



Penyuluhan Terapi Herbal untuk Mengontrol Tekanan Darah pada Lansia dengan Hipertensi

Herbal Therapy Education to Control Blood Pressure in Elderly with Hypertention

Adhin Al Kasanah^{1*}, Priyoto², Binar Wahyuning Widhi³

¹Program Studi Keperawatan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bhakti Husada Mulia Madiun, Indonesia

²⁻³Program Studi Keperawatan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bhakti Husada Mulia Madiun, Indonesia

*Penulis Korespondensi: adhinalkasannah2@gmail.com

Riwayat Artikel:

Naskah Masuk: 09 Oktober 2025;

Revisi: 26 Oktober 2025;

Diterima: 28 November 2025;

Terbit: 30 November 2025;

Keywords: Blood Pressure; Elderly; Health Education; Health Literacy; Herbal Therapy; Hypertension.

Abstract: Hypertension is a disease whose prevalence continues to increase and occurs frequently in the elderly. The severity of hypertension is often linked to non-adherence to medication consumption. The objective of this community service activity is to improve the knowledge and skills of the elderly and their caregivers regarding the use of herbal therapy as a reliable and effective complementary treatment for controlling blood pressure. The activity was conducted through health education and practical demonstrations involving 29 participants. The main instrument that used in the health education was a leaflet. The results of the pre- and post-activity assessment showed an average increase in knowledge scores regarding herbal therapy for blood pressure control. In conclusion, this community service activity successfully enhanced the health literacy and practical skills of the elderly in utilizing evidence-based herbal therapy to lower blood pressure. Further effort is needed to achieve comprehensive and self-managed blood pressure control in elderly.

Abstrak

Hipertensi adalah penyakit yang kejadiannya terus meningkat dan banyak ditemukan pada lansia. Keparahan hipertensi sering kali terkait dengan ketidakpatuhan dalam konsumsi obat-obatan. Tujuan dari kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah meningkatkan pengetahuan dan keterampilan lansia serta pendamping tentang penggunaan terapi herbal sebagai tambahan pengobatan yang bisa diandalkan dan efektif untuk mengendalikan tekanan darah. Kegiatan ini dilakukan melalui penyuluhan dan demonstrasi praktis kepada 29 peserta. Media utama yang digunakan dalam penyuluhan adalah leaflet. Hasil penilaian sebelum dan sesudah kegiatan menunjukkan peningkatan rata-rata skor pengetahuan tentang terapi herbal untuk mengontrol tekanan darah. Kesimpulan, kegiatan pengabdian masyarakat ini berhasil meningkatkan literasi kesehatan dan keterampilan praktis bagi lansia dalam menggunakan terapi herbal untuk menurunkan tekanan darah yang didasarkan pada bukti ilmiah. Perlu adanya upaya pengendalian tekanan darah secara mandiri dan menyeluruh pada kelompok usia lanjut.

Kata Kunci: Hipertensi; Lansia; Literasi Kesehatan; Pendidikan Kesehatan; Tekanan Darah; Terapi Herbal.

1. PENDAHULUAN

Hipertensi adalah masalah kesehatan yang menjadi salah satu penyebab utama terjadinya stroke, penyakit jantung, dan gagal ginjal (WHO, 2025). Kebiasaan ini semakin umum terjadi seiring bertambahnya usia, sehingga kelompok lansia menjadi kelompok yang paling rentan terhadap penyakit ini (NIH, 2022). Data dari Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) menunjukkan lebih dari separuh penduduk di atas usia 60 tahun menderita hipertensi, tetapi hanya sedikit dari mereka yang terkontrol tekanan darahnya secara baik (Riskesdas, 2018). Pengelolaan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi sangat penting karena terjadinya

perubahan fisiologis, seperti pembuluh darah yang makin kaku, serta kemungkinan munculnya penyakit lain yang bisa memperparah bahaya (AHA, 2025).

