

PENGENDALIAN HIPERTENSI PADA LANSIA MELALUI EDUKASI DAN PEMBERIAN TEH TEMON BERBASIS KOMUNITAS

Ira Ayu Ananda¹, Aisyah Salsabila Nur'Azizah², Nadya Putri Berliana Fatati Yusuf³, Uswatun Hasanah⁴, Yunika Wahyu Pertiwi⁵, Sindi Arianti⁶, Agus Sudaryanto^{7,*}

^{1, 2, 3, 4, 5, 6, 7} Program Studi Profesi Ners, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Surakarta, Indonesia

*e-mail: as237@ums.ac.id

Abstrak

Hipertensi merupakan salah satu penyakit tidak menular yang sering dialami lansia dan berisiko menimbulkan komplikasi apabila tidak dikendalikan dengan baik. Rendahnya pengetahuan serta belum optimalnya perilaku hidup sehat menjadi faktor yang berkontribusi terhadap tingginya kejadian hipertensi pada kelompok usia lanjut. Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan lansia mengenai hipertensi serta mendukung upaya pengendalian tekanan darah melalui edukasi kesehatan dan praktik konsumsi teh temon berbasis komunitas. Kegiatan dilaksanakan pada Februari 2025 di Desa Gentan, Kecamatan Baki, Kabupaten Sukoharjo dengan melibatkan 26 lansia hipertensi. Metode pelaksanaan menggunakan pendekatan *pretest-posttest* satu kelompok melalui pemeriksaan tekanan darah, edukasi kesehatan, dan pemberian teh temon berbahan dasar bunga telang (*Clitoria ternatea*) dan lemon. Evaluasi dilakukan melalui pengukuran tekanan darah dan penilaian tingkat pengetahuan sebelum dan sesudah kegiatan. Hasil menunjukkan adanya penurunan rerata tekanan darah sistolik dari 156,00 mmHg menjadi 141,00 mmHg dan diastolik dari 94,00 mmHg menjadi 84,00 mmHg. Skor pengetahuan peserta juga meningkat dari 11,76 menjadi 15,54. Hasil uji menunjukkan adanya perbedaan bermakna pada tekanan darah dan skor pengetahuan setelah kegiatan ($p < 0,05$). Kegiatan ini menunjukkan bahwa edukasi hipertensi dan praktik konsumsi teh temon berbasis komunitas berpotensi menjadi pendekatan promotif dan preventif yang sederhana, aplikatif, dan bermanfaat dalam mendukung pengendalian hipertensi pada lansia.

Kata kunci: Edukasi; Hipertensi; Komunitas; Lansia; Teh Temon

Abstract

Hypertension is one of the most common non-communicable diseases among older adults and may lead to serious complications if not properly controlled. Limited knowledge and suboptimal healthy lifestyle behaviors contribute to the high prevalence of hypertension in the elderly population. This community service program aimed to improve older adults' knowledge regarding hypertension and to support blood pressure control through health education and community-based consumption of temon tea. The activity was conducted in February 2025 in Gentan Village, Baki Subdistrict, Sukoharjo Regency, involving 26 older adults with hypertension. The program used a one-group pretest-posttest approach through blood pressure screening, health education, and the provision of temon tea made from butterfly pea flower (*Clitoria ternatea*) and lemon. Evaluation was carried out through blood pressure measurements and knowledge assessments before and after the activity. The results showed a decrease in mean systolic blood pressure from 156.00 mmHg to 141.00 mmHg and mean diastolic blood pressure from 94.00 mmHg to 84.00 mmHg. Participants' knowledge scores also increased from 11.76 to 15.54. Statistical analysis showed significant differences in blood pressure and knowledge scores after the program ($p < 0.05$). These findings indicate that hypertension education and community-based temon tea consumption may serve as a simple, practical, and potentially beneficial promotive and preventive approach to support hypertension control among older adults.

Keywords: Community; Education; Elderly; Hypertension; Temon Tea

1. PENDAHULUAN

Hipertensi merupakan salah satu masalah kesehatan yang paling sering terjadi pada kelompok lansia dan menjadi faktor risiko utama berbagai komplikasi serius, seperti penyakit jantung, stroke, dan gagal ginjal (1). Kondisi ini sering disebut sebagai *silent killer* karena pada banyak kasus tidak menimbulkan gejala yang khas, tetapi dapat menyebabkan kerusakan organ secara progresif apabila tidak dikendalikan dengan baik. Pada kelompok usia lanjut, proses penuaan menyebabkan penurunan elastisitas pembuluh darah sehingga risiko terjadinya hipertensi menjadi lebih tinggi dibandingkan kelompok usia lainnya (2).

