750.000 |

Dekan Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan
Universitas Alma Ata

Ketua Pelaksana

Dr. Tridjoko Hadianito, DTM&H.,M.Kes
NIDN 8906790024

Despita Pramesti, S.Kep.Ns.M.Kes
NIDN 0507068601

Mengetahui, Kepala
LPPM Alma Ata

Dr. apt. Daru Estiningsih, M.Sc
NIDN 0514057101

KATA PENGANTAR

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Alhamdulillah, atas izin dan bimbingan Allah SWT maka laporan Pengabdian Kepada Masyarakat dengan judul : “ **PENINGKATAN PENGETAHUAN HIPERTENSI MELALUI PROGRAM SEHATI DENGAN PEMBERIAN VIDEO EDUKASI, SENAM LANSIA DAN PEMBERIAN REBUSAN DAUN SIRSAK UNTUK LANSIA HIPERTENSI DI DUSUN SUROBAYAN BANTUL, YOGYAKARTA**” Prodi S1 Ilmu Keperawatan Universitas Alma Ata dapat diselesaikan sebagai bukti kegiatan untuk pengembangan Universitas khususnya Prodi S1 Ilmu Keperawatan. Kegiatan Pengabmas ini melalui beberapa tahapan dan melibatkan banyak pihak dalam pelaksanaannya.

Atas nama tim penyusun, kami mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya dan memberikan penghargaan yang setinggi-tingginya kepada semua pihak yang telah berpartisipasi dan memberikan kontribusi baik langsung ataupun tidak langsung dalam kegiatan pengabmas ini. Laporan ini belum sempurna, dan oleh karena itu kami mengharapkan masukan dalam penyempurnaan laporan dan kegiatan pengabmas ini serta implementasinya di lingkungan masyarakat yang lebih luas.

Mudah-mudahan apa yang sudah dilaksanakan oleh tim dapat menjadi amal jariyah yang diterima oleh Allah SWT dan bermanfaat bagi masyarakat luas. Amiiin.

Wassalamu'alaikum Wr.Wb.

Yogyakarta, 14 November 2025

Tim Penyusun

PENINGKATAN PENGETAHUAN HIPERTENSI MELALUI PROGRAM SEHATI DENGAN PEMBERIAN VIDEO EDUKASI, SENAM LANSIA DAN PEMBERIAN REBUSAN DAUN SIRSAK UNTUK LANSIA HIPERTENSI DI DUSUN SUROBAYAN BANTUL, YOGYAKARTA

A. Pendahuluan

Lanjut usia (lansia) merupakan kelompok masyarakat yang mengalami penurunan kemampuan fisiologis, psikologis, dan sosial akibat proses penuaan alami. Seiring bertambahnya usia, fungsi organ tubuh seperti jantung, pembuluh darah, ginjal, dan sistem metabolisme mengalami penurunan yang berdampak pada meningkatnya risiko penyakit tidak menular, salah satunya hipertensi atau tekanan darah tinggi.

Berdasarkan *World Health Organization* (2022), sekitar 600 juta orang di seluruh dunia menderita hipertensi dan 3 juta orang meninggal setiap tahun karena kondisi ini. Di seluruh dunia, 22% orang dengan hipertensi (umur lebih dari 18 tahun) memilikinya; di Asia Tenggara, hipertensi mencapai 24,7%, dengan laki-laki 25,3% lebih tinggi daripada perempuan 24,2% (WHO, 2022). Prevalensi hipertensi pada orang tua di dunia sekitar 15–20 persen, dengan Asia sudah mencapai 8–18% (WHO, 2020). data Riskesdas (Riset Kesehatan Dasar) tahun 2018, prevalensi hipertensi di Indonesia mencapai 34,1%, dengan angka kejadian lebih tinggi pada kelompok usia lanjut. Kondisi ini menjadikan hipertensi sebagai salah satu penyakit kronis terbanyak pada lansia. Hipertensi sering disebut sebagai *silent killer* karena seringkali tidak menunjukkan gejala, tetapi dapat menyebabkan komplikasi serius seperti stroke, gagal ginjal, dan penyakit jantung koroner (Kemenkes RI, 2022).