Pengelolaan hipertensi pada lansia tidak mudah karena penggunaan banyak obat, risiko efek samping, serta adanya interaksi obat sering menyebabkan kesulitan dalam mengikuti terapi medis (Johnson et al., 2025). Selain itu, pengaruh faktor ekonomi, keterbatasan aktivitas fisik, dan kurangnya pemahaman tentang kesehatan dapat menghalangi lansia untuk menjalani gaya hidup sehat. Situasi seperti ini mendorong lansia mencari pengobatan alternatif, seperti bahan alami, yang dianggap lebih aman dan sederhana.

Indonesia memiliki banyak tanaman yang bisa digunakan untuk menurunkan darah tinggi, Tanaman- tanaman ini sudah dipakai turun-temurun dan telah terbukti bisa menurunkan tekanan darah melalui cara alami, seperti membuang cairan tubuh dan menghambat enzim tertentu, yang relatif aman digunakan sebagai bantuan pengobatan(Liu et al., 2025; Sapian et al., 2023). Bagi lansia, tanaman ini bisa menjadi pilihan terapi yang terjangkau, mudah diperoleh, dan membantu meningkatkan semangat mereka dalam mengatasi penyakit kronis. Namun, penggunaannya harus diberi penjelasan yang tepat agar tidak berbahaya dan efektif. Mengingat pentingnya ini, kegiatan pengabdian kepada masyarakat bertujuan untuk memberikan informasi, edukasi, serta demonstrasi cara menggunakan tanaman herbal secara tepat. Tujuan utamanya adalah agar lansia dan keluarga lebih paham cara memanfaatkan tanaman herbal secara benar. Diharapkan, dengan peningkatan pemahaman ini, lansia dan keluarga bisa mengontrol tekanan darah lebih baik, mengurangi ketergantungan obat kimia, dan akhirnya meningkatkan kualitas hidup serta mengurangi risiko penyakit jantung pada lansia.

2. METODE

Kegiatan pengabdian masyarakat ini menggunakan pendekatan edukasi yang melibatkan peserta secara aktif, yaitu dengan cara penyuluhan, demonstrasi, dan uji pengetahuan sebelum dan sesudah (*pre-post test*). Pendekatan ini dipilih karena tidak hanya memberikan informasi, tetapi juga melibatkan lansia dan pendampingnya dalam proses belajar. Uji pengetahuan sebelum dan sesudah digunakan untuk mengetahui seberapa efektif upaya penyuluhan dalam meningkatkan pengetahuan peserta.

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan di Posyandu Integrasi Layanan Prime (ILP) yang terletak di wilayah Desa Sendang Agung, Kecamatan Plaosan, Kabupaten Magetan pada bulan Februari tahun 2025. Sasaran utama kegiatan ini adalah: Lansia (usia lebih dari 60 tahun) dan pendamping/Keluarga. Jumlah peserta yang ikut dalam kegiatan ini adalah

29 orang.

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan melalui tiga tahapan utama: Persiapan, Pelaksanaan Intervensi, dan Evaluasi. Tahap Persiapan merupakan fondasi kegiatan yang mencakup beberapa langkah krusial. Tahap ini dimulai dengan survei lokasi dan koordinasi untuk mengidentifikasi kebutuhan spesifik lansia terkait pengelolaan hipertensi dan memastikan kesediaan mereka dalam menggunakan terapi herbal sebagai pendamping pengobatan. Selanjutnya, tim melakukan penyusunan materi dengan membuat modul penyuluhan yang didasarkan pada fakta-fakta ilmiah mengenai bahan herbal yang aman dan efektif untuk pengelolaan hipertensi. Setelah materi selesai, dilakukan pengembangan Instrumen, yaitu perancangan kuesioner yang akan digunakan untuk mengukur pengetahuan peserta sebelum dan sesudah penyuluhan, serta lembar observasi untuk mengamati keterampilan praktis yang dimiliki peserta. Terakhir, tahap persiapan diakhiri dengan penyiapan logistik, termasuk mempersiapkan bahan presentasi (PPT) dan media utama penyuluhan, yaitu *leaflet*.

