

Optimalisasi Kesehatan Lansia Melalui Terapi Tradisional Holistik Dalam Manajemen Hipertensi di Sekolah Lansia Tangguh Desa Pandanrejo

Nursyifa'ul Ummah¹, Zaki Rizq Ramadhan², Ika Muhimmatul A'immah³, Alvi Zaviratul Qonita⁴, Kharimatul Ma'arifiani⁵, Citra Auliya Bukhori⁶, Aulia Salsabila Putri⁷, Septiani Nur Azeti⁸, Prudensia Anyelia Yuniati⁹, Dwi Setiani Suprapti¹⁰, Myrna Adianti¹¹.

¹⁻¹¹ Program Studi Pengobat Tradisional, Fakultas Vokasi, Universitas Airlangga, Surabaya, Indonesia

email: nursyifa.ummah-2023@vokasi.unair.ac.id

Info Artikel :

Diterima :
10-06-2026
Disetujui :
20-06-2026
Dipublikasikan :
30-06-2026

ABSTRAK

Hipertensi merupakan salah satu penyakit degeneratif yang paling banyak dialami kelompok lanjut usia dan berisiko menimbulkan komplikasi kardiovaskular apabila tidak dikelola dengan baik. Anggota Sekolah Lansia Tangguh (SELANTANG) Desa Pandanrejo, Kota Batu, masih memiliki pengetahuan yang terbatas mengenai hipertensi, pola makan sehat, pemanfaatan herbal, serta terapi komplementer akupunktur dan akupresur. Kegiatan pengabdian ini bertujuan meningkatkan pengetahuan lansia mengenai hipertensi sekaligus membekali keterampilan akupresur mandiri dan pelayanan terapi akupunktur sebagai upaya nonfarmakologis. Metode pelaksanaan meliputi penyuluhan, demonstrasi, dan pelayanan langsung yang dilaksanakan pada 30 Mei 2026 dengan melibatkan 29 peserta lansia yang memenuhi kriteria inklusi usia. Evaluasi dilakukan melalui kuesioner pre-test dan post-test serta pengukuran tekanan darah sebelum dan sesudah intervensi. Hasil kegiatan menunjukkan peningkatan rata-rata skor pengetahuan dari 7,59 menjadi 9,69 dari skor maksimal 10. Tekanan darah sistolik rata-rata menurun dari 143,4 mmHg menjadi 135,5 mmHg dan diastolik dari 88,0 mmHg menjadi 84,7 mmHg setelah pemberian terapi akupunktur, akupresur, dan seduhan herbal rosella-mint. Kegiatan ini membuktikan bahwa pendekatan terapi tradisional holistik efektif meningkatkan literasi kesehatan dan membantu pengendalian tekanan darah lansia secara mandiri dan berkelanjutan.

Kata Kunci: Hipertensi; Akupunktur; Herbal; Nutrisi; Lansia

ABSTRACT

Hypertension is one of the most common degenerative conditions among older adults and may lead to cardiovascular complications when left unmanaged. Members of Sekolah Lansia Tangguh (SELANTANG) in Pandanrejo Village, Batu City, still had limited knowledge regarding hypertension, healthy diet, herbal utilization, and complementary therapies such as acupuncture and acupressure. This community service activity aimed to improve elderly knowledge of hypertension while equipping participants with self-acupressure skills and acupuncture services as a nonpharmacological approach. The methods applied were counseling, demonstration, and direct health services, conducted on 30 May 2026 involving 29 elderly participants who met the age inclusion criteria. Evaluation was carried out through pre-test and post-test questionnaires along with blood pressure measurement before and after intervention. The results showed an increase in the average knowledge score from 7.59 to 9.69 out of a maximum score of 10. Mean systolic blood pressure decreased from 143.4 mmHg to 135.5 mmHg and diastolic from 88.0 mmHg to 84.7 mmHg following acupuncture, acupressure, and roselle-mint herbal infusion therapy. This activity demonstrates that a holistic traditional therapy approach effectively improves health literacy and supports independent, sustainable blood pressure control among the elderly.

