

**PENINGKATAN PENGETAHUAN LANSIA MELALUI PENYULUHAN DAN PRAKTIK  
PENURUNAN TEKANAN DARAH DAN MENGURANGI INSOMNIA DENGAN CARA  
MEREDIAN TAPPING POINT DI DESA DANUPAYAN**

***INCREASING KNOWLEDGE OF THE ELDERLY THROUGH PROVIDING  
COUNSELING AND PRACTICES FOR REDUCING BLOOD PRESSURE AND INSOMNIA  
BY MEREDIAN TAPPING POINTS IN DANUPAYAN VILLAGE***

**Anita Shinta Kusuma<sup>1\*</sup>**

<sup>1</sup>Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bethesda Kampus Temanggung

\*Email: [shinta.kusuma75@gmail.com](mailto:shinta.kusuma75@gmail.com)

*hypertension is driven by unhealthy lifestyles, eating lots of processed / ready-to-eat foods, smoking, stress and lack of physical activity. The elderly experience a decrease in the physiological function of the body caused by the aging process. The deterioration of organ function will cause the elderly to be prone to attacks of various chronic diseases such as hypertension. This community service aims to increase knowledge and reduce blood pressure and insomnia in the elderly. The service method uses health education, followed by joint practice of meridian tapping point techniques. Activities include blood pressure measurement, material delivery, discussion, joint practice, and evaluation. The results showed a decrease in blood pressure in the elderly with hypertension during the evaluation of blood measurements and an increase in elderly knowledge about hypertension and insomnia.*

**Keywords:** Hypertension, Insomnia, Elderly, Meridian Tapping Point, Education

**Abstrak**

Meningkatnya penyakit stroke, jantung, hipertensi didorong oleh pola hidup tidak sehat, banyak makan makanan olahan/ siap saji, konsumsi rokok, stres serta kurangnya aktifitas fisik. Lansia mengalami penurunan fungsi fisiologis tubuh yang disebabkan oleh adanya proses penuaan. Adanya kemunduran fungsi organ tubuh ini akan menyebabkan lansia rawan terhadap serangan berbagai penyakit kronis, seperti hipertensi. Pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan menurunkan tekanan darah dan insomnia pada lansia. Kegiatan ini menggunakan metode pendidikan kesehatan, dilanjutkan praktik bersama teknik meridian tapping point. Tim melakukan pengukuran tekanan darah, penyampaian materi, diskusi, praktik bersama, dan evaluasi. Hasil menunjukkan terjadi penurunan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi, dan adanya adanya peningkatan pengetahuan lansia tentang hipertensi dan insomnia.

**Kata Kunci:** Hipertensi, Insomnia, Lansia, Meridian Tapping Point, Edukasi

**LATAR BELAKANG**

Prevalensi kejadian hipertensi di Indonesia tahun 2021 mengalami peningkatan sebesar 39.3%. Angka ini lebih tinggi dibandingkan hasil Riskesdas tahun 2018 sebesar 34.1%, dengan prevalensi hipertensi yang paling tinggi pada perempuan 44,2% dan

pada pasien berusia 60 tahun keatas (Riskesdas. (2018). Lanjut usia merupakan seseorang yang mencapai usia 60 tahun keatas. Lansia mengalami penurunan fungsi fisiologis tubuh karena proses penuaan. Adanya kemunduran fungsi organ tubuh ini akan menyebabkan lansia rawan terhadap serangan berbagai penyakit

kronis, seperti hipertensi, DM, stroke, kanker, gagal ginjal, dan jantung (**Error! Reference source not found.**

Meningkatnya insiden Penyakit Tidak Menular (PTM) seperti stroke, jantung, hipertensi, dan diabetes melitus berdampak pada peningkatan pembiayaan pelayanan kesehatan yang harus ditanggung oleh masyarakat dan pemerintah, selain itu PTM juga menurunkan produktifitas masyarakat. Angka kesakitan dan kematian serta permintaan untuk pengobatan diperkirakan akan terus meningkat. Hal ini didorong oleh perubahan pola hidup masyarakat yang cenderung tidak aktif secara fisik, banyak makan makanan olahan, siap saji, serta konsumsi rokok. Resiko PTM menjadi semakin tinggi karena semakin meningkatnya proporsi dan jumlah penduduk dewasa dan lanjut usia yang rentan terhadap PTM dan penyakit degeneratif (Riskesdas. (2018).

