

TERAS LANSIA: Edukasi Interaktif dan Pemanfaatan Minuman Herbal untuk Pengendalian Hipertensi

Ayesha Uswatun Hasanah, Erni Ameliya, Rangga Aditya Pratama, Putri Wahiddatus Sa'diyah, Nurul Ma'rifa Ramadani, Zalfa Rania Muyassarah, Muhammad Sultan*
Program Studi Kesehatan Masyarakat, Universitas Mulawarman, Samarinda, Indonesia

*Corresponding Author: muhammadsultan812@gmail.com
Dikirim: 29-07-2025; Direvisi: 08-08-2025; Diterima: 09-08-2025

Abstrak: Hipertensi merupakan penyakit tidak menular yang umum dialami lansia, namun sering tidak terdeteksi sejak dini akibat kurangnya pengetahuan dan kepatuhan terhadap pengobatan. Program pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pemahaman dan keterampilan lansia dalam mengelola hipertensi secara mandiri melalui pendekatan edukatif dan demonstratif. Kegiatan dilaksanakan di Posyandu Kenanga 2, Desa Loa Pari, dengan melibatkan 52 peserta lansia. Metode pelaksanaan mencakup senam lansia, pemeriksaan tekanan darah dan IMT, *pre-test*, penyuluhan interaktif tentang hipertensi dan mitos obat, serta demonstrasi pembuatan minuman herbal dari bahan lokal seperti jahe, sereh, kayu manis, madu, dan mentimun. Evaluasi dilakukan melalui *post-test* dan observasi praktik langsung peserta. Hasil menunjukkan peningkatan nilai pengetahuan peserta dari rerata *pre-test* 79,22 menjadi 93,45 pada *post-test*, dengan hasil uji *paired t-test* $p = 0,011$. Kegiatan ini menunjukkan bahwa intervensi edukatif dan praktis dapat meningkatkan literasi kesehatan lansia dan menjadi strategi tambahan dalam pengendalian hipertensi secara berkelanjutan.

Kata Kunci: hipertensi; lansia; edukasi kesehatan; minuman herbal; senam lansia

Abstract: Hypertension is a common non-communicable disease among the elderly, but it often goes undetected early due to lack of knowledge and adherence to treatment. This community service program aims to improve the elderly's understanding and skills in self-managing hypertension through an educational and demonstrative approach. The activity was carried out at the Kenanga 2 Integrated Service Post (Posyandu), Loa Pari Village, involving 52 elderly participants. The implementation method included elderly exercise, blood pressure and BMI checks, a *pre-test*, interactive counseling on hypertension and drug myths, and a demonstration of making herbal drinks from local ingredients such as ginger, lemongrass, cinnamon, honey, and cucumber. Evaluation was carried out through a *post-test* and direct observation of participants' practice. The results showed an increase in participants' knowledge scores from a *pre-test* average of 79.22 to 93.45 in the *post-test*, with a *paired t-test* result of $p = 0.011$. This activity demonstrates that educational and practical interventions can improve elderly health literacy and serve as an additional strategy in sustainable hypertension control.

Keywords: hypertension; elderly; health education; herbal drinks; elderly exercise

PENDAHULUAN

Hipertensi, yang sering disebut sebagai tekanan darah tinggi, adalah penyakit tidak menular kronik yang menginfeksi lebih dari 40% populasi dari seluruh dunia, di mana terjadi peningkatan tekanan darah secara konsisten. Tekanan darah dengan angka 140 mmHg pada sistolik dan 90 mmHg pada diastolik adalah sebuah batas ambang yang menunjukkan seseorang mengalami hipertensi. Penyebab hipertensi

tidak hanya didasari oleh faktor genetik, tapi juga dipengaruhi oleh gaya hidup, perilaku, pola konsumsi makanan, serta kegiatan fisik.

Tidur tidak teratur, kurang aktivitas fisik, konsumsi makanan tinggi natrium, dan stres berkepanjangan akan berdampak pada peningkatan tekanan darah. Kondisi ini sering ditemukan pada lanjut usia, karena struktur pembuluh darah mengalami perubahan yang mengakibatkan tekanan darah sulit dikendalikan. Lansia mengalami perubahan fisiologis, seperti penurunan tingkat elastisitas pada dinding arteri yang menyebabkan resistensi perifer meningkat yang secara langsung berakibat pada kenaikan tekanan darah sistolik (Borozan et al., 2025).