Secara global, hipertensi masih menjadi salah satu masalah kesehatan masyarakat terbesar di dunia. Menurut World Health Organization, jumlah orang dewasa usia 30–79 tahun yang hidup dengan hipertensi

mencapai sekitar 1,4 miliar orang dan sebagian besar berada di negara berpenghasilan rendah dan menengah (3). Selain itu, proporsi penderita yang belum mengetahui status hipertensinya juga masih tinggi sehingga hipertensi tetap menjadi salah satu penyebab utama kematian dini dan beban penyakit tidak menular secara global (4). Kondisi ini menunjukkan bahwa hipertensi masih menjadi tantangan kesehatan masyarakat yang membutuhkan upaya pengendalian secara berkelanjutan.

Di Indonesia, hipertensi juga menunjukkan prevalensi yang tinggi dan cenderung meningkat seiring bertambahnya usia. Data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018 menunjukkan bahwa prevalensi hipertensi pada penduduk usia ≥ 18 tahun mencapai 34,1% dengan angka yang lebih tinggi pada kelompok lansia (5). Hal ini menunjukkan bahwa lansia merupakan kelompok rentan yang memerlukan perhatian khusus melalui upaya promotif, preventif, dan pengendalian hipertensi secara berkelanjutan. Pada tingkat regional, hipertensi juga menjadi masalah kesehatan prioritas di Jawa Tengah. Berdasarkan Profil Kesehatan Jawa Tengah Tahun 2023, jumlah estimasi penderita hipertensi usia >15 tahun mencapai 8.554.672 orang atau sekitar 38,2% dari total penduduk usia >15 tahun (6). Dari jumlah tersebut, sebanyak 6.716.006 orang (78,51%) telah mendapatkan pelayanan kesehatan (6).

Permasalahan serupa juga ditemukan di Kabupaten Sukoharjo, termasuk di Desa Gentan, Kecamatan Baki. Berdasarkan hasil pengkajian awal, ditemukan bahwa sebagian lansia memiliki tekanan darah yang belum terkontrol. Faktor risiko yang teridentifikasi meliputi konsumsi garam berlebih, kurangnya aktivitas fisik, keterbatasan pengetahuan mengenai hipertensi, dan rendahnya kepatuhan terhadap pemeriksaan kesehatan rutin. Selain itu, sebagian lansia masih cenderung mengandalkan terapi farmakologis atau pengobatan tradisional tanpa diimbangi dengan pemantauan tekanan darah dan perubahan gaya hidup yang adekuat. Kondisi ini menunjukkan adanya kesenjangan antara kebutuhan pengendalian hipertensi dengan perilaku kesehatan lansia di masyarakat.

Upaya pengendalian hipertensi pada lansia perlu dilakukan secara menyeluruh, tidak hanya melalui terapi farmakologis, tetapi juga melalui pendekatan nonfarmakologis yang mudah diterapkan di masyarakat (7). Salah satu pendekatan yang dapat dilakukan adalah edukasi kesehatan yang dikombinasikan dengan terapi komplementer berbasis bahan alami. Edukasi kesehatan berperan penting dalam meningkatkan pengetahuan lansia mengenai hipertensi, faktor risiko, komplikasi, serta upaya pencegahan dan pengendaliannya. Peningkatan pengetahuan ini diharapkan dapat mendorong perubahan perilaku sehat dan meningkatkan kemandirian lansia dalam mengelola tekanan darahnya.

Salah satu bentuk terapi komplementer yang dapat diperkenalkan kepada lansia adalah konsumsi teh temon, yaitu minuman herbal berbahan dasar bunga telang (*Clitoria ternatea*) dan lemon. Bunga telang diketahui mengandung flavonoid dan antosianin yang memiliki aktivitas antioksidan (7), sedangkan lemon mengandung vitamin C dan berbagai senyawa bioaktif lain yang berpotensi memberikan efek protektif terhadap pembuluh darah (8). Selain memiliki potensi manfaat fisiologis, teh temon juga relatif mudah dibuat, menggunakan bahan yang terjangkau, dan sesuai dengan kebiasaan masyarakat yang telah akrab dengan pemanfaatan bahan herbal dalam kehidupan sehari-hari. Dengan demikian, teh temon berpotensi menjadi alternatif sederhana sebagai upaya nonfarmakologis pendukung dalam pengendalian tekanan darah pada lansia.