Materi yang dimasukkan dalam media edukasi (*leaflet*) disusun secara komprehensif, dimulai dengan memberikan pengertian bahwa Tanaman Obat Keluarga (TOGA) merupakan sumber daya yang dapat dimanfaatkan sebagai salah satu cara untuk mencegah dan mengatasi hipertensi. Kemudian, materi menjelaskan Tujuan TOGA untuk hipertensi, yaitu untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat, khususnya pra-lansia dan lansia, dalam menanggapi masalah hipertensi, serta menguraikan manfaat TOGA seperti membantu menurunkan tekanan darah, mencegah hipertensi, dan berfungsi sebagai obat tradisional yang mudah diakses. Bagian inti media edukasi merinci herbal yang dapat menurunkan tekanan darah. Terakhir, disajikan Tips Keamanan dan Kepatuhan pada Lansia, yang sangat krusial, meliputi (1) Konsultasi Wajib kepada dokter atau perawat mengenai herbal yang dikonsumsi karena adanya risiko interaksi yang dapat menyebabkan hipotensi, (2) Kepatuhan Obat dengan menekankan bahwa herbal hanya berfungsi sebagai pendukung dan tidak boleh menghentikan obat resep, (3) Monitoring Rutin tekanan darah dua kali sehari untuk memantau respons tubuh, dan (4) Kebersihan bahan herbal yang diolah untuk menghindari kontaminasi.

Tahapan Pelaksanaan intervensi kegiatan ini dilaksanakan melalui serangkaian empat sesi utama. Sesi dimulai dengan uji pengetahuan awal dan edukasi dasar, yaitu pemberian kuesioner *pre-test* untuk mengukur pemahaman awal peserta, yang kemudian dilanjutkan dengan penyuluhan dasar mengenai konsep hipertensi pada lansia dan pentingnya pengobatan non-farmakologi. Sesi berikutnya adalah Penyuluhan Herbal, di mana tim pelaksana membahas secara detail jenis-jenis herbal yang aman dan dapat digunakan, cara kerja, dosis yang

dianjurkan, serta efek samping dan kontraindikasi yang harus diperhatikan, terutama dalam konteks lansia. Tahap pelaksanaan kemudian ditutup dengan diskusi dan tanya jawab, yang memberikan waktu yang cukup bagi peserta untuk berinteraksi, mengajukan pertanyaan, dan mengklarifikasi segala hal terkait materi yang telah disampaikan.

Tahapan terakhir yaitu tahap evaluasi. Evaluasi dilakukan untuk mengetahui sejauh mana kegiatan berhasil. Evaluasi dilakukan dengan memberikan post-test setelah semua rangkaian penyuluhan selesai, agar bisa menilai peningkatan pemahaman peserta.

3. HASIL

Kegiatan penyuluhan "Terapi Terapi Herbal Untuk Mengontrol Tekanan Darah Pada Lansia dengan Hipertensi " berhasil dilaksanakan dengan partisipasi dari 29 peserta yang terdiri dari lansia dengan hipertensi dan keluarga.

Tabel 1. Karakteristik Responden.

No	Karakteristik		Frekuensi (n=29)	Presentase (%)
1	Jenis Kelamin	Laki-laki	11	38
		Perempuan	18	62
2	Usia	18-45	3	10
		45-59 tahun	7	24
		60-74 tahun	19	64
3	Pendidikan	SD	0	0
		SMP	5	17
		SMA	15	52
		Perguruan Tinggi	9	31

Sebagian besar peserta pengabdian kepada masyarakat adalah perempuan dengan jumlah 62%. Kemudian berdasarkan usia, sebagian besar peserta berusia 60-74 tahun yaitu sebesar 64%. Berdasarkan riwayat pendidikan sebagian besar peserta memiliki latar belakang pendidikan SMA yaitu sebesar 52%.

Tabel 2. Pengetahuan Peserta tentang Terapi Herbal untuk Mengontrol Tekanan Darah.

