

## PEMBERDAYAAN LANSIA DALAM PENANGANAN HIPERTENSI MELALUI EDUKASI TERAPI KOMPLEMENTER AROMATERAPI LAVENDER

### *EMPOWERMENT OF THE ELDERLY IN THE TREATMENT OF HYPERTENSION THROUGH LAVENDER AROMATHERAPY COMPLEMENTARY THERAPY EDUCATION*

Mahdalena<sup>1\*</sup>, Rutmauli Hutagaol<sup>2</sup>, Suroto<sup>3</sup>

<sup>1,2,3</sup> Jurusan Keperawatan, Poltekkes Kemenkes Banjarmasin, Banjarbaru  
Jl. H. Mistar Cokrokusumo No.1A, Kemuning, Kec. Banjarbaru Selatan,  
Kota Banjar Baru, Kalimantan Selatan 70714  
\* E-mail korespondensi: lenaf4dl1@gmail.com

#### ABSTRAK

Hipertensi merupakan salah satu masalah kesehatan yang banyak dialami oleh lansia dan membutuhkan pendekatan pengelolaan yang holistik dan berkelanjutan. Salah satu terapi komplementer yang dapat digunakan untuk membantu mengatasi stres dan menurunkan tekanan darah adalah aromaterapi lavender (*Lavandula angustifolia*). Tujuan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan lansia mengenai hipertensi dan pemanfaatan aromaterapi lavender sebagai terapi komplementer. Kegiatan ini dilakukan pada tanggal 16-17 Mei 2025 di Posyandu Matahari, Kelurahan Guntung Paikat Kota Banjarbaru dengan metode edukasi partisipatif yang melibatkan lansia sebagai peserta aktif yang berjumlah 22. Edukasi diberikan menggunakan media visual, bahasa yang sederhana, dan diskusi interaktif untuk memastikan pemahaman yang optimal. Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan signifikan dalam pengetahuan lansia mengenai manfaat, cara penggunaan, dan keamanan penggunaan minyak esensial lavender. Selain itu, pemahaman mereka tentang integrasi antara pengobatan medis dan terapi komplementer juga meningkat. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini membuktikan bahwa pendekatan edukatif yang tepat dapat memberdayakan lansia dalam mengelola hipertensi secara mandiri dan meningkatkan kualitas hidup mereka.

**Kata kunci:** Lansia, Hipertensi, Aromaterapi Lavender, Edukasi Kesehatan, Terapi Komplementer.

#### ABSTRACT

*Hypertension is one of the health problems experienced by many elderly and requires a holistic and sustainable management approach. One complementary therapy that can help overcome stress and lower blood pressure is lavender aromatherapy (*Lavandula angustifolia*). The purpose of this community service activity is to increase the knowledge of the elderly about hypertension and the use of lavender aromatherapy as a complementary therapy. This activity was carried out on May 16-17, 2025, at the Matahari Posyandu, Guntung Paikat Village, Banjarbaru City, with a participatory education method involving the elderly as active participants, totaling 22. Education is delivered through visual media, simple language, and interactive discussions to ensure optimal comprehension. The results showed a significant increase in the elderly's knowledge about the benefits, how to use, and the safety of lavender essential oil. In addition, their understanding of the integration between medical medicine and complementary therapy has also improved. This community service activity proves that the right educational approach can empower the elderly to manage hypertension independently and improve their quality of life.*

**Keywords:** Elderly, Hypertension, Lavender Aromatherapy, Health Education, Complementary Therapy.

#### PENDAHULUAN

Lanjut Usia (Lansia) merupakan kelompok usia yang rentan terhadap berbagai penyakit kronis dan degeneratif, termasuk hipertensi. Hipertensi pada lansia adalah masalah kesehatan yang signifikan karena dapat meningkatkan risiko komplikasi serius seperti stroke, penyakit kardiovaskular, dan gagal ginjal, yang pada akhirnya menurunkan kualitas hidup dan meningkatkan

beban pelayanan kesehatan (World Health Organization, 2021). Data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018 menunjukkan prevalensi hipertensi pada penduduk usia  $\geq 65$  tahun di Indonesia mencapai lebih dari 55%, mengindikasikan kebutuhan mendesak untuk intervensi yang efektif dan berkelanjutan dalam pengelolaan hipertensi pada kelompok ini (Kementerian Kesehatan RI, 2019).