Meskipun terapi obat terbukti efektif dalam mengendalikan tekanan darah tinggi, masih ada masalah dengan kepatuhan pasien terhadap pengobatan yang perlu diperhatikan. Menurut penelitian yang dilakukan oleh Wirakhmi et al. (2021), sebanyak 32,3% pasien hipertensi di Indonesia tidak secara konsisten mengonsumsi obat yang disarankan, karena mereka merasa telah sembuh, sementara yang lainnya percaya bahwa penggunaan obat dapat menimbulkan efek negatif jangka panjang, seperti gangguan pada ginjal. Ketidaksiplinan dalam mengonsumsi obat ini juga disebabkan oleh berbagai faktor, termasuk sulitnya akses ke layanan kesehatan, pemahaman yang rendah tentang kondisi dan pengobatan, serta kurangnya motivasi untuk menjalankan perawatan dalam waktu yang lama (Laila et al., 2025). Kejadian ini menunjukkan adanya perbedaan antara metode medis biasa dan kepercayaan masyarakat tentang pengobatan, terutama di kalangan orang tua.

Masyarakat berusia lanjut secara turun-temurun menggunakan ramuan herbal sebagai alternatif lain pengobatan. Hal ini didasarkan pada kepercayaan turun-temurun bahwa ramuan alami lebih aman, lebih mudah didapat, dan tidak menghasilkan efek samping (Rahayu et al., 2025). Namun, meski memiliki kepercayaan yang tinggi terhadap minuman herbal, umumnya masyarakat belum mengenal perpaduan minuman herbal yang dapat menurunkan tekanan darah, disamping memiliki cita rasa yang manis.

Perpaduan jahe (*Zingiber officinale*), sereh (*Cymbopogon citratus*), kayu manis (*Cinnamomum cassia*), dan madu merupakan ramuan herbal alami yang terbukti dapat menurunkan tekanan darah. Jahe memiliki karakteristik sebagai antioksidan yang berfungsi untuk menyerap zat radikal bebas yang dapat menurunkan tekanan darah. Sereh mengandung senyawa aktif seperti *flavonoid* dan *sitral* yang diketahui memiliki efek *vasodilatasi* dan antioksidan, serta mengandung kalsium dan magnesium, sedangkan kayu manis memiliki kandungan kalium dan minyak esensial atsiri yang membantu mengelola tekanan darah. Pada madu memiliki senyawa anti inflamasi yang mendukung kesehatan sistem kardiovaskular dan memberikan rasa manis alami yang sehat (Qasanah, et al., 2024). Selain jahe, bahan lainnya seperti mentimun juga dapat membantu menurunkan tekanan darah. Olahan dari timun seperti jus dapat dianggap sebagai intervensi herbal yang dapat mengendalikan tekanan darah, terutama pada pasien yang memerlukan pendekatan pelengkap dalam pengendalian tekanan darah (Nurdin et al., 2024).

Berdasarkan data dari Posyandu Lansia Kenanga 2 di Desa Loa Pari, Kecamatan Tenggara Seberang, Kabupaten Kutai Kartanegara, mencatat terdapat 52 lansia, dengan 43 di antaranya mengalami hipertensi atau tekanan darah tinggi. Demonstrasi minuman herbal jahe, sereh, kayu manis dan madu dapat menjadi salah



satu cara pengobatan nonfarmakologis yang mudah untuk dibuat oleh siapapun di rumah dengan harga terjangkau.

Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pemahaman, kesadaran, dan tindakan lansia serta kader posyandu dalam pengelolaan hipertensi secara mandiri dan berkelanjutan. Program ini diadakan sebagai jawaban atas rendahnya tingkat kepatuhan dalam meminum obat antihipertensi dan besarnya kepercayaan masyarakat terhadap berbagai mitos, yang dapat mengganggu efektivitas pengobatan.

Melalui penyuluhan yang interaktif, program ini bertujuan untuk memberikan peserta pemahaman yang tepat mengenai definisi, faktor risiko, bahaya yang ditimbulkan oleh komplikasi, serta pentingnya pengelolaan hipertensi yang rutin. Penyuluhan ini juga mengedepankan upaya untuk meluruskan informasi yang keliru, seperti keyakinan bahwa obat antihipertensi dapat merusak ginjal. Selain itu, dengan demonstrasi pembuatan minuman herbal fungsional dari bahan lokal, bertujuan untuk memberikan keterampilan praktis kepada lansia demi mendukung gaya hidup sehat secara alami sebagai pelengkap pengobatan medis. Kegiatan ini diharapkan mampu membentuk kebiasaan mengonsumsi minuman sehat serta memperkuat kapasitas komunitas dalam mengendalikan penyakit tidak menular.