Nilai Pengetahuan	Pre tes	Post tes
Rata-rata	5,8	8,5
Standar Deviasi	2,2	2,5
Minimal	3	6,8
Maksimal	7	8,9

Hasil evaluasi menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan yang signifikan pada peserta setelah mengikuti penyuluhan tentang manfaat terapi herbal untuk mengontrol tekanan darah. Rerata skor pre-test adalah $5,8 \pm 2,2$ (dari skala 0-10), sedangkan rerata skor post-test meningkat menjadi $8,5 \pm 2,5$ setelah dilaksanakan penyuluhan .

Selama sesi diskusi, peserta lansia dan keluarga menunjukkan antusiasme yang baik. Peserta mengajukan pertanyaan kepada pemateri serta membagikan pengalaman pribadi dalam pengelolaan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi.

4. DISKUSI

Hasil evaluasi pretes dan postes menunjukkan adanya peningkatan besar dalam skor pengetahuan lansia dan pendampingnya, dari rata-rata 5,8 menjadi 8,5 (skala 0-10). Peningkatan ini terjadi karena metode penyuluhan yang tidak hanya berupa ceramah tetapi juga edukasi yang melibatkan partisipasi peserta, didukung oleh media visual berupa leaflet. Leaflet berfungsi sebagai alat pengingat visual yang mudah dibawa pulang, sangat berguna bagi lansia yang mungkin mengalami penurunan daya ingat (Suiroaka & Supariasa, 2012). Peningkatan pengetahuan ini, khususnya terkait dosis dan interaksi herbal, merupakan syarat penting sebelum lansia bisa mengambil keputusan terkait penggunaan terapi komplementer secara aman dan efektif (Ario Wahid Sauma et al., 2022).

Dalam hal praktis evaluasi menunjukkan bahwa lansia termotivasi untuk mencoba alternatif yang mudah diperoleh. Untuk menurunkan tekanan darah. Materi penyuluhan difokuskan pada lima jenis herbal yang punya dasar ilmiah dan mudah dicari, yaitu: Daun Seledri (*Apium graveolens*). Seledri mengandung senyawa phthalides yang dipercaya bekerja dengan merelaksasi otot-otot halus pada dinding pembuluh darah, yang membantu menurunkan tekanan darah (Anurgera et al., 2020). Bawang Putih (*Allium sativum*). Bawang putih mengandung senyawa utama allicin membantu merangsang produksi oksida nitrat (NO), zat yang dikenal sebagai vasodilator (pelebar pembuluh darah), serta memiliki efek sedikit mengencerkan darah (Darmadi & Ruslie, 2020). Bunga Rosella (*Hibiscus sabdariffa*). Rosella kaya akan antioksidan dan memiliki efek diuretik alami (membantu pengeluaran urine, yang menurunkan volume cairan dan tekanan darah). Efeknya sebanding dengan beberapa obat ACE inhibitor ringan (Ajie et al., 2023). Belimbing Wuluh (*Averrhoa bilimbi*). Belimbing wuluh memiliki kandungan potasium (kalium) yang tinggi, yang esensial untuk menyeimbangkan kadar natrium (garam) dalam tubuh. Memiliki efek diuretik ringan (Amri, 2022). Daun Alpukat (*Persea americana*). Daun alpukat mengandung flavonoid dan saponinnya dipercaya memiliki aktivitas diuretik dan dapat membantu pelebaran pembuluh darah, mendukung penurunan tekanan darah (Astuti et al., 2021).



Gambar 1. Dokumentasi kegiatan penyuluhan.

Proses diskusi juga menekankan pentingnya berkonsultasi dengan dokter dalam menggunakan terapi herbal untuk menurunkan tekanan darah dan tidak sembarangan dalam menghentikan konsumsi obat hipertensi. Hal ini menunjukkan bahwa tujuan penyuluhan tidak hanya mengenalkan herbal, tetapi juga mengurangi risiko dari penggunaannya yang tidak tepat.