Data Badan Pusat Statistik Susenas Maret 2022, Provinsi Kalimantan Selatan termasuk dalam kategori provinsi dengan persentase lansia antara 7% hingga 9,99% (Badan Pusat Statistik (BPS), 2023). Hal ini menunjukkan bahwa Kalimantan Selatan mulai mendekati ambang batas struktur penduduk tua, yang ditandai dengan proporsi lansia mencapai 10% atau lebih. Peningkatan jumlah lansia ini mencerminkan potensi peningkatan beban penyakit kronis di masa depan, yang dapat berdampak pada kualitas hidup kelompok lansia serta menuntut penguatan layanan kesehatan jangka panjang dan sistem dukungan sosial di provinsi tersebut. Berdasarkan laporan Dinas Kesehatan Provinsi Kalimantan Selatan tahun 2022, lebih dari 50% lansia yang melakukan pemeriksaan kesehatan secara rutin di fasilitas pelayanan primer tercatat mengalami tekanan darah tinggi, baik dalam bentuk hipertensi stadium awal maupun lanjut (Dinkes Provinsi Kalimantan Selatan, 2022). Kondisi ini dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti pola makan tinggi garam, kurangnya aktivitas fisik, stres, serta rendahnya kesadaran akan pentingnya kontrol tekanan darah secara berkala (Parellangi et al., 2025). Selain itu, kesenjangan akses informasi kesehatan dan layanan yang ramah lansia menjadi hambatan utama dalam penerapan upaya promotif dan preventif di tingkat komunitas.

Kelurahan Guntung Paikat, Kecamatan Banjarbaru Selatan, Provinsi Kalimantan Selatan, merupakan wilayah dengan populasi lansia yang cukup besar, yaitu sekitar 11% dari total penduduk (Dinkes Kota Banjarbaru, 2023). Data awal menunjukkan hampir seluruh lansia di wilayah ini mengalami hipertensi, yang menimbulkan tantangan serius bagi kesehatan masyarakat setempat. Selain itu, tingkat pendidikan yang relatif rendah pada kader kesehatan dan lansia (sebagian besar sampai SMA) menjadi faktor penghambat dalam penguasaan pengetahuan dan keterampilan pengelolaan hipertensi secara mandiri (Waskito et al., 2022). Kondisi ini diperparah dengan keterbatasan akses informasi dan layanan kesehatan yang memadai, sehingga upaya promotif dan preventif belum optimal dilakukan.

Salah satu pendekatan pengelolaan hipertensi yang mulai banyak mendapat perhatian adalah terapi komplementer non-farmakologis, termasuk aromaterapi. Aromaterapi lavender telah terbukti memiliki efek menenangkan dan dapat membantu menurunkan tekanan darah melalui mekanisme relaksasi (Can Çiçek et al., 2022; Rahmadhani, 2022). Contoh lain terapi komplementer seperti senam hipertensi juga memberikan efek yang positif terhadap penurunan tekanan darah lansia (Mahdalena et al., 2025). Namun, pemahaman dan praktik penggunaan terapi ini di kalangan lansia dan kader kesehatan di Guntung Paikat masih sangat terbatas, sehingga manfaat potensialnya belum dapat dioptimalkan.

Berdasarkan kondisi tersebut, program Pengabdian Kepada Masyarakat ini dirancang untuk memberdayakan lansia dan kader kesehatan di Kelurahan Guntung Paikat melalui edukasi dan pelatihan penerapan terapi komplementer aromaterapi lavender sebagai bagian dari *self-therapy* hipertensi. Tujuan utama pengabdian ini adalah meningkatkan pemahaman dan keterampilan praktis dalam menggunakan terapi non-farmakologis sebagai upaya pengelolaan hipertensi yang holistik dan berkelanjutan. Pendekatan partisipatif bertujuan mendorong lansia untuk mengadopsi pola pengelolaan kesehatan mandiri yang aman dan efektif. Upaya ini diharapkan dapat meningkatkan kualitas hidup lansia serta mengurangi risiko terjadinya komplikasi akibat hipertensi.

