



Edukasi Kesehatan terkait *Self-Care* Hipertensi berbasis Budaya pada Lansia di Kecamatan Binjai Utara

Ristika Julianty Singarimbun¹, Siska M.O Napitupulu², Roy Wilson Sihaloho³, Reny Juliana Sihombing⁴, Lenny Sepriani br.Silalahi⁵

¹Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Darmo, Indonesia

*Corresponding author: E-mail: ristikasinga88@gmail.com

Abstrak

Abstrak: Hipertensi masih merupakan tantangan kesehatan utama bagi populasi lansia, yang jika tidak dikelola dengan baik dapat memicu komplikasi serius. *Self-care* atau perawatan mandiri kunci dalam pengendalian tekanan darah, namun seringkali terhambat oleh kebiasaan atau mitos budaya yang kurang sehat terkait pola makan dan gaya hidup. Tujuan kegiatan pengabdian masyarakat ini untuk meningkatkan pengetahuan dan kemampuan *self-care* lansia penderita hipertensi melalui pendekatan edukasi kesehatan yang mengintegrasikan nilai-nilai budaya lokal. Dengan metode kegiatan yang dilakukan dengan metode pendidikan kesehatan partisipatif, meliputi ceramah interaktif, demonstrasi pengolahan bumbu alami pengganti garam berbasis kearifan lokal, serta pelatihan relaksasi melalui musik tradisional. Adapun sasaran kegiatan adalah kelompok lansia di Kelurahan damai, Kecamatan Binjai Utara. Hasil kegiatan pengabdian masyarakat yang dilakukan STIKes Darmo menunjukkan adanya peningkatan signifikan pada pengetahuan lansia mengenai manajemen hipertensi setelah diberikan edukasi berbasis budaya. Peserta menunjukkan antusiasme tinggi karena materi yang disampaikan relevan dengan keseharian dan kebiasaan mereka, seperti modifikasi resep masakan tradisional menjadi lebih sehat. Kesimpulan yang diperoleh dari edukasi kesehatan berbasis budaya efektif dalam meningkatkan pemahaman dan kesadaran *self-care* pada lansia. Pendekatan ini direkomendasikan untuk diterapkan oleh tenaga kesehatan di wilayah puskesmas Kebun Lada Kecamatan Binjai Utara guna menciptakan intervensi yang lebih humanis dan dapat diterima oleh masyarakat lokal.

Kata Kunci: Hipertensi, Lansia, *Self-Care*, Edukasi Kesehatan, Budaya.

Abstract

Abstract: Hypertension remains a major health challenge for the elderly population, which, if not properly managed, can lead to serious complications. *Self-care* is key to controlling blood pressure, but is often hampered by unhealthy cultural habits and myths related to diet and lifestyle. The goal of this community service activity is to improve the knowledge and *self-care* skills of elderly people with hypertension through a health education approach that integrates local cultural values. The activity method used is participatory health education, including interactive lectures, demonstrations of processing natural salt substitutes based on local wisdom, and relaxation training through traditional music. The target group of the activity was a group of elderly people in Damai Village, North Binjai District. The results of the community service activity conducted by Darmo Health College showed a significant increase in the elderly's knowledge about hypertension management after receiving culture-

based education. Participants showed high enthusiasm because the material presented was relevant to their daily lives and habits, such as modifying traditional recipes to make them healthier. The conclusion obtained from culture-based health education is effective in increasing understanding and awareness of self-care in the elderly. This approach is recommended to be implemented by health workers in the Kebun Lada Community Health Center area of North Binjai District to create interventions that are more humane and acceptable to the local community.

Keywords: *Hypertension, Elderly, Self-Care, Health Education, Culture.*

1. PENDAHULUAN

Hipertensi sering dijuluki sebagai "*silent killer*" karena gejalanya yang sering tidak disadari hingga terjadi komplikasi serius seperti stroke, penyakit jantung, hingga gagal ginjal. Memasuki usia lanjut (lansia), risiko hipertensi meningkat secara signifikan akibat proses degeneratif yang menyebabkan penurunan elastisitas pembuluh darah. Data World Health Organization (WHO) dan Riskesdas menunjukkan bahwa prevalensi hipertensi pada kelompok usia di atas 60 tahun terus mengalami peningkatan, menjadikannya prioritas utama dalam pelayanan kesehatan komunitas (PERHI,2021).