Kondisi ini menjadi beban psikologis bagi klien, yaitu stres terutama pada lansia karena memikirkan tentang penyakit/ bagaimana mengatasi penyakit yang dideritanya stres adalah respons fisik. Ketika stres, tubuh berpikir bahwa sedang diserang dan masuk ke mode '*fight or flight*', melepaskan campuran hormon dan zat kimia kompleks seperti adrenalin, kortisol, dan nor-epinefrin. Kejadian ini menyebabkan reaksi, seperti detak jantung yang lebih cepat dan menyempitkan pembuluh darah. Stres meningkatkan resistensi pembuluh darah perifer dan curah jantung dan juga merangsang aktivitas sistem saraf simpatik (Riskesdas. (2018).

Berbagai teknik penurunan tekanan darah dan stres dilakukan seperti teknik *Meridian Tapping Point* (MTP). Teknik ini dapat mendukung keseimbangan dalam fungsi homeostasis tubuh dan sebagai terapi modalitas untuk menormalkan fungsi sistem saraf otonom untuk mendukung kekebalan tubuh (Ortner & Himan, 2013).

STIKES Bethesda Yakkum Kampus Kabupaten Temanggung mendukung program pemerintah yaitu Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (Germas). Germas menjadi pilihan dalam mewujudkan derajat kesehatan masyarakat yang lebih baik. Melakukan olah raga teratur dan melakukan pemeriksaan kesehatan secara rutin merupakan aktifitas yang dapat dilakukan

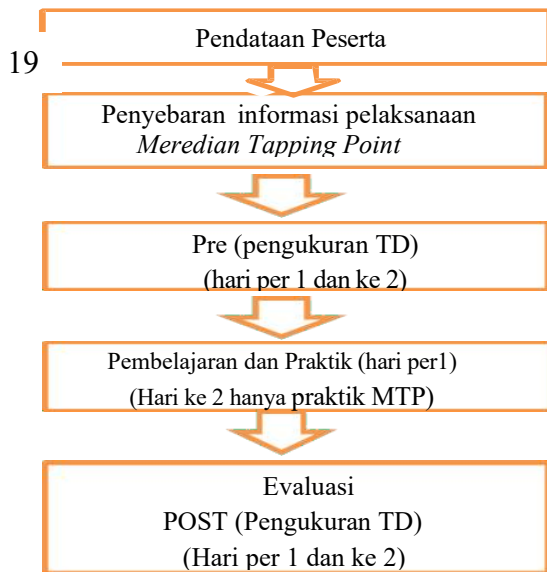
oleh Lansia. Pentingnya mengajak lansia membiasakan hidup sehat, dan memberikan tanggung jawab menjaga diri sendiri untuk hidup sehat melalui upaya preventif dan promotif.

Berdasarkan hasil survey didapatkan banyak pasien lansia Desa Danupayan yang memiliki hipertensi dengan tekanan darah tidak terkontrol dan cenderung memiliki tekanan darah tinggi. Guna mendukung perilaku preventif dan promotif maka STIKES Bethesda Yakkum Kampus Kabupaten Temanggung bekerjasama dengan Desa Danupayan mengadakan kegiatan pendidikan kesehatan dan praktik senam bersama untuk menurunkan tekanan darah dengan melakukan teknik *Meridian Taping point*

## METODE

Metode ceramah, diskusi, dan demonstrasi digunakan dalam pengabdian kepada masyarakat ini. Peningkatan pengetahuan dilakukan dengan pendidikan kesehatan menggunakan *powerpoint* dengan tampilan menarik. Pengukuran tekanan darah menggunakan tensimeter. Setelah selesai pemberian materi, lansia diberikan leaflet tentang MTP. Program pengabdian Kepada masyarakat dimulai dengan pendataan lansia dengan hipertensi. Selanjutnya dilakukan penyebaran informasi bahwa akan dilaksanakan kegiatan pemeriksaan kesehatan dan pembelajaran serta praktik bersama tentang MTP.