Manfaat yang diharapkan dari kegiatan ini antara lain peningkatan kapasitas kader dan lansia dalam pengelolaan hipertensi, penguatan peran masyarakat dalam promotif dan preventif kesehatan, serta membuka akses terhadap terapi alternatif yang mudah diterapkan dan murah biaya. Program ini juga memberikan kontribusi nyata terhadap pengembangan pelayanan kesehatan komunitas yang berbasis pada kearifan lokal dan sumber daya yang tersedia, sesuai dengan prinsip pembangunan kesehatan berkelanjutan (Lardo, 2019).

## METODE PELAKSANAAN KEGIATAN

### Lokasi dan Waktu Pelaksanaan

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan di Posyandu Matahari yang berada di Kelurahan Guntung Paikat, Kecamatan Banjarbaru Selatan, Provinsi Kalimantan Selatan. Waktu pelaksanaan kegiatan berlangsung pada tanggal 16-17 Mei 2025, yang terdiri atas kegiatan edukasi dan simulasi penggunaan aromaterapi lavender untuk pengendalian hipertensi pada lansia.

### Bahan dan Alat

Bahan yang digunakan dalam kegiatan ini adalah minyak esensial aromaterapi lavender. Alat yang digunakan adalah *diffuser* elektrik, leaflet edukasi, alat tulis, serta lembar pre-test dan post-test untuk evaluasi pengetahuan peserta.

### Metode Pelaksanaan Kegiatan

Metode pelaksanaan menggunakan pendekatan partisipatif-edukatif yang melibatkan 10 kader kesehatan dan 22 orang lansia sebagai kelompok sasaran. Rangkaian kegiatan dilaksanakan melalui beberapa tahapan sebagai berikut:

1. Pendampingan dan Edukasi

Peserta kegiatan diberi edukasi terstruktur mengenai hipertensi pada lansia dan manfaat terapi komplementer khususnya aromaterapi lavender. Materi mencakup pengertian, penyebab, dan risiko hipertensi serta mekanisme efek relaksasi dari aroma lavender terhadap pengendalian tekanan darah.

2. Pelatihan dan Simulasi Penggunaan Aromaterapi

Lansia dan kader dilatih secara langsung menggunakan aromaterapi lavender dengan alat diffuser. Simulasi dilakukan secara kelompok kecil, di mana peserta mempraktikkan langsung cara penggunaan diffuser, waktu optimal penggunaan, dan hal-hal yang perlu diperhatikan dalam penerapan terapi komplementer di rumah.

### 3. Kontribusi Mitra dan Keberlanjutan Kegiatan

Mitra kegiatan, yakni para kader dan lansia di Kelurahan Guntung Paikat, berkontribusi dalam penyediaan tempat kegiatan dan pengorganisasian peserta. Mereka juga bertanggung jawab untuk menjaga keberlanjutan praktik penggunaan aromaterapi di lingkungan masyarakat pasca kegiatan.

### 4. Keterlibatan Mahasiswa

Empat orang mahasiswa dilibatkan secara aktif dalam seluruh proses kegiatan, mulai dari tahap persiapan, pelaksanaan edukasi, pendampingan simulasi, hingga evaluasi pre-test dan post-test.

### 5. Evaluasi

Efektivitas kegiatan dievaluasi melalui pengukuran pengetahuan lansia sebelum dan sesudah pelatihan, menggunakan instrumen pre-test dan post-test. Evaluasi dilakukan melalui pre-test dan post-test terhadap 22 peserta lansia. Hasil evaluasi digunakan sebagai dasar penyusunan rekomendasi dan tindak lanjut kegiatan.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pendampingan dan edukasi diberikan oleh Dr. Mahdalena, S.Pd, M.Kes dengan kepakaran hipertensi. Kegiatan ini dilakukan sekitar 15 menit secara interaktif sehingga peserta dapat bertanya dan berbagi pengalaman terkait pengendalian hipertensi. Peserta terlihat antusias dan aktif bertanya terkait topik materi yang disampaikan oleh pakar.