Manajemen hipertensi jangka panjang tidak hanya bergantung pada terapi farmakologis, tetapi sangat dipengaruhi oleh *self-care* atau perilaku perawatan mandiri. *Self-care* meliputi kepatuhan minum obat, pengaturan diet rendah garam, aktivitas fisik secara rutin, dan manajemen stres. Namun, pada kenyataannya, banyak lansia yang memiliki efikasi diri rendah dalam menjalankan perawatan ini karena dianggap membatasi kenikmatan hidup atau terlalu rumit untuk dijalankan secara konsisten (Kemenkes, 2020).

Budaya merupakan determinan kesehatan yang sering kali terabaikan dalam edukasi kesehatan konvensional. Di masyarakat Indonesia, pola makan, persepsi tentang sakit, dan penggunaan obat tradisional sangat dipengaruhi oleh nilai-nilai budaya setempat. Sebagai contoh, kebiasaan mengonsumsi makanan asin atau bersantan dalam tradisi tertentu sering kali bertentangan dengan prinsip diet hipertensi. Edukasi kesehatan yang mengabaikan nilai kultural cenderung sulit diterima atau hanya dipatuhi dalam jangka pendek oleh lansia (Sari, 2020).

Edukasi kesehatan berbasis budaya hadir sebagai jembatan untuk menyelaraskan anjuran medis dengan kearifan lokal. Dengan menggunakan bahasa daerah, simbol budaya, atau memodifikasi tradisi setempat (seperti bumbu masakan tradisional yang lebih sehat), pesan kesehatan menjadi lebih relevan dan "mbumi". Pendekatan ini diharapkan mampu menurunkan resistensi lansia terhadap perubahan gaya hidup dan meningkatkan kepatuhan mereka dalam melakukan *self-care* secara sukarela (Richard, 2021).

Berdasarkan latar belakang tersebut, kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan untuk memberikan edukasi kesehatan terkait *self-care* hipertensi dengan mengintegrasikan unsur budaya lokal. Melalui pendekatan ini, diharapkan terjadi peningkatan pengetahuan dan

keterampilan praktis bagi lansia di Kelurahan Damai Kecamatan Binjai Utara dalam mengontrol tekanan darah mereka secara mandiri dan berkelanjutan (Arifariki, 2024).

Berdasarkan hasil survei lapangan dan diskusi dengan wilayah kerja puskesmas Kebun lada sebelum pelaksanaan kegiatan, ditemukan adanya sedikit permasalahan yaitu para lansia kurang peduli dalam pengontrolan penyakit dan aktif dalam kegiatan posyandu lansia serta masih kendal budaya setempat dalam pola makan dan gaya hidup. Hal ini menyebabkan kondisi kesehatan lansia kurang terkontrol, padahal kesehatan bisa tiba-tiba menurun. Selain itu, para lansia sering kesulitan mengunjungi layanan kesehatan terdekat jika mengalami masalah kesehatan, salah satunya disebabkan oleh jarak rumah ke fasilitas kesehatan (Pender, 2023).

Tujuan pentingnya pemberian edukasi kesehatan terkait *self-care* hipertensi berbasis budaya pada lansia memberikan penyuluhan terkait *self-care* hipertensi adalah untuk meningkatkan kualitas kesehatan, meningkatkan pengetahuan mengenai hipertensi dan pengolahan bumbu alami pengganti garam berbasis kearifan lokal, serta pelatihan relaksasi melalui musik tradisional. Hal tersebut bisa dilakukan dengan menjaga nilai normal tekanan darah, dan pengolahan bumbu alami pengganti garam berbasis kearifan lokal para lansia dengan melakukan pencegahan terhadap faktor-faktor risiko yang menyebabkan tingginya tekanan darah. Hipertensi pada lansia agar tetap terkontrol maka perlu adanya upaya *self care* yang baik pada lansia dalam pengelolaan tekanan darah dari pengontrolan pola makan dan gaya hidup lansia, karena hal tersebut merupakan tujuan dari *self care* (Istiyawanti et al., 2020).