Sebelum mengikuti kegiatan pembelajaran dilakukan kegiatan pengukuran tekanan darah, lalu melakukan pembelajaran dan praktik teknik MTP, dan setelahnya dilakukan evaluasi. Strategi pelaksanaan pengabdian masyarakat ini dapat dilihat pada Gambar 1. Metode yang telah digunakan dalam kegiatan pendidikan kesehatan ini adalah metode ceramah dengan alat bantu proyektor dan media *power point* dan leaflet.



Gambar 1. Strategi Pelaksanaan Kegiatan  
Sumber: Data Primer

## HASIL

Setelah pemberian materi tentang Hipertensi, Insomnia dan *Meridian Tapping Point* (MTP) dilanjutkan praktik bersama teknik MTP. Kegiatan ini dihadiri sejumlah 43 peserta. Sebelum mengikuti kegiatan pembelajaran dilakukan pengukuran tekanan darah dan mengisi kuesioner (pre-test), lalu diberikan pendidikan kesehatan dan praktik MTP kemudian dilakukan pengukuran ulang tekanan darah dan pengisian kuesioner (post-test). Hasil kegiatan pengabdian masyarakat ini akan disampaikan pada tabel – tabel di bawah.

Tabel 1. Karakteristik Demografi Responden (n=43)

Karakteristik responden	n	(%)
Jenis Kelamin		
Laki-laki	1	2.34
perempuan	42	97.66
jumlah	43	100
Usia		
45-50 tahun	2	4.65
51-55 tahun	8	18.60
56-60 tahun	5	11.63
61-65 tahun	9	20.93
66-70 tahun	8	18.60
71-75 tahun	6	13.95
76-80 tahun	2	4.65
81-85 tahun	2	4.65
86-90 tahun	1	2.34
Jumlah	43	100

Sumber: Data Primer

Tabel 2. Tingkat Pengetahuan Lansia Tentang Hipertensi dan Insomnia Sebelum dan Setelah diberikan Pendidikan Kesehatan (n=43)

Pengetahuan	Pre	Post	Mean Rank	p-value
<b>Rendah</b>	24 (55.81%)	6 (13.96%)	4.12	0.002
<b>Sedang</b>	9 (20.93%)	13 (30.23%)	6.72	
<b>Tinggi</b>	10 (23.26%)	24 (55.81%)	-	

Sumber: Data Primer

Tabel 3. Statistik Analisis Perbedaan Signifikan Tekanan Darah Sebelum & Setelah Praktik MTP

Sumber: Data Primer

Test	Mean	SD	Comp t	Tabular t at 0.005	p-value
	<b>Sistolik H1</b>				
Pre-test	137.56	9.728	4.068	2.0186	0.000
Post-test	131.53				
	<b>Diastolic H2</b>				
Pre-test	82.77	9.384	1.674	2.0186	0.102
Post-test	80.37				
	<b>Sistolik H2</b>				
Pre-test	134.16	127.53	3.621	2.0186	0.001
Post-test	127.53				
	<b>Diastolic H2</b>				
Pre-test	99.44	110.972	1.128	2.0186	0.266
Post-test	80.35				

## PEMBAHASAN

Kesehatan lansia dengan hipertensi perlu dijaga dengan baik karena hipertensi dapat meningkatkan risiko penyakit serius seperti penyakit jantung, stroke, dan gagal ginjal. Perawatan yang tepat, termasuk perubahan gaya hidup sangat penting untuk mengelola hipertensi dan mencegah komplikasi yang dapat muncul. Usia peserta posyandu lansia dengan hipertensi ini bervariasi dari rentang usia 49-87 tahun dengan rata-rata usia 65 tahun, lansia perempuan lebih banyak dari laki-laki disebabkan karena kesibukan lansia laki-laki, keinginan untuk berangkat ke posyandu, dan berbagai sebab lainnya. Tabel 1 memaparkan data karakteristik demografi responden.