Tantangan utama dalam pengelolaan hipertensi pada lansia adalah kepatuhan terhadap pengobatan jangka panjang karena berbagai faktor seperti biaya dan efek samping (Pradana & Pramitaningrum, 2020). Terapi herbal bias menjadi solusi yang terjangkau dan bisa diolah secara mandiri, dapat meningkatkan kemandirian dan rasa kontrol lansia terhadap penyakitnya. Rasa kontrol tersebut secara psikologis bisa meningkatkan motivasi dan kepatuhan terhadap pengobatan, baik berupa obat maupun pengobatan non-obat.

Meskipun kegiatan penyuluhan menunjukkan peningkatan pengetahuan dan keterampilan yang signifikan, tetapi masih ada keterbatasan karena evaluasi hasil klinis seperti penurunan tekanan darah tidak diukur secara langsung dan hanya bersifat jangka pendek. Diperlukan tindak lanjut evaluasi jangka menengah untuk memastikan bahwa peningkatan pengetahuan bisa diubah menjadi perubahan perilaku yang positif dan terukur dalam pengendalian tekanan darah pada lansia dengan hipertensi.

5. KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian masyarakat dalam bentuk penyuluhan efektif untuk meningkatkan pengetahuan lansia tentang terapi herbal untuk mengontrol tekanan darah pada lansia dengan hipertensi. Penyuluhan mengenai terapi non-farmakologi untuk tatalaksanaan control tekanan darah pada lansia hipertensi telah terbukti menjadi strategi

pengabdian masyarakat yang efektif. Kegiatan pengabdian masyarakat ini berhasil meningkatkan pengetahuan dan pemahaman peserta mengenai berbagai herbal untuk mengontrol tekanan darah pada lansia dengan tekanan darah tinggi. Peningkatan pengetahuan yang signifikan, seperti yang terlihat dari hasil evaluasi, menunjukkan bahwa pendidikan yang komprehensif dan praktis sangat dibutuhkan oleh para penderita tekanan darah tinggi.

Program pengabdian masyarakat ini juga memiliki tujuan untuk memperkuat kemampuan lansia dan keluarga untuk mengontrol tekanan darah secara mandiri, dan mengurangi ketergantungan pada obat-obatan serta meningkatkan kualitas hidup. Antusiasme peserta selama sesi demonstrasi menunjukkan potensi besar dalam menjadikan terapi herbal ini terus berkembang di tingkat masyarakat. Karena itu, pendampingan yang berkelanjutan dan rutin sangat diperlukan agar praktik ini dapat diterapkan secara konsisten.

PENGAKUAN/UCAPAN TERIMAKASIH

Keberhasilan pengabdian masyarakat dengan topik "Penyuluhan Terapi Herbal untuk Mengontrol Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi" ini tidak bisa lepas dari dukungan semua pihak. Oleh karena itu, kami menyampaikan apresiasi yang mendalam dan ucapan terima kasih kepada:

- a. Kepala Desa dan perangkat Desa Sendangagung, Kabupaten Magetan, atas izin, dan kerja sama yang sangat baik selama persiapan hingga pelaksanaan kegiatan.
- b. Peserta Kegiatan Pengabdian Masyarakat dari Posyandu ILP Desa Sendangagung atas antusiasme dan partisipasi aktif yang menjadi kunci keberhasilan program ini.
- c. Ketua beserta sivitas akademika STIKES Bhakti Husada Mulia Madiun, yang telah memberikan untuk mengimplementasikan program pengabdian kepada masyarakat ini.

Semoga kegiatan ini dapat memberikan dampak positif dan berkelanjutan bagi kesehatan masyarakat terutama di wilayah Desa Sendangagung.

DAFTAR REFERENSI

- AHA. (2025). *2025 High Blood Pressure Guideline Journal Hub*. <https://www.ahajournals.org/guidelines/high-blood-pressure>
- Ajie, W., Tiga, D., Borromeus, S., Asyiah, R., & Christian, R. (2023). Pemanfaatan minuman bunga rosela (*Hibiscus sabdariffa*) dan kulit kayu manis (*Cinnamomum zeylanicum*) untuk penderita hipertensi. *Stikes Farmasi*, 3(1), 99–106. <http://ejurnal.pps.ung.ac.id/index.php/dikmas>
- Amri, N. (2022). Pengaruh pemberian air rebusan daun belimbing wuluh terhadap penurunan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Semurup. *Jurnal Kesehatan Medika Saintika*, 13(2), 283–291.