**Gambar 1.** Kegiatan Edukasi dan Simulasi penggunaan Aroma Terapi Lavender menggunakan *Diffuser*

Kegiatan selanjutnya yaitu pelatihan dan simulasi penggunaan aromaterapi. Kegiatan ini dirancang agar peserta tidak hanya memahami secara teori, tetapi juga mendapatkan pengalaman langsung dalam menggunakan aromaterapi lavender dengan alat diffuser. Peserta diajak mencoba

meneteskan minyak esensial lavender ke dalam diffuser dan mengamati efek relaksasi yang ditimbulkan melalui aroma yang dihasilkan. Selama sesi berlangsung, peserta tampak lebih rileks, dan beberapa di antaranya menyampaikan bahwa mereka merasa lebih tenang dan nyaman. Simulasi ini menjadi sarana penting untuk memperkuat pemahaman sekaligus membangun kepercayaan diri lansia dalam menerapkan terapi ini secara mandiri di rumah.



**Gambar 2.** Peserta dan Kader Posyandu Matahari

Berdasarkan hasil pre-test, diketahui bahwa pengetahuan awal lansia terhadap hipertensi dan terapi komplementer masih terbatas. Misalnya, sebanyak 13 orang (59,09%) yang mengetahui manfaat utama dari aromaterapi lavender. Sedangkan hanya 10 orang (45,45%) yang memahami cara penggunaan minyak lavender yang benar dan hanya 4 orang (18,18%) yang mengetahui bahwa minyak esensial lavender tidak boleh dikonsumsi langsung oleh lansia.

**Tabel 1.** Perbandingan Hasil Pre-Test dan Post-Test Pengetahuan Lansia tentang Hipertensi dan Terapi Komplementer Aromaterapi Lavender (N=22)

Pertanyaan	Jawaban Pre Test (N=22)		Jawaban Post Test (N=22)	
	Benar	Salah	Benar	Salah
Apa yang dimaksud dengan hipertensi?	19 (86,36%)	3 13,64%	20 (90,91%)	2 (9,09%)
Salah satu gejala umum dari hipertensi adalah	21 (95,45%)	1 4,55%	21 (95,45%)	1 (4,55%)
Apa manfaat utama dari aroma terapi lavender?	13 (59,09%)	9 40,91%	21 (95,45%)	1 (4,55%)
Bagaimana cara penggunaan minyak lavender yang benar?	10 (45,45%)	12 54,55%	22 (100%)	0 0%
Mengapa terapi komplementer seperti aromaterapi penting bagi lansia?	11 (50%)	11 (50%)	22 (100%)	0 0%
Lavender dapat membantu mengurangi stres dan menurunkan tekanan darah.	11 (50%)	11 (50%)	22 (100%)	0 0%
Hipertensi tidak berbahaya jika tidak diobati.	16 (72,73%)	6 27,27%	19 (86,36%)	3 13,64%
Minyak esensial lavender bisa dikonsumsi langsung oleh lansia.	4 (18,18)	18 81,82%	14 (63,64%)	8 36,36%
Lansia disarankan rutin memeriksa tekanan darah.	18	4	22	0

	(81,82%)	18,18%	(100%)	0%
Aroma terapi dapat digunakan bersamaan dengan pengobatan medis.	12 (54,55%)	10 45,45%	21 (95,45%)	1 4,55%

Keterangan: Hasil Pre dan Post Test

Setelah dilakukan edukasi, terjadi peningkatan pengetahuan yang signifikan. Pada post-test, 21 orang (95,45%) mengetahui manfaat utama dari aromaterapi lavender dan 22 orang (100%) memahami cara penggunaan minyak lavender yang benar. Pengetahuan mengenai bahaya konsumsi langsung minyak esensial lavender oleh lansia juga meningkat dari 18,18% menjadi 63,64%. Seluruh peserta (100%) juga menjawab benar terkait pentingnya terapi komplementer seperti aromaterapi bagi lansia serta peran lavender dalam membantu mengurangi stres dan menurunkan tekanan darah—meningkat dari hanya 50% pada saat pre-test. Pemahaman bahwa aroma terapi dapat digunakan bersamaan dengan pengobatan medis juga meningkat dari 54,55% menjadi 95,45%.