Pendekatan berbasis komunitas dipilih karena dinilai lebih sesuai dengan karakteristik lansia dan lingkungan masyarakat setempat. Kegiatan yang dilakukan secara berkelompok tidak hanya memudahkan penyampaian edukasi kesehatan, tetapi juga dapat meningkatkan interaksi sosial, motivasi, dan dukungan sebaya antar peserta (9). Dukungan sosial yang baik diharapkan dapat meningkatkan keberlanjutan perilaku sehat dan kepatuhan lansia dalam melakukan upaya pengendalian hipertensi secara mandiri.

Berdasarkan latar belakang tersebut, kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan pada lansia yang mengalami hipertensi atau memiliki faktor risiko hipertensi di Desa Gentan, Kecamatan Baki, Kabupaten Sukoharjo. Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan lansia mengenai hipertensi serta mendukung upaya pengendalian tekanan darah melalui edukasi kesehatan dan pemberian teh temon berbasis komunitas.

2. METODE

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan pada bulan Februari 2025 di Desa Gentan, Kecamatan Baki, Kabupaten Sukoharjo dengan sasaran 26 lansia yang mengalami hipertensi. Kegiatan dirancang sebagai upaya promotif dan preventif berbasis komunitas dengan pendekatan *one-group pretest-posttest* melalui pemeriksaan tekanan darah, edukasi kesehatan, dan pemberian minuman teh temon.

Pelaksanaan kegiatan dilakukan dalam lima tahapan, yaitu persiapan, *pretest*, edukasi kesehatan, demonstrasi praktik teh temon, dan evaluasi *posttest*. Tahap persiapan meliputi koordinasi dengan perangkat desa dan kader kesehatan, penentuan tempat pelaksanaan, serta penyiapan alat dan bahan berupa tensimeter, media edukasi, lembar kuesioner pengetahuan hipertensi, bunga telang, dan lemon.

Pada tahap *pretest*, dilakukan pengukuran tekanan darah peserta dalam posisi duduk setelah istirahat $\pm 5-10$ menit menggunakan tensimeter, serta pengisian kuesioner pengetahuan hipertensi untuk mengetahui tingkat pengetahuan awal peserta. Selain itu, dilakukan pengkajian singkat terkait perilaku pengendalian hipertensi, seperti pola makan, aktivitas fisik, dan kepatuhan pemeriksaan kesehatan.

Tahap edukasi kesehatan diberikan selama ± 30 menit menggunakan metode ceramah, diskusi interaktif, dan tanya jawab. Materi yang diberikan meliputi pengertian hipertensi, faktor risiko, tanda dan gejala, komplikasi, serta upaya pencegahan dan pengendalian melalui pola hidup sehat. Setelah itu, peserta mengikuti demonstrasi dan praktik konsumsi teh temon, yaitu minuman herbal berbahan dasar bunga telang (*Clitoria ternatea*) dan lemon. Pada tahap ini, peserta diberikan penjelasan mengenai manfaat bahan herbal, cara pembuatan, dan cara konsumsi teh temon sebagai alternatif terapi komplementer nonfarmakologis yang sederhana dan mudah diterapkan.

Tahap *posttest* dilakukan setelah seluruh rangkaian kegiatan selesai melalui pengukuran ulang tekanan darah dan pengisian kembali kuesioner pengetahuan hipertensi yang sama. Indikator keberhasilan kegiatan ditentukan berdasarkan adanya penurunan tekanan darah dan peningkatan skor pengetahuan peserta setelah intervensi.

Data dianalisis secara deskriptif untuk melihat perubahan rerata tekanan darah dan skor pengetahuan sebelum dan sesudah kegiatan. Selanjutnya, untuk mengetahui perbedaan sebelum dan sesudah intervensi dilakukan analisis menggunakan uji *paired sample t-test* dengan tingkat signifikansi $p < 0,05$.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian masyarakat mengenai edukasi hipertensi dan praktik konsumsi teh temon di Desa Gentan, Kecamatan Baki, Kabupaten Sukoharjo diikuti oleh 26 lansia yang mengalami hipertensi. Pelaksanaan kegiatan dilakukan secara bertahap sesuai dengan rancangan intervensi, yaitu melalui pemeriksaan awal tekanan darah, edukasi kesehatan, demonstrasi pembuatan dan praktik konsumsi teh temon, serta evaluasi akhir.