<https://doi.org/10.58554/jkm.v6i2.26>

- Anurgera, D. E., Yolanda, R., & Sitorus, R. (2020). Pengaruh pemberian rebusan daun seledri (*Apium graveolens*) terhadap wanita menopause dengan hipertensi. *Jurnal Kesehatan*, 3(1). <https://doi.org/10.35451/jkk.v3i1.502>
- Ario Wahid Sauma, Sriagustini, I., Fitriani, S., Hidayani, W. R., & Malabanan, L. M. (2022). The analysis of factors influencing hypertension on elderly: A literature study. *Journal of Public Health Sciences*, 1(1), 16–29. <https://doi.org/10.56741/jphs.v1i01.45>
- Astuti, Y., Andre, D., & Sari, R. P. (2021). Pengaruh pemberian rebusan daun alpukat untuk penurunan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi di Desa Buaran Mangga Kecamatan Pakuhaji. *Nusantara Hasana Journal*, 1(7), 132–137. <https://doi.org/10.47506/jpri.v7i1.196>
- Darmadi, & Ruslie, R. H. (2020). Peranan bawang putih (*Allium sativum*) terhadap hipertensi. *Kesehatan*, 20(1), 60–88.
- Johnson, H. M., Shimbo, D., Abdalla, M., Altieri, M. M., Bress, A. P., Carter, J., Commodore-Mensah, Y., Egan, B., Melnyk, B. M., Ogunniyi, M. O., Schott, S. L., Watson, K. E., Williamson, J. D., Jones, D. W., Ferdinand, K. C., Taler, S. J., Bansal, N., Bello, N. A., Cohen, J. B., ... Whelton, P. K. (2025). 2025 AHA/ACC/AANP/AAPA/ABC/ACCP/ACPM/AGS/AMA/ASPC/NMA/PCNA/SGI M guideline for the prevention, detection, evaluation and management of high blood pressure in adults: A report of the American College of Cardiology/American Heart Association Joint Committee on Clinical Practice Guidelines. *Circulation*, 152(11). <https://doi.org/10.1161/CIR.0000000000001356>
- Liu, D., Zhao, H., Xu, H., & Hu, J. (2025). Effects of celery (*Apium graveolens*) on blood pressure, glycemic and lipid profile in adults: A systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. *Frontiers in Nutrition*, 12. <https://doi.org/10.3389/fnut.2025.1597680>
- NIH. (2022). *High blood pressure and older adults*. <https://www.nia.nih.gov/health/high-blood-pressure/high-blood-pressure-and-older-adults>
- Pradana, A. A., & Pramitaningrum, I. K. (2020). Terapi herbal bagi lansia dengan hipertensi. *Jurnal Mitra Kesehatan*, 3(1), 28–34. <https://doi.org/10.47522/jmk.v3i1.48>
- Riskesdas. (2018). *Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian RI tahun 2018*. http://www.depkes.go.id/resources/download/infoterkini/materi_rakorpop_2018/Hasil%20Riskesdas%202018.pdf
- Sapian, S., Ibrahim Mze, A. A., Jubaidi, F. F., Mohd Nor, N. A., Taib, I. S., Abd Hamid, Z., Zainalabidin, S., Mohamad Anuar, N. N., Katas, H., Latip, J., Jalil, J., Abu Bakar, N. F., & Budin, S. B. (2023). Therapeutic potential of *Hibiscus sabdariffa* Linn. in attenuating cardiovascular risk factors. *Pharmaceuticals*, 16(6), 1–25. <https://doi.org/10.3390/ph16060807>
- Suiroaka, I. P., & Supariasa, I. D. N. (2012). *Media pendidikan kesehatan*. Graha Ilmu.
- WHO. (2025). *World Hypertension Day 2025*. <https://www.who.int/srilanka/news/detail/17-05-2025-world-hypertension-day-2025>