Berdasarkan latar belakang tersebut, kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pemahaman, kesadaran, dan keterampilan lansia serta kader posyandu dalam mengelola hipertensi secara mandiri dan berkelanjutan. Melalui pendekatan edukasi interaktif dan demonstrasi pembuatan minuman herbal dari bahan lokal, kegiatan ini diharapkan mampu memperkuat kapasitas komunitas dalam pengendalian penyakit tidak menular, khususnya hipertensi, dengan cara yang lebih partisipatif, murah, dan mudah diterapkan dalam kehidupan sehari-hari.

METODE PELAKSANAAN KEGIATAN

Tempat dan Waktu

Pengabdian kepada masyarakat dilaksanakan dengan melibatkan beberapa lansia dari RT 05, RT 06, dan RT 07 Posyandu Lansia Kenanga, Desa Loa Pari sebagai partisipan. Kegiatan ini berlangsung pada hari Sabtu, 12 Juli 2025, mulai dari jam 08.00 hingga 11.00 WITA. Kegiatan Pengabdian masyarakat dilaksanakan secara langsung di lingkungan Posyandu dengan pendekatan edukatif dan partisipatif. Metode pelaksanaan dibagi dalam tiga tahapan utama, yaitu: persiapan, pelaksanaan inti, dan evaluasi. Setiap tahapan dilakukan dengan melibatkan kader posyandu dan petugas kesehatan agar kegiatan dapat berjalan efektif dan berkelanjutan.

Sasaran

Kelompok lanjut usia di RT 05, RT 06, dan RT 07 Posyandu Lansia Kenanga di Desa Loa Pari. Para lansia yang ikut serta adalah mereka yang berumur 45 tahun ke atas dan sudah terdaftar dalam program Posyandu Lansia di daerah tersebut. Kegiatan pengabdian ini dilakukan melalui tiga tahap, yaitu persiapan, pelaksanaan, dan evaluasi.

Tahap Awal Kegiatan

Dimulai dengan penimbangan berat dan pengukuran tinggi badan guna menilai status gizi serta Indeks Massa Tubuh (IMT) 52 orang lansia. Proses ini dilakukan



secara bergiliran dengan dukungan dari para kader posyandu. Setelah itu, lansia berpartisipasi dalam sesi senam lansia yang dipimpin oleh petugas kesehatan dan kader posyandu. Senam ini bertujuan untuk meningkatkan aktivitas para lansia. Aktivitas senam berlangsung selama 10 menit dengan gerakan yang telah disesuaikan dengan kemampuan serta keadaan fisik lansia. Tahap awal ini merupakan dasar untuk menciptakan kenyamanan dan kesiapan peserta dalam menerima materi edukatif dan pemeriksaan kesehatan selanjutnya.

Tahap Pelaksanaan

Pada tahap pelaksanaan, lansia terlebih dahulu melakukan *Pre-Test* berupa pertanyaan benar atau salah dengan menggunakan media interaktif kertas merah dan biru. *Pre-Test* dilaksanakan dengan cara yang terstruktur dan di pandu oleh fasilitator agar lebih mudah untuk dipahami oleh para lansia.

Kemudian, dilakukan pemeriksaan kesehatan yang dilakukan oleh petugas kesehatan untuk mengetahui kondisi kesehatan terkini para lansia, terutama mereka yang memiliki risiko hipertensi. Tahapan ini juga memberikan informasi penting kepada para lansia mengenai perlunya memantau tekanan darah secara teratur.

Setelah dilakukan pemeriksaan, dilanjutkan dengan sesi penyuluhan kesehatan mengenai hipertensi, informasi disampaikan secara interaktif oleh narasumber kesehatan dengan menggunakan pendekatan visual dan bahasa yang mudah untuk dimengerti. Penyuluhan mencakup pengertian hipertensi, batas tekanan darah normal dan tinggi, apa penyebab hipertensi, bahaya dan gejala hipertensi, serta penanganan dan pengelolannya. Selain itu, penyuluhan juga mencakup mengenai jenis-jenis obat hipertensi serta kerja dan efek sampingnya, mitos dan fakta seputar obat hipertensi, manfaat minum obat secara teratur, serta strategi membangun rutinitas konsumsi obat.