Pada tahap awal, peserta menjalani pengukuran tekanan darah dan penilaian tingkat pengetahuan mengenai hipertensi. Hasil pemeriksaan awal menunjukkan bahwa sebagian besar peserta memiliki tekanan darah yang masih berada pada kategori tinggi sehingga diperlukan upaya edukatif dan pendampingan sederhana berbasis komunitas. Selanjutnya, peserta mengikuti edukasi kesehatan mengenai hipertensi yang disampaikan melalui metode ceramah, diskusi interaktif, dan tanya jawab. Materi yang diberikan meliputi definisi hipertensi, faktor risiko, tanda dan gejala, komplikasi, pentingnya pemeriksaan tekanan darah secara rutin, serta upaya pencegahan dan pengendalian melalui pola hidup sehat.

Setelah sesi edukasi, kegiatan dilanjutkan dengan demonstrasi pembuatan dan praktik konsumsi teh temon, yaitu minuman herbal berbahan dasar bunga telang dan lemon. Kegiatan ini bertujuan untuk memperkenalkan salah satu bentuk upaya nonfarmakologis pendukung dalam pengendalian tekanan darah. Selama pelaksanaan kegiatan, peserta menunjukkan antusiasme yang baik, aktif bertanya, dan terlibat langsung dalam praktik yang dilakukan. Pendekatan berbasis kelompok seperti ini juga memberikan manfaat tambahan berupa dukungan sosial, motivasi, dan keterlibatan aktif peserta dalam menjaga kesehatannya.

Pada akhir kegiatan, dilakukan evaluasi melalui pengukuran ulang tekanan darah dan penilaian kembali tingkat pengetahuan peserta. Hasil evaluasi menunjukkan adanya perubahan nilai tekanan darah serta peningkatan pengetahuan peserta setelah diberikan intervensi.

Tabel 1. Tekanan Darah Sistolik dan Diastolik Sebelum dan Sesudah Intervensi

Variabel	N	Min	Max	Mean	SD
TD Sistolik <i>pretest</i>	26	145	178	156,00	9,4
TD Sistolik <i>posttest</i>	26	132	165	141,00	8,8
TD Diastolik <i>pretest</i>	26	85	102	94,00	5,3
TD Diastolik <i>posttest</i>	26	76	92	84,00	4,9

Berdasarkan tabel 1, terdapat perubahan tekanan darah peserta sebelum dan sesudah pelaksanaan kegiatan. Rerata tekanan darah sistolik berubah dari 156,00 mmHg menjadi 141,00 mmHg, sedangkan rerata tekanan darah diastolik berubah dari 94,00 mmHg menjadi 84,00 mmHg. Secara deskriptif, temuan ini menunjukkan adanya perubahan tekanan darah setelah pelaksanaan edukasi kesehatan dan praktik konsumsi teh temon.

Temuan ini memberikan gambaran awal bahwa intervensi berbasis komunitas yang mengombinasikan pendekatan edukatif dan upaya nonfarmakologis sederhana berpotensi memberikan respons positif pada lansia dengan hipertensi. Penurunan tekanan darah yang teramati pada kegiatan ini dapat dipengaruhi oleh meningkatnya kesadaran peserta terhadap pentingnya pengendalian hipertensi, keterlibatan aktif selama kegiatan, dan pengenalan terhadap alternatif upaya nonfarmakologis yang mudah diterapkan.

Tabel 2. Skor Pengetahuan Lansia Sebelum dan Sesudah Edukasi

Variabel	N	Min	Max	Mean	SD
Skor pengetahuan <i>pretest</i>	26	8	14	11,76	1,8
Skor pengetahuan <i>posttest</i>	26	13	18	15,54	1,4

Berdasarkan tabel 2, terdapat peningkatan skor pengetahuan peserta sebelum dan sesudah edukasi. Rerata skor pengetahuan meningkat dari 11,76 pada saat *pretest* menjadi 15,54 pada saat *posttest*. Peningkatan ini menunjukkan bahwa edukasi kesehatan yang diberikan mampu meningkatkan pemahaman peserta mengenai hipertensi.

Dalam konteks pengabdian masyarakat, peningkatan pengetahuan merupakan salah satu indikator penting karena pengetahuan yang baik dapat menjadi dasar dalam membentuk perilaku kesehatan yang lebih adaptif. Lansia yang memahami hipertensi dengan lebih baik cenderung lebih siap untuk melakukan upaya pengendalian, seperti memeriksakan tekanan darah secara rutin, membatasi konsumsi garam, meningkatkan aktivitas fisik, dan mematuhi anjuran tenaga kesehatan (10).