Setelah mendapatkan pendidikan

kesehatan tentang hipertensi dan insomnia, berdasarkan hasil pre-test dan post-test tentang tingkat pengetahuan peserta. didapatkan hasil terjadi peningkatan pengetahuan tentang hipertensi, insomnia dan MTP. Semakin banyak pemberian pendidikan kesehatan tentang hipertensi seseorang akan mengalami peningkatan pengetahuan yang mampu menstimulasi sikap dan perilakunya dalam menghadapi penyakit yang diderita (Risksedas. (2018). Tingkat pengetahuan awal lansia dalam kategori rendah sebanyak 24 (55.81%), sedang 9 (20.93%), tinggi 10 (23.26%). Setelah pelaksanaan kegiatan tingkat pengetahuan menjadi kategori rendah menjadi 6 (13.96%), sedang 13 (30.23%), tinggi 24 (55.81%). Disimpulkan bahwa tingkat pengetahuan peserta meningkat setelah pemberian pendidikan kesehatan.

Peningkatan pemahaman yang signifikan terkait kondisi hipertensi dan insomnia serta MTP terjadi setelah melibatkan peserta dalam kegiatan tersebut. Kombinasi pendidikan kesehatan dan praktik MTP memiliki dampak positif yang berkelanjutan pada pengetahuan dan perilaku warga lansia. Pendekatan holistik ini tidak hanya meningkatkan kesehatan secara individual tetapi juga menciptakan masyarakat yang lebih sadar dan berkomitmen dalam pencegahan penyakit jantung (Risksedas. (2018). Pemberian pendidikan kesehatan dan praktik teknik MTP dapat menjadi landasan upaya berkelanjutan dalam meningkatkan kesehatan masyarakat di kalangan populasi lansia.

Pendidikan kesehatan memberikan dasar pengetahuan tentang hipertensi, meliputi definisi, faktor penyebab tanda gejala, dan komplikasinya. Informasi ini disampaikan dengan cara yang mudah dipahami dan relevan bagi warga lansia. Kegiatan pendidikan kesehatan ini menekankan pada penerapan pengetahuan tersebut dalam kehidupan sehari-hari. Kegiatan ini dilakukan dengan pendekatan yang interaktif dan praktis, seperti presentasi dengan media menarik, bahasa mudah dipahami dan demonstrasi teknik MTP secara bersama-sama. Melalui pendidikan kesehatan pada lansia dapat memahami pentingnya pencegahan hipertensi dan penanganan insomnia dengan menerapkan gaya hidup sehat, seperti pola makan seimbang, olahraga teratur, dan

pengelolaan stres. Pendidikan kesehatan dan praktik bersama MTP dapat mendorong perubahan positif dalam gaya hidup warga lansia. Pemahaman yang lebih baik tentang dampak positif perubahan gaya hidup yang sehat pada tekanan darah dan pengelolaan stres dapat menjadi motivasi tambahan bagi lansia untuk terus menerapkan pola hidup sehat. Lansia dapat lebih termotivasi untuk terlibat dalam kegiatan masyarakat, seperti bergabung dengan kelompok kesehatan lansia atau membagikan pengetahuan mereka dengan rekan sebaya.