Keywords : Hypertension; Acupuncture; Acupressure; Herbal Medicine; Elderly



©2022 Penulis. Ini adalah artikel akses terbuka di bawah lisensi Creative Commons Attribution Non Commercial 4.0 International License.
(<https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>)

PENDAHULUAN

Hipertensi merupakan penyakit kardiovaskular kronis yang paling banyak dijumpai pada kelompok lanjut usia dan menjadi faktor risiko utama penyakit jantung koroner, stroke, serta gagal ginjal. World Health Organization melaporkan bahwa hipertensi masih menjadi penyebab kematian dini tertinggi di dunia akibat komplikasi kardiovaskular yang ditimbulkannya (World Health Organization, 2023). Di Indonesia, Riset Kesehatan Dasar tahun 2018 mencatat prevalensi hipertensi pada penduduk

usia di atas 18 tahun sebesar 34,1 persen, dengan angka yang jauh lebih tinggi pada kelompok lanjut usia dibandingkan usia produktif (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2019). Kondisi ini menegaskan bahwa upaya promotif dan preventif berkelanjutan sangat diperlukan untuk menekan beban penyakit tidak menular pada populasi lansia.

Sekolah Lansia Tangguh (SELANTANG) Desa Pandanrejo, Kecamatan Bumiaji, Kota Batu, merupakan wadah pembelajaran nonformal yang beranggotakan sekitar 30 hingga 40 lansia berusia 50 sampai 70 tahun, sebagian besar perempuan, dan telah memasuki usia berisiko penyakit degeneratif. Hasil observasi awal dan diskusi bersama pengelola SELANTANG menunjukkan bahwa sebagian besar anggota masih menganggap keluhan seperti pusing dan nyeri tengkuk sebagai bagian normal dari penuaan sehingga pemeriksaan tekanan darah tidak dilakukan secara rutin. Pemanfaatan tanaman herbal yang tumbuh di lingkungan sekitar, seperti rosella, jahe, kunyit, temulawak, sereh, dan daun mint, juga masih dilakukan berdasarkan kebiasaan turun-temurun tanpa memperhatikan dosis dan cara pengolahan yang aman.

Pendekatan pengobatan tradisional Tiongkok atau *Traditional Chinese Medicine* memandang hipertensi sebagai gangguan keseimbangan energi tubuh yang dapat dipulihkan melalui stimulasi titik meridian tertentu untuk melancarkan sirkulasi Qi dan Xue sehingga tekanan pada pembuluh darah dapat diturunkan secara alami (Maciocia, 2015). Titik-titik akupunktur dan akupresur seperti Taichong (LR3), Sanyinjiao (SP6), dan Hegu (LI4) dikenal luas dalam kepustakaan akupunktur klasik sebagai titik yang berkhasiat menenangkan Shen serta membantu regulasi tekanan darah melalui jalur meridian hati, limpa, dan usus besar (Deadman et al., 2007). Penelitian klinis juga melaporkan bahwa penusukan pada titik Taichong mampu memberikan rangsangan pada sistem saraf otonom yang menghambat rangsangan simpatis sehingga terjadi vasodilatasi dan penurunan tekanan darah (Astuti et al., 2023)

Terapi akupresur pada titik Sanyinjiao (SP6) dilaporkan efektif menurunkan tekanan darah lansia hipertensi melalui efek relaksasi dan penurunan tahanan pembuluh darah perifer (Wariin & Pranata, 2018). Demikian pula akupresur pada titik Hegu (LI4) yang bekerja melalui pengaturan sistem saraf otonom sehingga memberikan pengaruh bermakna terhadap penurunan tekanan darah pada komunitas lansia (Tangka'a et al., 2026). Akupresur secara umum menstimulasi sel saraf sensorik di sekitar titik penekanan yang diteruskan menuju medula spinalis hingga kompleks hipotalamus-pituitari, sehingga memicu pelepasan endorfin yang menimbulkan rasa tenang dan nyaman sekaligus menurunkan tekanan darah lansia (Majid & Rini, 2016).

Selain terapi fisik, pemanfaatan tanaman herbal seperti bunga rosella (*Hibiscus sabdariffa* L.) telah banyak diteliti sebagai alternatif antihipertensi karena kandungan antioksidan, flavonoid, dan antosianin yang dapat melancarkan peredaran darah dan menurunkan tekanan sistolik maupun diastolik secara signifikan (Sukandar & Putra, 2024). Daun mint (*Mentha piperita* L.) memberikan efek komplementer berupa relaksasi melalui aromaterapi yang bekerja pada sistem limbik sehingga membantu menurunkan kecemasan dan ketegangan yang sering menyertai peningkatan tekanan darah pada lansia (Lestari et al., 2025).