Hipertensi di Indonesia menempati peringkat ketiga sebagai salah satu penyebab kematian tertinggi, setelah tuberkulosis dan stroke (WHO, 2022). Di 2 Indonesia, diperkirakan ada 63.309.620 kasus hipertensi dan 427.218 kematian akibat hipertensi. Bantul merupakan salah satu kabupaten di Daerah Istimewa Yogyakarta (DIY) yang memiliki angka kejadian hipertensi yang cukup tinggi. Menurut Dinas Kesehatan Bantul jumlah kejadian hipertensi di Kabupaten Bantul pada tahun 2020 sebanyak 83.932 kasus dari total penduduk Kabupaten Bantul. Hal tersebut menjadikan hipertensi pada urutan pertama dari sepuluh besar penyakit di Puskesmas Se-Kabupaten Bantul (Profil Kesehatan Bantul, 2020). Salah satunya adalah di Puskesmas Sedayu, hipertensi esensial menjadi urutan pertama dari 10 besar penyakit di Puskesmas Tahun 2019.

Berdasarkan hasil studi penelitian yang dilakukan peneliti di Dinas Kesehatan Bantul pada bulan September 2023, diketahui Puskesmas Sedayu I didapatkan hasil bahwa kunjungan ke puskesmas dengan masalah hipertensi pada bulan Januari hingga September tahun 2023 sebanyak 4.696, dengan pasien di diagnosa hipertensi sebanyak 1365 orang. Hasil wawancara dengan salah satu petugas di Puskesmas Sedayu I mengatakan bahwa penyakit hipertensi masih menduduki pertama jumlah penyakit yang banyak di derita di wilayah Puskesmas Sedayu I.

Dusun Surobayan, berdasarkan hasil pengamatan dan wawancara dengan kader posyandu lansia, sebagian besar lansia mengeluhkan tekanan darah tinggi, pusing, dan cepat lelah. Namun, masih terdapat lansia yang belum memahami secara mendalam tentang hipertensi dan pencegahannya. Kegiatan penyuluhan dan pembinaan kesehatan bagi lansia masih terbatas, sehingga pengetahuan mereka terkait gaya hidup sehat dan manajemen hipertensi belum optimal. Dusun Surobayan menurut hasil survey merupakan wilayah yang tinggi penyakit hipertensi terdapat jumlah sebanyak 15% yang mengalami hipertensi data langsung dari kader posyandu lansia dusun Surabayan. Selain itu juga masih banyak lagi PTM yang ada di dusun Surobayan selain hipertensi

Tingkat pengetahuan lansia terhadap hipertensi berperan penting dalam upaya pencegahan dan pengendaliannya. Berdasarkan penelitian Sari & Rahayu (2021), sebagian besar lansia masih memiliki tingkat pengetahuan rendah mengenai penyebab, gejala, dan cara pencegahan hipertensi. Banyak di antara mereka yang belum memahami pentingnya pemeriksaan tekanan darah secara rutin, pengaturan pola makan rendah garam, dan aktivitas fisik teratur. Kurangnya pengetahuan tersebut berdampak pada perilaku hidup yang tidak sehat, seperti konsumsi makanan berlemak tinggi, kurangnya minum air putih, dan kurangnya kesadaran berolahraga. Dengan melihat kondisi tersebut, kegiatan edukasi dan pendampingan kesehatan bagi lansia di Dusun Surobayan sangat diperlukan untuk meningkatkan tingkat pengetahuan dan kesadaran mereka terhadap hipertensi serta pentingnya pola hidup sehat. Kegiatan ini diharapkan dapat membantu lansia mengelola kesehatannya secara mandiri dan meningkatkan kualitas hidup mereka di usia lanjut.

B. Tujuan

1. Tujuan Umum

Meningkatkan tingkat pengetahuan dan kesadaran lansia di Dusun Surobayan terhadap pentingnya pencegahan dan pengendalian hipertensi melalui penerapan pola hidup sehat dan upaya menjaga stamina tubuh pada musim pancaroba.