Selanjutnya, lansia mengikuti demonstrasi pembuatan minuman herbal yang menggunakan bahan alami seperti jahe, serai, kayu manis, dan madu, serta menggunakan timun dan madu. Demonstrasi ini dilakukan dengan tujuan untuk mengenalkan pilihan minuman sehat yang bisa dikonsumsi secara rutin oleh lansia guna membantu mengontrol tekanan darah. Dari kegiatan ini para lansia diharapkan dapat meniru dan menerapkannya sendiri di rumah.

Tahapan Evaluasi

Tahapan evaluasi adalah metode untuk menilai efektivitas dari program edukasi yang telah diberikan kepada lansia. Proses evaluasi ini berfokus pada mengukur sejauh mana peserta memahami materi sebelum dan setelah kegiatan berlangsung, menggunakan alat ukur berupa *Pre-Test* dan *Post-Test*. Keduanya dirancang dalam format pertanyaan benar atau salah, dan disajikan dengan bantuan media interaktif seperti kertas warna biru dan merah untuk menjaga konsistensi, memudahkan partisipasi, serta memastikan bahwa hasil perbandingan dapat diandalkan. *Pre-Test* dilakukan sebelum diadakannya edukasi dan praktik pembuatan ramuan herbal. Evaluasi bertujuan untuk menilai pemahaman lansia tentang hipertensi, serta mitos dan fakta mengenai obat-obatan antihipertensi, serta pentingnya mengambil obat secara teratur. Keberhasilan diukur berdasarkan peningkatan nilai *Post-Test* minimal 20% dari rata-rata nilai *Pre-Test*. Selain itu, kesuksesan dalam demonstrasi dinilai melalui pengamatan terhadap praktik lansia ketika mereka menyimak dan mengikuti instruksi pembuatan minuman herbal, serta seberapa baik mereka dapat mengulangi resep secara lisan ketika ditanya oleh



fasilitator. Evaluasi juga mencakup dimensi kualitatif, seperti munculnya pertanyaan yang reflektif dan semangat peserta saat mencoba ramuan yang mereka buat, yang menunjukkan keterlibatan dan pemahaman mereka tentang materi yang telah diajarkan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Karakteristik Responden

Adapun karakteristik lansia berdasarkan jenis kelamin.

Tabel 1. Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin dan Usia

Karakteristik	Jumlah (n)	Proporsi (%)
Jenis Kelamin		
Lansia Laki-Laki	5	9,6
Lansia Perempuan	47	90,4
Tingkat Usia		
40-49 tahun	7	13,5
50-59 tahun	18	34,6
60-69 tahun	23	44,2
70-79 tahun	4	7,7

Umumnya, para lansia yang terlibat dalam kegiatan pengabdian masyarakat terdiri dari 5 orang laki-laki (9,6%) dan 47 orang perempuan (90,4%). Berdasarkan pembagian usia, sebagian besar peserta tergolong dalam rentang usia 40 hingga 49 tahun, yaitu 7 orang (13,5%), diikuti dengan usia 50 hingga 59 tahun yang berjumlah 18 orang (34,6%), kelompok berusia antara 60 hingga 69 tahun mencakup 23 orang (44,2%), sedangkan mereka yang berusia 70 hingga 79 berjumlah 4 orang (7,7%).

Di posyandu tidak hanya di hadiri oleh lansia, tetapi juga dihadiri oleh kelompok usia pertengahan (*Middle age*). Lansia adalah kelompok usia yang rentan terhadap hipertensi akibat berbagai faktor fisik dan gaya hidup yang kurang sehat. Sari et al. (2022) menyebutkan bahwa konsumsi garam yang terlalu banyak secara signifikan meningkatkan risiko hipertensi. Dalam penelitian di daerah kerja Puskesmas Gadingrejo, orang lanjut usia yang mengonsumsi garam lebih dari jumlah yang disarankan memiliki kemungkinan 5,7 kali lebih besar untuk mengalami hipertensi dibandingkan dengan mereka yang mematuhi anjuran konsumsi garam. Di samping itu, kurangnya aktivitas fisik juga menjadi faktor yang penting. Yulia (2021) mengatakan bahwa orang lanjut usia yang tidak bergerak memiliki kemungkinan hampir enam kali lebih tinggi untuk mengalami tekanan darah tinggi dibandingkan dengan orang tua yang secara teratur melakukan aktivitas fisik.