Hasil dari pengukuran tekanan darah sebelum kegiatan dilakukan pada hari pertama dengan hasil pretest sistolik 137.56 mmHg dan diastolik 82.77 mmHg dan hasil posttest menunjukkan tekanan darah sistolik 131.53 mmHg dan diastolik 80.37 mmHg. Hari kedua pada pretest didapatkan hasil sistolik 134.16 mmHg dan diastolik 99.44 mmHg, sedangkan post test sistolik 127.53 mmHg dan diastolik 80.35 mmHg. Hal ini menunjukkan penurunan tekanan darah yang signifikan sebelum dan sesudah melakukan MTP. Tekanan darah peserta diukur setelah peserta beristirahat selama 10-15 menit setelah melakukan MTP. MTP adalah teknik latihan pernapasan (Ortner & Himan, 2013). Teknik latihan pernapasan merupakan salah satu teknik latihan dan relaksasi yang membantu menurunkan tanda-tanda vital dan menjaga kesehatan dalam kondisi optimal. MTP bertujuan untuk merangsang aliran energi yang terhambat pada meridian, sehingga membantu meredakan stres, kecemasan, rasa sakit, dan masalah emosional lainnya. Aktivitas fisik, terutama yang intensitasnya sedang ini dapat memicu pelepasan endorfin. Pelepasan endorfin dapat meningkatkan mood, mengurangi stres, dan memberikan perasaan bahagia, serta ketukan pada titik meridian ini membantu untuk memperlancar peredaran darah pada peserta (Bartiah, 2015).

Pendidikan kesehatan tentang praktik teknik MTP adalah upaya untuk memperkuat pemahaman, memotivasi perubahan perilaku, dan membantu masyarakat lansia untuk menjalani kehidupan yang lebih sehat secara keseluruhan. Keterlibatan lansia dalam kegiatan ini dapat menciptakan lingkungan yang mendukung, memotivasi, dan meningkatkan perilaku hidup sehat yang telah mereka pelajari.

Peningkatan pengetahuan tentang hipertensi menghasilkan dampak kesehatan jangka panjang, seperti pengurangan risiko penyakit komplikasi seperti penyakit stroke. Selain itu, lansia yang lebih teredukasi tentang hipertensi cenderung memiliki sikap proaktif dalam menjaga kesehatan dan partisipasi aktif dalam upaya pencegahan komplikasi. Pendidikan kesehatan yang penulis lakukan di Desa Danupayan, kecamatan Bulu, dalam kegiatan posyandu lansia terjadwal setiap bulan.



Gambar 2 Dokumentasi Pelaksanaan Kegiatan  
Sumber: Data Primer

## KESIMPULAN

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat dengan pendidikan kesehatan melalui pemberian penyuluhan hipertensi dan insomnia dan praktik *Meredian Tapping Point* di Desa Danupayan dapat terlaksana dengan baik. Analisis statistik menunjukkan bahwa adanya peningkatan pengetahuan setelah diberikan pendidikan

kesehatan terhadap pengetahuan lansia tentang hipertensi, insomnia terlihat mengalami peningkatan setelah dilakukan pendidikan kesehatan. Tekanan darah sistolik mengalami penurunan secara signifikan setelah melakukan intervensi MTP sedangkan untuk diastolik mengalami penurunan juga namun tidak secara signifikan.

Sosialisasi tentang hipertensi, insomnia cara menjaga kesehatan, serta aktif dalam bergerak seperti melakukan MTP yang bertujuan untuk meningkatkan perilaku kesehatan individu yang pada akhirnya diharapkan dapat menurunkan tekanan darah dan menurunkan level stress sehingga dapat menurunkan angka insomnia yang dialami oleh para lansia.

## ACKNOWLEDGEMENTS

Ucapan terima kasih diberikan kepada Stikes Bethesda Yakkum yang memfasilitasi kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini kepada bidan desa dan ibu-ibu kader Desa Danupayan serta mahasiswa yang telah membantu sehingga kegiatan ini dapat berjalan dengan lancar, serta spesial untuk para lansia di Desa Danupayan yang telah bersedia terlibat dalam kegiatan PKM ini.