Berdasarkan kondisi tersebut, tim mahasiswa Program Studi Pengobat Tradisional Fakultas Vokasi Universitas Airlangga menyelenggarakan kegiatan pengabdian kepada masyarakat bertema Optimalisasi Kesehatan Lansia melalui Terapi Tradisional Holistik dalam Manajemen Hipertensi. Kegiatan ini dilaksanakan pada 30 Mei 2026 di Kedai Omah Tuwek, Dusun Kajar, Desa Pandanrejo, atas izin dan fasilitasi Kepala Desa Pandanrejo serta pengurus SELANTANG, dengan pendanaan mandiri oleh tim pengabdian. Kegiatan ini merupakan implementasi Tri Dharma Perguruan Tinggi sekaligus program Merdeka Belajar Kampus Merdeka yang bertujuan memberikan pengalaman belajar mahasiswa di luar kampus (Republik Indonesia, 2012; Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi, 2020). Kegiatan ini turut mendukung pencapaian *Sustainable Development Goals*, khususnya SDGs 3 mengenai kehidupan sehat dan sejahtera serta SDGs 4 mengenai pendidikan berkualitas melalui edukasi kesehatan bagi lansia.

METODE PELAKSANAAN

Kegiatan pengabdian ini dilaksanakan pada hari Sabtu, 30 Mei 2026, bertempat di Kedai Omah Tuwek, Dusun Kajar, Desa Pandanrejo, Kecamatan Bumiaji, Kota Batu, Jawa Timur. Sasaran kegiatan adalah anggota Sekolah Lansia Tangguh (SELANTANG) Desa Pandanrejo yang berjumlah 32 peserta, terdiri atas 29 lansia dan 3 pengurus pendamping. Untuk kepentingan evaluasi klinis, tim pengabdian

menetapkan kriteria inklusi usia minimal 50 tahun sehingga data *pre-test*, *post-test*, dan pengukuran tekanan darah yang dianalisis dalam laporan ini berasal dari 29 peserta yang memenuhi kriteria tersebut.

Pelaksanaan kegiatan menerapkan tiga metode pendekatan yang saling melengkapi. Pertama, penyuluhan atau edukasi disampaikan secara interaktif mengenai pengertian, faktor risiko, dan pencegahan hipertensi, manajemen nutrisi rendah natrium dan tinggi kalium, serta keamanan takaran konsumsi herbal. Kedua, demonstrasi dilakukan melalui pemutaran video tata cara pembuatan seduhan herbal rosella dan daun mint dengan takaran terukur, serta peragaan langsung teknik penekanan mandiri pada titik akupresur Taichong (LR3), Sanyinjiao (SP6), dan Hegu (LI4). Ketiga, pelayanan kesehatan diberikan berupa skrining tekanan darah pada awal dan akhir kegiatan serta terapi akupunktur menggunakan jarum akupunktur steril sekali pakai oleh mahasiswa.

Instrumen yang digunakan untuk mengukur perubahan pengetahuan adalah kuesioner berisi 10 butir pernyataan seputar hipertensi, nutrisi, herbal, dan akupresur, dengan pilihan jawaban Benar, Tidak, atau Tidak Tahu. Kuesioner ini diisi peserta sebanyak dua kali, yaitu sebelum kegiatan (*pre-test*) dan setelah seluruh materi disampaikan (*post-test*). Perubahan kondisi fisiologis diukur melalui pemeriksaan tekanan darah menggunakan tensimeter digital yang dikalibrasi, dilakukan sebelum dan setelah pemberian terapi akupunktur dan bimbingan akupresur. Seluruh data yang terkumpul kemudian dianalisis secara deskriptif kuantitatif untuk melihat capaian pengetahuan dan efektivitas intervensi terhadap tekanan darah peserta.

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Pelaksanaan dan Partisipasi Peserta

Kegiatan dihadiri oleh 32 peserta yang terdiri atas 29 lansia anggota aktif SELANTANG dan 3 pengurus pendamping. Seluruh peserta lansia mengikuti rangkaian kegiatan mulai dari registrasi, pemeriksaan tekanan darah awal, penyampaian materi edukasi, demonstrasi dan praktik akupresur, pelayanan terapi akupunktur, hingga evaluasi akhir tanpa ada yang mengundurkan diri, sehingga tingkat retensi peserta mencapai 100 persen. Partisipasi yang tinggi menunjukkan bahwa masyarakat lansia sangat responsif terhadap program kesehatan berbasis terapi tradisional, sejalan dengan temuan bahwa metode penyuluhan langsung disertai tanya jawab efektif menarik keterlibatan aktif peserta lansia (Sofiana et al., 2018)