Selain itu, pola hidup yang tidak baik seperti kebiasaan merokok, konsumsi makanan yang kaya lemak dan kolesterol, serta tekanan emosi yang tidak teratasi juga dapat memperparah hipertensi pada orang tua (Putri et al., 2023). Menurut *American Heart Association* (2024), sekitar 35.050% kasus hipertensi disebabkan oleh faktor genetic, terutama jika ada riwayat keluarga dengan hipertensi.

Sayangnya, pemahaman yang salah tentang pengobatan juga menjadi kendala besar. Rosdiana et al. (2023) mengungkapkan bahwa banyak lansia enggan untuk mengonsumsi obat antihipertensi karena percaya pada mitos bahwa obat tersebut dapat merusak ginjal. Hal ini menyebabkan ketidakpatuhan dalam mengonsumsi obat dan tidak terkontrolnya tekanan darah. Selain itu, salah satu masalah yang sering muncul adalah lupa untuk menjalani pemeriksaan kesehatan secara rutin di



Posyandu atau fasilitas kesehatan setempat. Sulastris dan Ardiansyah (2021) mencatat bahwa sebagian lansia mengatakan jarang datang ke Posyandu bukan karena tidak mau melainkan karena lupa jadwal atau tidak ada pendamping yang mengingatkan. Keadaan ini menjadi kendala serius dalam deteksi dini dan pemantauan tekanan darah secara rutin, terutama di wilayah pedesaan.

Kondisi ini semakin buruh dengan rendahnya tingkat literasi kesehatan di kalangan lansia, terutama di komunitas yang memiliki akses informasi terbatas. WHO (2021) menyebutkan hipertensi dikenal sebagai *silent killer* karena sering kali tidak memperlihatkan tanda-tanda, namun menjadi faktor utama terjadinya stroke dan penyakit jantung pada usia lanjut. Sayangnya, kurang dari setengah penderita hipertensi di negara berkembang mendapatkan diagnosis atau perawatan yang tepat.

Peran keluarga dan kader kesehatan menjadi sangat krusial dalam upaya mengendalikan hipertensi. Dukungan dari anggota keluarga dalam memantau pola makan, mengingatkan untuk minum obat, serta mendampingi ke Posyandu terbukti mampu meningkatkan kepatuhan lansia terhadap perawatan (Wulandari et al, 2022). Aktivitas seperti senam lansia, penyuluhan rutin, dan pemantauan tekanan darah secara berkala perlu terus diperkuat untuk mendorong perubahan perilaku dan memperbaiki kesehatan lansia. Selain itu, aspek psikologis seperti kesepian dan depresi juga harus diperhatikan karena berkaitan erat dengan hipertensi.

Proses Intervensi Selama Kegiatan

Rangkaian intervensi dilaksanakan secara langsung di lokasi kegiatan dengan pendekatan yang melibatkan partisipasi dan interaksi. Kegiatan dibuka dengan pengukuran berat badan, tinggi badan, dan tekanan darah oleh tim kesehatan untuk mengidentifikasi keadaan gizi dan kondisi rekanan darah para lansia sebagai langkah awal mengidentifikasi hipertensi. Pemeriksaan Indeks Massa Tubuh (IMT) dan tekanan darah secara rutin sangat diperlukan untuk menemukan risiko hipertensi sejak dini, terutama pada lansia yang lebih rentan terhadap komplikasi seperti stroke dan gagal jantung (Lestari et al., 2022).

Setelah proses pemeriksaan, peserta melakukan senam lansia selama 10 menit dengan bimbingan dari petugas serta kader posyandu. Senam ini dirancang sesuai dengan kemampuan fisik masing-masing peserta, dengan tujuan untuk meningkatkan kebugaran dan aktivitas fisik para lansia. Menurut Sartika et al. (2025), melakukan senam lansia secara teratur dapat secara substansial mengurangi tekanan darah sistolik dan diastolik pada orang lanjut usia yang menderita tekanan darah tinggi. Selain itu, aktivitas ini juga berkontribusi terhadap peningkatan kebugaran dan perbaikan fungsi jantung.