Peningkatan ini menunjukkan bahwa pemberian edukasi yang tepat dapat memberdayakan lansia dalam mengelola hipertensi secara lebih mandiri dengan pendekatan holistik. Edukasi yang diberikan menggunakan bahasa sederhana, media visual, dan pendekatan partisipatif yang disesuaikan dengan kondisi usia lanjut, terbukti efektif dalam meningkatkan pemahaman. Secara keseluruhan, hasil ini mendukung pentingnya intervensi edukatif berbasis komunitas untuk meningkatkan kualitas hidup lansia dengan pendekatan integratif, yakni kombinasi antara pengobatan medis dan terapi komplementer.

Selain menunjukkan efektivitas pendekatan edukatif dalam meningkatkan pengetahuan lansia, juga meningkatkan relaksasi pada lansia dari simulasi aroma terapi lavender. Menurut Anindita (2012) bahwa edukasi kesehatan menggunakan media visual dan pendekatan partisipatif memang dapat meningkatkan pengetahuan dan sikap lansia terhadap penggunaan terapi komplementer. Pendekatan edukasi berbasis komunitas yang melibatkan diskusi kelompok dan demonstrasi langsung terbukti lebih mudah diterima dan dipahami oleh lansia, terutama karena adanya keterbatasan daya ingat dan proses kognitif pada kelompok usia ini. Hal ini diperkuat oleh temuan Fefrans dan Edlina (2025) yang menekankan pentingnya komunikasi interpersonal dalam menyampaikan informasi kesehatan kepada lansia guna mencapai perubahan perilaku yang berkelanjutan.

Lebih lanjut, integrasi antara edukasi dan terapi komplementer juga sejalan dengan strategi promosi kesehatan yang bersifat preventif dan promotif. Aromaterapi lavender secara konsisten membantu menurunkan tekanan darah dan meningkatkan kualitas tidur pada lansia penderita hipertensi (Ainiyah et al., 2023). Dengan demikian, intervensi yang menggabungkan aspek edukatif dan praktik komplementer seperti aromaterapi bukan hanya meningkatkan pengetahuan, tetapi juga memberikan dampak langsung pada kesejahteraan fisik dan psikologis lansia. Oleh karena itu, pendekatan serupa sangat direkomendasikan untuk direplikasi di berbagai wilayah, khususnya dalam

program-program pengabdian masyarakat yang berorientasi pada kesehatan lansia secara holistik dan berkelanjutan.

### SIMPULAN

1. Hasil kegiatan pengabdian masyarakat di Posyandu Matahari yang berada di Kelurahan Guntung Paikat, Kecamatan Banjarbaru Selatan menunjukkan bahwa antusiasme lansia dalam mengikuti edukasi tentang hipertensi dan terapi komplementer, khususnya penggunaan aromaterapi lavender, sangat tinggi. Hal ini tercermin dari partisipasi aktif selama kegiatan serta peningkatan signifikan dalam pengetahuan peserta setelah edukasi diberikan.
2. Edukasi yang diberikan berhasil meningkatkan pemahaman lansia terhadap manfaat, cara penggunaan, dan keamanan penggunaan minyak esensial lavender. Diharapkan kegiatan ini menjadi cikal bakal penerapan terapi komplementer berbasis komunitas yang dapat mendukung pengelolaan hipertensi secara mandiri dan holistik oleh lansia, serta meningkatkan kualitas hidup mereka di masa tua.