Kurangnya kesadaran lansia untuk melakukan pemeriksaan kesehatan rutin tekanan darah untuk mencegah penyakit hipertensi masih kurang. Lansia cenderung tidak akan mengunjungi fasilitas kesehatan dalam keadaan sehat. Tak jarang lansia lebih memilih menggunakan obat tradisional dibandingkan memeriksakan diri ke wilayah kerja puskesmas Kebun lada. Sehingga deteksi dini hipertensi berbasis pelayanan kesehatan menjadi kurang efektif. Penanggulangan faktor resiko hipertensi dan pencegahan berbasis masyarakat menjadi salah satu solusi yang dapat dilakukan untuk menekan resiko atau angka kematian hipertensi (Hardani, 2021).

Peranan tenaga kesehatan dan tenaga pendidik kesehatan sangat dibutuhkan dalam peningkatan kesadaran lansia dan memadirikan lansia dalam manajemen diri terkait hipertensi, baik melalui pendidikan kesehatan partisipatif, meliputi ceramah interaktif, demonstrasi pengolahan bumbu alami pengganti garam berbasis kearifan lokal, serta pelatihan relaksasi melalui musik tradisional. Dosen STIKes Darmo merasa bertanggung jawab dan terpenggil untuk turut membantu dalam meningkatkan kesadaran lansia. Kegiatan yang dilakukan sebagai bentuk pengabdian kepada masyarakat adalah berupa pendidikan kesehatan partisipatif, meliputi ceramah interaktif, demonstrasi pengolahan bumbu alami pengganti garam berbasis kearifan lokal, serta pelatihan relaksasi melalui musik tradisional. Disamping menjalankan Tri Dharma Perguruan Tinggi, kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan *awareness* lansia terkait *self-care* hipertensi berbasis budaya.

2. METODE PELAKSANAAN

Kegiatan edukasi kesehatan terkait *self-care* hipertensi berbasis budaya pada lansia

dilakukan bersama dengan mahasiswa/i STIKes Darmo dan lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Kebun Lada Kelurahan Damai Kecamatan Binjai Utara. Lansia yang hadir sebanyak 28 orang. Cara yang dilakukan yaitu dengan memberikan edukasi kesehatan terkait *self-care* hipertensi berbasis budaya pada lansia meliputi ceramah interaktif, demonstrasi pengolahan bumbu alami pengganti garam berbasis kearifan lokal, serta pelatihan relaksasi melalui musik tradisional pada lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Kebun Lada Kelurahan Damai Kecamatan Binjai Utara.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil survei yang dilakukan pada tanggal 25 Maret 2026 di Kelurahan Damai Kecamatan Binjai Utara dan mendapatkan hasil data jumlah lansia di Kelurahan Damai Kecamatan Binjai Utara tersebut banyak yang *awareness* lansia terkait *self-care* hipertensi berbasis budaya, kurang memahami tentang pengontrolan rutin tekanan darah, pengaturan pola makan dan gaya hidup sehat cegah hipertensi pada lansia serta lansia belum memahami pentingnya melakukan pemeriksaan tekanan darah secara berkala. Dengan masalah tersebut Mahasiswa/i Prodi DIII Keperawatan dan Sarjana Kebidanan STIKes Darmo memberikan edukasi kesehatan terkait *self-care* hipertensi berbasis budaya pada lansia.

Kegiatan edukasi kesehatan pada lansia berupa edukasi kesehatan terkait *self-care* hipertensi berbasis budaya pada lansia meliputi ceramah interaktif, demonstrasi pengolahan bumbu alami pengganti garam berbasis kearifan lokal, serta pelatihan relaksasi melalui musik tradisional di Kelurahan Damai Kecamatan Binjai Utara yang dilakukan pada hari Selasa tanggal 07 April 2026 di Kelurahan Damai Kecamatan Binjai Utara. Jumlah lansia yang mengikuti edukasi kesehatan terkait *self-care* hipertensi berbasis budaya pada lansia pada komunitas lansia sebanyak 28 orang.