2. Tujuan Khusus

- a) Mengetahui tingkat pengetahuan lansia tentang hipertensi.
- b) Memberikan video edukasi kepada lansia mengenai hipertensi dan pentingnya pemeriksaan tekanan darah secara rutin.
- c) Meningkatkan pemahaman tentang pola makan sehat, rendah garam, dan tinggi serat untuk mencegah serta mengendalikan hipertensi.
- d) Mendorong lansia agar rutin melakukan aktivitas fisik ringan seperti senam lansia atau jalan pagi.
- e) Membangun motivasi dan dukungan sosial antar-lansia untuk menerapkan kebiasaan hidup sehat secara berkelanjutan.

C. Manfaat

1. Meningkatkan pengetahuan dan kesadaran lansia tentang hipertensi dan memberikan intervensi non farmakologis untuk menurunkan tekanan darah tinggi pada lansia.
2. Terciptanya kelompok lansia yang aktif, sehat, dan saling mendukung dalam menjaga kesejahteraan bersama.
3. Menambah wawasan dan pengalaman dalam memberikan edukasi kesehatan kepada kelompok lansia serta memberikan kontribusi nyata dalam upaya peningkatan derajat kesehatan masyarakat melalui kegiatan promosi dan pemberdayaan lansia.

D. Metode Yang Diterapkan

Kegiatan pengabdian ini dilaksanakan di Posyandu lansia di Dusun Surobayan, Bantul, Yogyakarta. Pengabdian Masyarakat ini menggunakan metode penyuluhan, dan demonstrasi rebusan daun sirih pada lansia dan senam lansia

E. Pelaksanaan

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan di Dusun Surobayan, Sedayu, Bantul. Pada Hari Sabtu, 1 November 2025, Pukul: 10.00 WIB

E. Kendala Pelaksanaan

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dapat berjalan dengan lancar dan sesuai harapan. Tidak ada kendala yang berarti dalam pelaksanaan kegiatan, dengan antusiasme peserta yang baik. Lansia senang dengan adanya pengabdian yang diberikan

F. Rincian Biaya

No	Uraian	Qty	Harga Satuan	Total
1	Fee Pembicara	2 pembicara	Rp. 200.000	Rp. 400.000
2	Konsumsi Peserta	50 paket	Rp. 15.000	Rp 750.000
3	FC materi	50 paket	Rp. 5.000	Rp. 250.000
4	Botol untuk rebusan daun sirsak	1 Paket	Rp. 100.000	Rp. 100.000
5	Biaya bensin,akomodasi	6 paket	Rp. 50.000	Rp. 300.000
6	Pembuatan LPJ Kegiatan	1 Paket	Rp 50.000	Rp 50.000
TOTAL				Rp 1.850.000-

G. Kesimpulan dan Saran

Kegiatan pengabmas pada lansia dihadiri sebanyak 43 peserta, 2 pembicara dan 5 mahasiswa dengan evaluasi bahwa semua peserta sangat antusias dan berpartisipasi dengan baik saat mengikuti kegiatan ini. Saran dari kegiatan ini perlu adanya pelatihan dan edukasi tentang masalah Kesehatan mental pada lansia yang dapat diterapkan di kehidupan sehari-hari lansia.

LAMPIRAN

The University that never ends with its innovation

KENALI & JINAKKAN DARAH TINGGI!

Sehat Dimiuli dari Apa yang Kita Konsumsi

1. APA ITU HIPERTENSI?



140/90 mmHg



Stroke, Gagal Jantung dan Kerusakan Ginjal

Gejala Umum:



Pusing/Pandangan burur kabur



Dada berdebar



Tengok terasa berat

2. DAUN SIRSAK: SOLUSI ALAMI?



CARA MENGOLAH YANG BENNAR:

- Sakit kelala hebat
- Pusing/Pandangan kabur
- Dada berlebar
- 1 gelas



3. JANGAN LUPA: BATASI GARAM!



Maksimal: 1 sendok teh garam per hari.