Selanjutnya, diadakan sesi *Pre-Test* yang dilakukan dengan interaktif menggunakan kertas yang berwarna merah disimbolkan untuk “salah” dan biru untuk “benar”. Tim pelaksana membacakan lima pertanyaan terkait hipertensi dan pengobatannya, kemudian dijawab secara serentak oleh peserta. Sesi ini bertujuan untuk mengevaluasi pengetahuan dasar peserta sebelum materi edukatif disampaikan.

Inti dari kegiatan ini adalah penyuluhan interaktif mengenai hipertensi, yang mencakup pengertian, penyebab, bahaya, dan pengobatan hipertensi, termasuk menjelaskan berbagai mitos dan fakta tentang obat antihipertensi. Materi ini disampaikan melalui presentasi visual *PowerPoint* oleh ahli gizi. Penggunaan media visual dalam *Pre-Test* bagi lansia dapat meningkatkan konsentrasi dan partisipasi aktif, sekaligus memudahkan fasilitator dalam menilai pemahaman awal lansia



(Ismiati et al., 2024). Menurut Ariani et al. (2022) penggunaan media PowerPoint dalam penyuluhan ini juga terbukti mempermudah pemahaman konsep bagi lansia, terutama ketika dilengkapi dengan gambar dan informasi singkat.

Setelah sesi edukasi, kegiatan ini dilanjutkan dengan demonstrasi pembuatan minuman herbal. Demonstrasi yang pertama mempraktekkan cara membuat minuman dari rebusan jahe, kayu manis, sereh, dan madu atau madu. Semua bahan tersebut direbus dan disajikan dalam keadaan hangat. Mengonsumsi rebusan jahe, kayu manis, sereh, dan madu bagi orang lanjut usia yang menderita hipertensi, telah terbukti bahwa hal ini mampu mengurangi tekanan darah sistolik dari rata-rata 161,1 menjadi 122,3 mmHg dan diastolic dari 93,8 menjadi 81,6 mmHg ($p = 0,000$) (Qasanah et al., 2023).

Demonstrasi kedua memperlihatkan cara membuat jus mentimun yang dicampur dengan madu dan air matang, kemudian disajikan dalam keadaan dingin. Menurut Ratnadewi et al (2023), konsumsi jus mentimun secara rutin selama dua minggu mampu menurunkan tekanan darah pada kelompok percobaan dengan signifikan, dari rata-rata 160,2/96,1 mmHg menjadi 142,8/86,1 mmHg ($p < 0,05$). Demonstrasi ini dilakukan secara langsung oleh peneliti dengan menjelaskan bahan-bahan, takaran, cara penyajian, dan manfaat dari setiap ramuan herbal. Tujuan dari ini adalah untuk menawarkan pilihan alami sebagai pelengkap pengobatan medis, yang mudah untuk dibuat dan cukup aman untuk dikonsumsi.

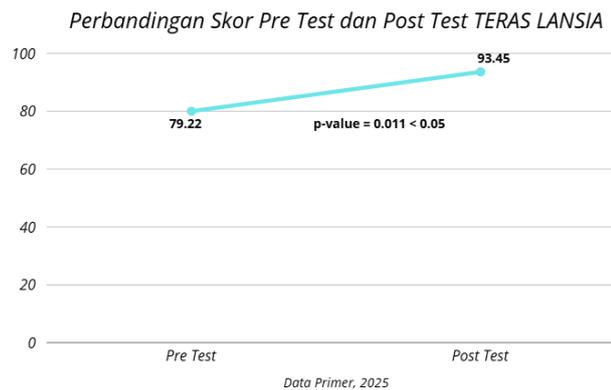
Demonstrasi ini dilakukan secara langsung oleh tim pelaksana, yang menjelaskan langkah-langkah pembuatan, takaran bahan, dan manfaatnya dalam menurunkan tekanan darah. Peserta diajak untuk mencicipi hasil olahan dan didorong untuk berpartisipasi membuat minuman. Terjadi interaksi aktif antara peserta dan fasilitator, dengan banyak pertanyaan yang berhubungan dengan khasiat bahan herbal.



Gambar 1. Edukasi Hipertensi kepada Lansia Posyandu Kenanga 2

Hasil Evaluasi Awal dan Akhir Sebelum dan Sesudah Edukasi Hipertensi

Kegiatan penyuluhan kesehatan mengenai hipertensi yang diadakan di Posyandu Lansia Kenanga 2 dihadiri oleh 52 orang lansia. Untuk mengukur seberapa efektif program edukasi itu, dilakukan evaluasi dengan cara *Pre-Test* sebelum penyuluhan dan *Post-Test* setelah selesai penyuluhan. Instrumen evaluasi terdiri atas lima butir pertanyaan pilihan ganda yang mengukur pengetahuan peserta mengenai hipertensi, baik dari aspek penyebab, pengobatan, gaya hidup, hingga pemanfaatan tanaman herbal. Beberapa pertanyaan dirancang dalam bentuk negatif, yang memerlukan perhatian lebih dalam interpretasinya.