### UCAPAN TERIMA KASIH

Kami mengucapkan terima kasih kepada Politeknik Kesehatan Kemenkes Banjarmasin atas dukungan pendanaan kegiatan ini. Apresiasi juga kami sampaikan kepada kader kesehatan dan pemerintah desa yang telah membantu kelancaran pelaksanaan edukasi. Terima kasih yang sebesar-besarnya kepada para lansia peserta kegiatan atas partisipasi aktif dan antusiasmenya.

### DAFTAR PUSTAKA

- Ainiyah, N., Sunarti, D., Wardani, E. M., Bistara, D. N., Septianingrum, Y., Fitriyasari, A., & Zahroh, C. 2023. Decreasing blood pressure with lavender aromatherapy in elderly with hypertension. *AIP Conference Proceedings*, 2595, 090003. <https://doi.org/10.1063/5.0123961>
- Anindita, R. 2012. Lembaga penelitian dan pengabdian kepada masyarakat universitas negeri yogyakarta tahun 2012. *Penelitian*, September.
- Badan Pusat Statistik (BPS). 2023. *Statistik Penduduk Lanjut Usia 2023 Volume 20, 2023*. Katalog 4104001. ISSN 2086-1036. Jln. dr. Sutomo. No 6-8. Jakarta 10710.
- Can Çiçek, S., Demir, Ş., Yılmaz, D., Açıkgöz, A., Yıldız, S., & Yis, Ö. M. 2022. The Effect of Aromatherapy on Blood Pressure and Stress Responses by Inhalation and Foot Massage in Patients With Essential Hypertension. *Holistic Nursing Practice*, 36(4), 209–222. <https://doi.org/10.1097/HNP.0000000000000526>

- Dinkes Kota Banjarbaru. 2023. Profil Kesehatan Dinas Kesehatan Kota Banjarbaru Tahun 2023. Satu Data Banjarbaru. <https://data.banjarbarukota.go.id/data/690/profil-kesehatan-dinas-kesehatan-kota-banjarbaru-tahun-2023/2024/download>
- Dinkes Provinsi Kalimantan Selatan. (2022). Profil Kesehatan Provinsi Kalimantan Selatan. Dinas Kesehatan Provinsi Kalimantan Selatan. <https://www.ejurnalskalakesehatan-poltekkesbjm.com/index.php/JSK/article/view/443>
- Fefrans, D. M., & Edlina, R. 2025. Peran Komunikasi Interpersonal Perawat Dengan Pasien Instalasi Gawat Darurat ( IGD ) Dalam Pertolongan Pertama. *Jurnal Ilmu Komunikasi Dan Sosial Politik*, 02(03), 548–551.
- Kementerian Kesehatan RI. 2019. Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) Tahun 2018. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan.
- Lardo, S. 2019. Pembangunan Kesehatan Berkelanjutan: Cultural Community Oriented dan Interconnectedness. <https://soroylardo.com/2019/03/05/pembangunan-kesehatan-berkelanjutan/>
- Mahdalena, Hutagaol, R., & Suroto. 2025. Senam Hipertensi Sebagai Intervensi Non-Farmakologis. 5(1), 39–45. <https://doi.org/0000000000>
- Parellangi, A., Prayogi, B., Rizani, K., & Utama, R. D. 2025. Analisis Faktor Determinan Kejadian Hipertensi Di Kota Banjar Baru Tahun 2024. *Jurnal Skala Kesehatan*, 16(1), 41–53. <https://doi.org/10.31964/jsk.v16i1.443>
- Rahmadhani, D. Y. 2022. The Effectiveness of Lavender Aromatherapy on Blood Pressure among Elderly with Essential Hypertension. *The Journal of Palembang Nursing Studies*, 1(1), 1–8. <https://doi.org/10.55048/jpns.v1i1.8>
- Waskito, A., Safitri, N. D., Mandiri, M. D. A., Rahmah, A., & Paulina, P. 2022. Penyuluhan Pola Hidup Sehat Melalui Program Masyarakat Cerdik Cegah Hipertensi. *Selaparang: Jurnal Pengabdian Masyarakat Berkemajuan*, 6(2), 848. <https://doi.org/10.31764/jpmb.v6i2.8717>
- World Health Organization. 2021. Hypertention. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/hypertension>