4. POLA HIDUP "CERDIK"



Carpasul Hdsat



Combinatgas



Tetocit das dhrasdn



Relipo tluge



Dezonant odan



Sorigel



D #plasion



Austemikeda

CATATAN PENTIAIT:

Herbal adalah pendamping, bukan peggnagti obat dokter. Tetap konsultuakan ke tenaga medis di Puskesmas terdekat secara rutin!



PuskesmasSehat.go.id

Materi Penyuluhan

Mengenai Hipertensi & Manfaat Daun Sirsak

1. Apa Itu Hipertensi?

Hipertensi atau **tekanan darah tinggi** sering dijuluki sebagai "*The Silent Killer*" (Pembunuh Senyap) karena seringkali tidak menunjukkan gejala sampai terjadi komplikasi serius seperti stroke atau serangan jantung.

- **Kategori Tekanan Darah:**

- **Normal:** Di bawah 120/80 mmHg.
- **Pre-hipertensi:** 120-139 / 80-89 mmHg.
- **Hipertensi:** 140/90 mmHg atau lebih.

2. Gejala yang Perlu Diwaspadai

Meskipun sering tanpa gejala, beberapa orang merasakan:

- Sakit kepala atau pusing (terutama di tengkuk).
- Jantung berdebar-debar.
- Pandangan kabur.
- Mudah lelah.

3. Daun Sirsak sebagai Terapi Pendamping

Daun sirsak (*Annona muricata L.*) telah lama digunakan dalam pengobatan tradisional. Secara ilmiah, daun sirsak mengandung zat **flavonoid** yang berfungsi membantu melebarkan pembuluh darah (vasodilatasi), sehingga aliran darah lebih lancar dan tekanan darah menurun.

Penting: Rebusan daun sirsak adalah **terapi pendamping**, bukan pengganti obat dokter secara total. Konsultasikan dengan tenaga medis jika Anda sudah mengonsumsi obat rutin.

4. Cara Membuat Rebusan Daun Sirsak yang Benar

Agar manfaatnya maksimal dan aman, berikut langkah-langkahnya:

Bahan:

- 7–10 lembar daun sirsak yang sudah tua (hijau tua) tapi masih segar.
- 3 gelas air bersih (sekitar 600 ml).

Langkah-langkah:

1. Cuci bersih daun sirsak dengan air mengalir.
2. Rebus daun dalam air hingga mendidih.
3. Lanjutkan merebus hingga air menyusut menjadi sekitar **1 gelas** saja.
4. Saring dan biarkan hingga hangat.
5. Minum secara rutin 1–2 kali sehari (pagi dan sore).

5. Tips Gaya Hidup "CERDIK"

Menurunkan tensi tidak bisa hanya dengan rebusan daun, harus dibarengi dengan:

Aspek	Langkah Nyata
Garam	Batasi konsumsi garam maksimal 1 sendok teh per hari.
Aktivitas	Jalan kaki minimal 30 menit setiap hari.
Berat Badan	Jaga berat badan ideal agar jantung tidak bekerja terlalu berat.

Aspek	Langkah Nyata
Stres	Kelola stres dengan hobi atau istirahat cukup.

Perhatian Khusus (Peringatan):

- **Ibu Hamil & Menyusui:** Tidak disarankan mengonsumsi rebusan ini secara berlebihan.
- **Efek Samping:** Jika dikonsumsi terlalu banyak dalam jangka panjang, dapat mengganggu fungsi ginjal atau menyebabkan gangguan lambung. Gunakan secukupnya.
- **Cek Berkala:** Tetap lakukan kontrol tensi ke Puskesmas atau dokter secara rutin.

Dokumentasi Kegiatan



Gambar 1. Promkes Hipertensi



Gambar 2. Minuman Rebusan Daun Sirsak



Gambar 3. Pemberian rebusan daun sirsak



Gambar 4. Senam Lansia



Gambar 5. Tensi sebelum pemberian rebusan Daun sirsak



Gambar 6. Tensi Sesudah Pemberian Rebusan Daun Sirsak



Gambar 7. Dusun Suryobayan , Bantul