Tabel 1. Data Peserta Hipertensi Berdasarkan Usia

Usia	Jumlah
50-60 tahun	8
61-70 tahun	21
Total	29



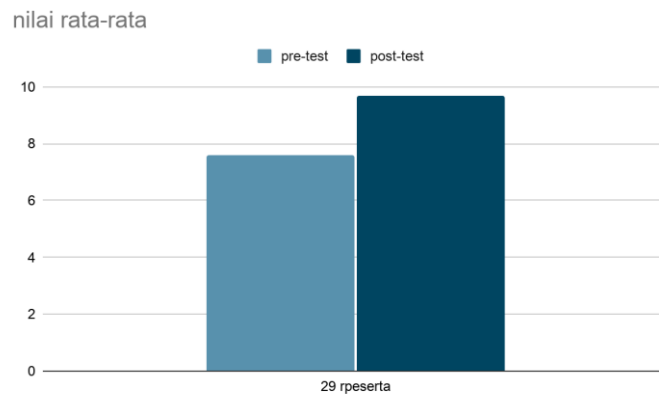
Gambar 1. Pelayanan Akupunktur dan Cek Tensi



Gambar 2. Pemaparan Materi

B. Peningkatan Pengetahuan Peserta

Evaluasi pengetahuan dilakukan terhadap 29 peserta yang memenuhi kriteria inklusi usia melalui kuesioner 10 butir pernyataan. Hasil analisis menunjukkan rata-rata skor pengetahuan meningkat dari 7,59 pada *pre-test* menjadi 9,69 pada *post-test* dari skor maksimal 10, atau setara peningkatan sebesar 2,10 poin. Seluruh peserta berada pada kategori pengetahuan baik baik sebelum maupun setelah edukasi.



Gambar 3. nilai rata-rata pre-test dan post-test

Peninjauan per butir soal menunjukkan bahwa seluruh topik mengalami peningkatan persentase jawaban benar, dengan peningkatan paling menonjol pada pemahaman faktor risiko hipertensi dan manfaat pengendalian pola makan. Topik mengenai manfaat akupunktur dan akupresur justru sudah dipahami cukup baik sejak awal, menandakan bahwa kepercayaan masyarakat terhadap terapi tradisional di Desa Pandanrejo relatif tinggi.

Hasil ini konsisten dengan kajian yang menunjukkan bahwa penyuluhan hipertensi dengan metode ceramah dan tanya jawab terbukti efektif meningkatkan pengetahuan masyarakat mengenai penyakit tidak menular tersebut, serta sejalan dengan program edukasi serupa pada lansia yang mencatat kenaikan skor pengetahuan bermakna setelah intervensi penyuluhan langsung disertai media edukasi cetak (Sulastri et al., 2025).

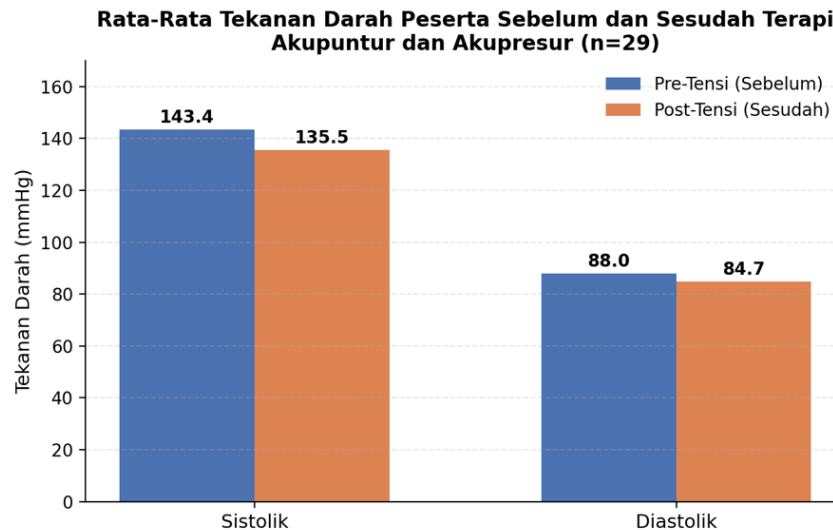


Gambar 4. Leaflet Media Edukasi

C. Perubahan Tekanan Darah setelah Terapi

Pengukuran tekanan darah dilakukan dua kali, yaitu sebelum (*pre-tensi*) dan setelah (*post-tensi*) pemberian terapi akupunktur, bimbingan akupresur pada titik Taichong (LR3), Sanyinjiao (SP6), dan Hegu (LI4), serta konsumsi seduhan herbal rosella-mint. Dari 29 peserta, sebanyak 25 peserta mengalami penurunan tekanan darah sistolik, sedangkan 4 peserta lainnya relatif tidak berubah. Rata-

rata tekanan darah sistolik menurun dari 143,4 mmHg menjadi 135,5 mmHg, sementara tekanan diastolik menurun dari 88,0 mmHg menjadi 84,7 mmHg, sebagaimana disajikan pada