Gambar 2. Komparasi Nilai Rata-rata *Pre-Test* dan *Post-Test* Sebelum dan Setelah Pelaksanaan Edukasi Hipertensi

Data di atas menunjukkan perbandingan antara nilai rata-rata *Pre-Test* dan *Post-Test* yang didapat oleh peserta lansia dalam program edukasi kesehatan di kegiatan TERAS LANSIA. Skor rata-rata *Pre-Test* tercatat sebesar 79,22, sedangkan skor rata-rata *Post-Test* mengalami peningkatan menjadi 93,45. Secara visual, peningkatan ini mengindikasikan adanya perubahan positif dalam pengetahuan peserta setelah dilakukan edukasi.

Untuk menilai apakah perbedaan yang ada memiliki signifikansi statistik, dilakukan pengujian hipotesis melalui *Paired t-test*. Dalam pengujian ini, hipotesis nol (H_0) berasumsi bahwa tidak ada perbedaan rata-rata antara skor *Pre-Test* dan *Post-Test*, sementara hipotesis alternatif (H_1) mengasumsikan adanya perbedaan rata-rata yang signifikan di antara keduanya.

Menurut hasil analisis statistik, diperoleh nilai p sebesar 0,011 yang lebih rendah dari level signifikansi 0,05 ($p < 0,05$). Dengan demikian, H_0 ditolak sementara H_1 diterima, menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan secara statistik antara skor *Pre-Test* dan *Post-Test*. Dalam hal ini, peningkatan skor yang dicapai peserta tidak hanya kebetulan, tetapi merupakan akibat dari intervensi edukatif yang diadakan.

Oleh karena itu, temuan ini menegaskan bahwa edukasi yang dilaksanakan dalam program TERAS LANSIA memberikan dampak positif yang nyata terhadap peningkatan pengetahuan para peserta lansia mengenai kesehatan, terutama dalam aspek pengelolaan dan pencegahan hipertensi.

KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian masyarakat melalui program "TERAS LANSIA" telah terbukti berhasil dalam meningkatkan pemahaman lansia mengenai hipertensi dengan pendekatan edukasi interaktif serta demonstrasi pembuatan minuman herbal. Proses intervensi yang dilakukan bertahap, dimulai dari pemeriksaan kesehatan, senam bagi lansia, *Pre-Test*, edukasi, sampai demonstrasi dan *Post-Test*, memberikan pengalaman belajar yang aktif dan mudah diterapkan bagi para peserta. Hasil evaluasi menunjukkan ada peningkatan pada skor pengetahuan lansia setelah mengikuti kegiatan, dengan nilai $p = 0,011$. Kegiatan ini mengindikasikan bahwa pemberdayaan lansia melalui edukasi yang sesuai serta media yang tepat dapat membantu pengelolaan hipertensi secara mandiri dan berkelanjutan. Program serupa

perlu direkomendasikan untuk diterapkan secara luas sebagai bagian dari usaha promotif dan preventif dalam pengendalian penyakit tidak menular di masyarakat.