Gambar 1. Panitia dan Lansia (edukasi kesehatan terkait *self-care* hipertensi berbasis budaya)



Gambar 2. Panita dan Pihak Puskesmas Kebun Lada dan Kelurahan Damai Kecamatan Binjai Utara

Gambar 3,4. Panita dan Lansia (edukasi kesehatan terkait *self-care* hipertensi berbasis budaya)

4. KESIMPULAN

Dari hasil pengkajian yang dilakukan di Kelurahan Damai Kecamatan Binjai Utara diperoleh prioritas masalah yaitu kurangnya motivasi dan keinginan serta pengetahuan lansia terhadap pemeriksaan kesehatan terkait pengontrolan tekanan darah secara berkala. Dengan masalah tersebut kelompok lansia diberikan edukasi kesehatan terkait *self-care* hipertensi berbasis budaya pada lansia meliputi ceramah interaktif, demonstrasi pengolahan bumbu alami pengganti garam berbasis kearifan lokal, serta pelatihan relaksasi melalui musik tradisional di Kelurahan Damai Kecamatan Binjai Utara dengan materi cara memilih lansia yang sudah ada riwayat hipertensi. Setelah diberikan edukasi kesehatan terkait *self-care* hipertensi berbasis budaya pada lansia di Kelurahan Damai Kecamatan Binjai Utara akan penting mengetahui masalah lansia terkait pengontrolan tekanan darah secara berkala, pola makan rendah garam, gaya hidup sehat lansia bebas dari hipertensi, pola tidur relaksasi melalui musik tradisional.

REFERENCES

- Alifariki, L. O. (2024). Analisis Faktor Determinan Proksi Kejadian Hipertensi di Poliklinik Interna BLUD RSUD Provinsi Sulawesi Tenggara. *Medula*, 3(1), 214–223.
- Afriani, T., & Rahayuningrum, D. C. (2020). Pengaruh edukasi kesehatan terhadap self-care lansia dengan hipertensi. *Jurnal Kesehatan Medika Saintika*.
- Hardani., Mustariani, B.A. Aprilia., Suhada, Adriyan., Aini. (2022). Pemeriksaan Golongan Darah Sebagai Upaya Peningkatan Pemahaman Siswa Tentang Kebutuhan Dan Kebermanfaatn Darah. *Jurnal Masyarakat Mandiri (JMM)*. 2(1): 8-12. <https://doi.org/10.31764/jmm.v2i1.1330>
- Istiyawanti, H., Udiyono, A., Ginandjar, P., & Adi, M. S. (2022). Gambaran Perilaku Self Care Management Pada Hipertensi. *Jurnal Kesehatan Masyarakat (eJournal)*, 7(1), 155–167. <https://ejournal3.undip.ac.id/index.php/jkm/article/view/22865>
- Kementerian Kesehatan RI. (2020). *Laporan Nasional Riskesdas 2018*. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan.
- Kusumawaty, J., Itayanti, N., & Sukmawati. (2020). Hubungan jenis kelamin dengan intensitas hipertensi pada lansia di wilayah kerja Puskesmas Lakbok Ciamis. *Jurnal Keperawatan Galuh*.
- Mulyati, L., Yetti, K., & Sukmarini, L. (2023). Analisis faktor yang memengaruhi self-management perilaku pada pasien hipertensi. *Jurnal Keperawatan Padjadjaran*.
- Pender, N. J., Murdaugh, C. L., & Parsons, M. A. (2024). *Health promotion in nursing practice*. Pearson.
- Perhimpunan Dokter Hipertensi Indonesia (PERHI). (2021). *Konsensus Penatalaksanaan Hipertensi 2021*. Jakarta: PERHI.
- Purnamasari, D. U. (2022). *Panduan gizi dan diet sehat untuk lansia*. Yogyakarta: Pustaka Baru Press.
- Richard, A. A., & Shea, K. (2021). Delineating self-care and associated concepts. *Journal of Nursing Scholarship*, 43(3), 255-264.
- Sari, N. P., & Irawati, K. (2020). Pendekatan budaya dalam asuhan keperawatan pada lansia dengan penyakit kronis. *Jurnal Ilmu Keperawatan Indonesia*.
- Siahaan, J. M., Simangunsong, S. B. B., Siagian, L. O., & ... (2022). Monograf mengungkap Peran Infusa Daun Kelor (Moringa Oleifera) terhadap Gula Darah dan Kolesterol pada Mencit.
- Syarifah, A. (2022). Knowledge and Culture Relationship With Uric Acid Level on Elderly. *Jurnal Ilmiah STIKES Kendal*, 8(2).
- World Health Organization. (2023). *Global report on hypertension: The race against a silent killer*. World Health Organization.