Gambar 5. rata-rata tekanan darah sebelum dan setelah terapi

Penurunan tekanan darah tersebut memperkuat temuan bahwa penekanan pada titik Sanyinjiao (SP6) efektif menurunkan tekanan darah lansia hipertensi melalui efek relaksasi otonom (Wariin & Pranata, 2018) , serta selaras dengan hasil penelitian mengenai akupresur titik Hegu (LI4) yang memberikan pengaruh bermakna terhadap penurunan tekanan darah pada komunitas lansia hipertensi (Tangka'a et al., 2026). Terapi akupunktur pada titik Taichong (LR3) juga dilaporkan menimbulkan hambatan rangsangan simpatis yang berakibat vasodilatasi dan penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi (Astuti et al., 2023). Secara mekanistik, penekanan pada titik akupresur menstimulasi sel saraf sensorik yang diteruskan ke medula spinalis hingga kompleks hipotalamus-pituitari sehingga memicu pelepasan endorfin yang memberikan rasa tenang, nyaman, dan efek vasodilatasi pembuluh darah (Majid & Rini, 2016).

Kontribusi seduhan herbal rosella-mint terhadap penurunan tekanan darah sejalan dengan kajian yang menunjukkan bahwa kandungan antioksidan, flavonoid, dan antosianin pada bunga rosella dapat mengurangi derajat pengentalan darah sehingga aliran darah sistolik maupun diastolik menurun secara signifikan (Sukandar & Putra, 2024). Daun mint memberikan efek komplementer berupa relaksasi melalui aromaterapi yang menstimulasi sistem limbik sehingga membantu menurunkan kecemasan dan tegangan psikologis yang turut memengaruhi tekanan darah lansia (Lestari et al., 2025).

Dari perspektif *Traditional Chinese Medicine*, perbaikan tekanan darah setelah kombinasi akupunktur, akupresur, dan herbal ini dapat dipahami sebagai hasil dari pelancaran sirkulasi Qi dan Xue pada jalur meridian hati, limpa, dan usus besar, yang secara klasik diyakini berperan dalam menenangkan Shen serta menyeimbangkan energi tubuh. Meskipun demikian, rata-rata tekanan darah peserta pada *post-tensi* belum seluruhnya mencapai kategori normal di bawah 130/80 mmHg, sehingga diperlukan konsistensi praktik akupresur mandiri dan konsumsi herbal secara rutin di rumah untuk mencapai efek jangka panjang yang lebih optimal.

Secara keseluruhan, capaian kegiatan ini menunjukkan bahwa integrasi edukasi, pelatihan keterampilan akupresur mandiri, pelayanan akupunktur, dan pemanfaatan herbal lokal mampu meningkatkan pengetahuan sekaligus memperbaiki kondisi klinis lansia secara bersamaan. Keberhasilan ini tidak terlepas dari dukungan pengelola SELANTANG dan perangkat Desa Pandanrejo yang memfasilitasi kelancaran seluruh rangkaian kegiatan, sehingga model pendekatan holistik semacam ini berpotensi direplikasi pada kelompok lansia di wilayah lain dengan karakteristik serupa.

KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat bertema Optimalisasi Kesehatan Lansia melalui Terapi Tradisional Holistik dalam Manajemen Hipertensi di Sekolah Lansia Tangguh Desa Pandanrejo

berhasil mencapai tujuan yang ditetapkan. Edukasi mengenai hipertensi, nutrisi, herbal, serta pelatihan akupresur mandiri terbukti meningkatkan pengetahuan peserta, dengan rata-rata skor meningkat dari 7,59 menjadi 9,69 dari skor maksimal 10. Pemberian terapi akupunktur pada titik *Taichong* (LR3), *Sanyinjiao* (SP6), dan *Hegu* (LI4) yang dikombinasikan dengan konsumsi seduhan herbal rosella dan daun mint juga memberikan dampak klinis positif berupa penurunan tekanan darah sistolik rata-rata 8,0 mmHg dan diastolik 3,3 mmHg. Kombinasi pendekatan kuratif, suportif, dan edukatif ini menunjukkan bahwa terapi tradisional holistik dapat menjadi alternatif nonfarmakologis yang aman dan efektif dalam membantu lansia mengelola hipertensi secara mandiri dan berkelanjutan