## DAFTAR PUSTAKA

- Afifah, W. V., Pakki, I. B., & Asrianti, T. (2022). Analisis Faktor Risiko Kejadian Hipertensi Pada Lansia Di Wilayah Kerja Puskesmas Rapak Mahang Kecamatan Tenggarong Kabupaten Kutai Kartanegara. *Wal'afiat Hospital Journal*, 59–72.
- Akbar, F., Nur, H., Humaerah, U. I., & others. (2020). Karakteristik Hipertensi Pada Lanjut Usia Di Desa Buku (Characteristics of Hypertension in the Elderly). *Jurnal Wawasan Kesehatan*, 5(2), 35–42.
- Aziz, A., & Arofiati, F. (2020). Aktivitas Fisik Untuk Menurunkan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi. *Rsu Harapan Ibu*, 1(1), 14. <http://dx.doi.org/10.1016/j.jshs.2012.07.0%0A09%0A>
- Bartiah, M. (2015). Pengaruh Terapi



- Tertawa Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan pada Penderita Hipertensi. Program Studi D3 Keperawatan STIKES Telogorejo Semarang
- Kementrian Kesehatan Republik Indonesia. (2017). Buku Panduan Gerakan Masyarakat Hidup Sehat. KKRI.
- Kementrian Kesehatan Republik Indonesia. (2019). Germas Wujudkan Indonesia Sehat <https://www.depkes.go.id/article/view/16111500002/germas-wujudkan-indonesia-sehat.html>
- Kementrian Kesehatan Republik Indonesia. (2019). Hipertensi Si Pembunuh Senyap. Kementrian Kesehatan Republik Indonesia. <https://pusdatin.kemkes.go.id/resources/download/pusdatin/infodatin/infodatinhipertensi>
- Martins, T. L., Atallah, Á. N., & Silva, E. M. K. (2012). Blood pressure control in hypertensive patients within Family Health Program versus at Primary Healthcare Units: analytical cross- sectional study. *San Paulo Medical Journal*, 3, 145–150. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/22790546/>
- Morika, H. D., Nur, S. A., Jekzond, H., & Amalia, R. F. (2021). Hubungan Tingkat Pengetahuan dan Aktivitas Fisik Terhadap Kejadian Hipertensi pada Lansia. *Prosiding Seminar Nasional Syedza Santika*, 1(1), 20–27. <https://jurnal.syedzasaintika.ac.id/index.php/PSNSYS/article/view/973>
- Ortner, N and Himan, M. (2013). *The Tapping Solution: A Revolutionary system for stress-free living* (kindle Edi). Hay House.
- Patriyani, R. E. H., & Sulistyowati, D. (2020). Menurunkan Tekanan Darah pada Lansia dengan Hipertensi melalui SEFT. *Jurnal Empathy Pengabdian Kepada Masyarakat*. Poltekkes Kemnkes Surakarta, 1(1).
- Putri, M. E., Kurniati, S. R., & Khariroh, S. (2023). Pendidikan Kesehatan Pemberian Aktifitas Fisik untuk Meningkatkan Kualitas Hidup Lansia Penderita Hipertensi. *Segantang Lada: Jurnal Pengabdian Kesehatan*, 1(1), 1–5.
- Riskesdas. (2018). Data Badan Penelitian dan pengembangan Kesehatan Departemen Kesehatan. Republik Indonesia. <http://www.yankes.kemkes.go.id/assets/downloads/>
- Suryawati, B., Marwoto, M., Soebagyo, J., Harsini, H., Reviono, R., Adiputri, A., & Hapsari, B. D. A. (2022). Peningkatan Pengetahuan Kader Posyandu-Lansia Tentang Penyakit Infeksi dan Hipertensi untuk Meningkatkan Promosi Kesehatan pada Masyarakat Lanjut Usia. *Smart Society Empowerment Journal*, 2(3), 80. <https://doi.org/10.20961/ssej.v2i3.66873>
- Triyanto Endang. (2014). Pelayanan Keperawatan bagi Penderita Hipertensi secara Terpadu. *Graha ilmu*.