DAFTAR PUSTAKA

- American Heart Association. (2024). High blood pressure and genetics. *Circulation*. <https://doi.org/10.1161/CIRCULATIONAHA.123.065394>
- Borozan, S., Hasan, A. B. M. K., Shetty, S., & Pappachan, J. M. (2025). Approach to endocrine hypertension: A case-based discussion. *Hypertension and Emergency Medicine*, 27(8), 1–15. <https://doi.org/10.1007/s11906-025-01323-w>
- Joachimdass, R., Abdul Aziz, N. H., Ibrahim, I. A., Mohd Hanif, M. N., & Abdul Hamid, M. R. (2021). Self-management using crude herbs and the health-related quality of life among adult patients with hypertension living in a suburban setting of Malaysia. *PLOS ONE*, 16(9), e0257336. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0257336>
- Laila, A. Z., Asmarani, D., Sumardi, E. P. N., Ridwan, H., Nur'aeni, I. ., Boys, M. D. V. ., Pangistu, M. A., Hakim, M. N. L., Anshori, M. S., Rifdah, N. R. H., Sopiah, P., & Lestari, R. P. (2025). Tinjauan literatur: Ketidapatuhan minum obat pada pasien hipertensi sebuah analisis dan rekomendasi: Literature review: Medication noncompliance in hypertensive patients an analysis and recommendations. *Jurnal Ilmiah Keperawatan (Scientific Journal of Nursing)*, 11(1), 71-79. <https://doi.org/10.33023/jikep.v11i1.2390>
- Lestari, A. W., Hapsari, D., & Putri, R. N. (2022). Skrining dini hipertensi pada lansia di posyandu: Upaya deteksi risiko komplikasi. *Jurnal Kesehatan Komunitas (Journal of Public Health)*, 8(1), 44–50.
- Nurudin, E. E., Kasoema, R. S., Sulung, N., & Efriza, F. A. (2024). Jus Timun Sebagai Solusi Herbal Menangani Hipertensi di Kamang Mudiak. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 29-39.
- Putri, R. A., Widodo, A., & Sulistyaningsih, R. (2023). Faktor risiko hipertensi pada lansia di wilayah kerja Puskesmas Palupi. *MedPro: Jurnal Ilmu Kesehatan*, 10(1), 45–53.
- Qasanah, S. N., Mustain, M., & Sani, F. N. (2023). Pengaruh konsumsi minuman rebusan jahe, kayu manis, serai dan madu terhadap tekanan darah pada lansia dengan hipertensi. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 5(3), 6857–6864. <https://doi.org/10.31004/jkt.v5i3.30757>
- Rahayu, R., Eryta, E., Hayati, S., Peadutu, G. F., Wulandini, P., Ritonga, A. B., ... & Asyarah, E. F. (2025). Edukasi pemanfaatan tanaman serai sebagai tanaman herbal rumah tangga untuk anti inflamasi di Posyandu Pucuk Rebung Kuntum Bersusun. *Jurnal Nusantara Berbakti*, 3(1), 101–109. <https://doi.org/10.59024/jnb.v3i1.548>
- Ratnadewi, N. F., Aulya, Y., & Widowati, R. (2023). Efektivitas konsumsi jus mentimun terhadap penurunan tekanan darah pada wanita hipertensi usia produktif. *Jurnal Akademika Baiturrahim Jambi*, 12(1), Artikel 599. <https://doi.org/10.36565/jab.v12i1.599>



- Ried, K. (2010). Aged garlic extract lowers blood pressure in patients with treated but uncontrolled hypertension: A randomised controlled trial. *Maturitas*, 67(2), 144–150.
- Sari, I. R., Rahmawati, L., & Munawaroh, M. (2022). Hubungan konsumsi garam dan kejadian hipertensi pada lansia di wilayah kerja Puskesmas Gadingrejo. *Jurnal Wacana Kesehatan*, 1(1), 12–19.
- Sartika, A., Susanti, A., & Afriyani, Y. (2025). Pengaruh senam lansia terhadap tekanan darah penderita hipertensi. *JOTING: Journal of Telenursing*, 3(1), 17–24.
- Tao, L., Zhang, Y., Li, Y., Wang, S., Zhao, Y., Liu, C., & Yu, X. (2023). Association of drinking herbal tea with activities of daily living among elderly: A latent class analysis. *Nutrients*, 15(12), 2796.
- Ulkomah, U., Chalid, D., Murtiani, F., & Widiantari, A. D. (2024). Effect of ginger extract in lowering blood pressure in the elderly with hypertension. *Jurnal Ilmiah Kedokteran Wijaya Kusuma*, 13(1), 1–9.
- Wang, J., Wang, X., & Zhang, D. (2024). Effects of aged garlic extract on blood pressure in hypertensive patients: A systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. *Frontiers in Nutrition*, 11, Article 39437887.
- Wirakhmi, I. N., & Purnawan, I. (2021). Hubungan kepatuhan minum obat dengan tekanan darah pada penderita hipertensi. *Jurnal Ilmu Keperawatan dan Kebidanan*, 12(2), 327–333.
- World Health Organization. (2021). Hypertension: Key facts. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/hypertension>
- Yulia, N. (2021). Aktivitas fisik dan kejadian hipertensi pada lansia. *Nutrition Care & Diabetes Health*, 4(2), 100–106.