UCAPAN TERIMA KASIH

Tim pengabdian menyampaikan terima kasih kepada Ibu Dwi Setiani Suprapti, S.Si., M.Si., Apt., dan Ibu Myrna Adianti, S.Si., M.Kes., Ph.D. selaku dosen pembimbing yang telah memberikan arahan sejak tahap perencanaan hingga penyusunan artikel ini. Terima kasih juga disampaikan kepada Kepala Desa dan perangkat Desa Pandanrejo, Kecamatan Bumiaji, Kota Batu, serta pengurus dan kader Sekolah Lansia Tangguh (SELANTANG) Desa Pandanrejo yang telah memberikan izin, fasilitas, dan pendampingan selama pelaksanaan kegiatan. Ucapan terima kasih turut disampaikan kepada seluruh peserta lansia SELANTANG Desa Pandanrejo yang telah berpartisipasi aktif dalam seluruh rangkaian kegiatan

DAFTAR PUSTAKA

- Astuti, L., Saputra, A., & Marleni, L. (2023). Pengaruh pemberian terapi akupunktur terhadap perubahan tekanan darah pada pasien hipertensi. *Jurnal Ilmu Kedokteran dan Kesehatan*, 10(7), 2281–2286. <https://doi.org/10.33024/jikk.v10i7.10247>
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2019). Laporan Nasional Riskesdas 2018. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan.
- Lestari, N., Amran, A. J., & Mawaddah, B. (2025). Efektivitas aromaterapi peppermint (*Mentha piperita* L) untuk mengatasi kecemasan sebelum ekstraksi gigi. *e-GiGi*, 13(1), 211–216. <https://doi.org/10.35790/eg.v13i1.57595>
- Maciocia, G. (2015). *The foundations of Chinese medicine: A comprehensive text* (3rd ed.). Elsevier.
- Majid, Y. A., & Rini, P. S. (2016). Terapi akupresur memberikan rasa tenang dan nyaman serta mampu menurunkan tekanan darah lansia. *Jurnal Aisyah: Jurnal Ilmu Kesehatan*, 1(1). <https://doi.org/10.30604/jika.v1i1.11>
- Republik Indonesia. (2012). Undang-Undang Nomor 12 Tahun 2012 tentang Pendidikan Tinggi.
- Sofiana, L., Puratmadja, Y., Sari, B. S. K., Pangulu, A. H. R., & Putri, I. H. (2018). Pengetahuan tentang hipertensi melalui metode penyuluhan. *Jurnal Pemberdayaan: Publikasi Hasil Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2(1), 171–176. <https://doi.org/10.12928/jp.v2i1.443>
- Sukandar, N. C., & Putra, I. G. N. A. D. (2024). Potensi bunga rosella (*Hibiscus sabdariffa* L.) sebagai antihipertensi dalam terapi herbal modern di Indonesia. *Prosiding Workshop dan Seminar Nasional Farmasi*, 3, 181–188. <https://doi.org/10.24843/WSNF.2024.v03.p17>
- Sulastri, L., Rosiana, E., & Rohmah, M. (2025). Edukasi pencegahan dan pengendalian hipertensi pada lansia di Puskesmas Jalan Emas. *Jurnal Pengabdian Meambo*, 4(2), 272–278. <https://doi.org/10.56742/jpm.v4i2.153>
- Tangka'a, E., Sabir, & Situmorang, B. H. L. (2026). Pengaruh terapi akupresur LI4 (*Hegu*) terhadap tekanan darah pasien hipertensi di komunitas lansia Kelurahan Kawatuna. *Jurnal Pengabdian Masyarakat dan Riset Pendidikan*, 4(3), 21044–21051. <https://doi.org/10.31004/jerkin.v4i3.5378>
- Wariin, S., & Pranata, A. E. (2018). Pengaruh penekanan titik akupresur Taixi (Ki3), Sanyinjiao (Sp6) terhadap penurunan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi di PSTW Jember. *Jurnal Kesehatan dr. Soebandi*, 6(2), 1–8.

World Health Organization. (2023). Hypertension. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/hypertension>