Tabel 3. Hasil Uji Paired Sample T-Test

Variabel	Mean Pre	Mean Post	t-Hitung	p-value
TD Sistolik	156,00	141,00	5,27	0,0001
TD Diastolik	94,00	84,00	4,68	0,0002
Skor Pengetahuan	11,76	15,54	6,14	0,0001

Hasil analisis menggunakan uji *paired sample t-test* menunjukkan adanya perbedaan antara kondisi sebelum dan sesudah intervensi sebagaimana ditunjukkan pada tabel 3. Pada tekanan darah sistolik, rerata

nilai berubah dari 156,00 mmHg menjadi 141,00 mmHg dengan nilai $t = 5,27$ dan $p = 0,0001$ ($p < 0,05$). Pada tekanan darah diastolik, rerata nilai berubah dari 94,00 mmHg menjadi 84,00 mmHg dengan nilai $t = 4,68$ dan $p = 0,0002$ ($p < 0,05$). Sementara itu, skor pengetahuan meningkat dari 11,76 menjadi 15,54 dengan nilai $t = 6,14$ dan $p = 0,0001$ ($p < 0,05$).

Secara statistik, hasil ini menunjukkan adanya perbedaan bermakna antara sebelum dan sesudah pelaksanaan kegiatan, baik pada tekanan darah maupun skor pengetahuan peserta. Temuan ini mengindikasikan bahwa rangkaian intervensi yang diberikan selama kegiatan berkontribusi terhadap peningkatan pemahaman peserta dan menunjukkan adanya perubahan awal pada parameter tekanan darah.

Hasil kegiatan ini menunjukkan bahwa pendekatan berbasis komunitas yang mengombinasikan edukasi kesehatan dan terapi komplementer sederhana berpotensi memberikan manfaat pada lansia dengan hipertensi atau faktor risiko hipertensi. Salah satu temuan yang paling penting adalah peningkatan skor pengetahuan peserta setelah edukasi. Pengetahuan merupakan komponen awal yang berperan dalam membentuk kesadaran dan perilaku kesehatan sehingga peningkatan pemahaman mengenai hipertensi menjadi landasan penting dalam upaya pengendalian penyakit secara mandiri.

Hasil ini sejalan dengan berbagai temuan sebelumnya yang menunjukkan bahwa edukasi kesehatan merupakan intervensi yang efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan kesadaran kesehatan pada kelompok usia lanjut (11). Pendekatan edukatif yang dilakukan secara langsung, sederhana, dan interaktif sangat sesuai diterapkan pada lansia karena memungkinkan terjadinya komunikasi dua arah, klarifikasi informasi, dan penguatan pemahaman melalui diskusi (12).

Selain peningkatan pengetahuan, kegiatan ini juga menunjukkan adanya perubahan tekanan darah peserta setelah intervensi. Temuan ini dapat dipahami sebagai hasil dari kombinasi beberapa faktor, yaitu meningkatnya kesadaran peserta terhadap pentingnya pengendalian hipertensi, keterlibatan aktif selama kegiatan, dan pengenalan terhadap alternatif upaya nonfarmakologis melalui konsumsi teh temon. Dengan demikian, perubahan tekanan darah yang terjadi tidak hanya dapat dikaitkan dengan satu komponen intervensi, tetapi lebih tepat dipahami sebagai respons awal terhadap rangkaian kegiatan edukatif dan pendukung yang diberikan.

Dari aspek biologis, bunga telang diketahui mengandung flavonoid dan antosianin yang memiliki aktivitas antioksidan (7), sedangkan lemon mengandung vitamin C dan berbagai senyawa bioaktif lain yang berpotensi mendukung kesehatan vascular (8). Secara teoritis, kandungan tersebut dapat berkontribusi dalam mendukung fungsi pembuluh darah dan relaksasi vaskular. Oleh karena itu, teh temon dapat dipertimbangkan sebagai salah satu bentuk terapi komplementer pendukung, terutama karena mudah dibuat, relatif aman, terjangkau, dan sesuai dengan kebiasaan masyarakat yang telah akrab dengan konsumsi bahan herbal.

Pendekatan kelompok yang digunakan dalam kegiatan ini juga memiliki nilai penting dalam keberhasilan intervensi. Kegiatan yang dilakukan secara bersama-sama memungkinkan lansia untuk saling berbagi pengalaman, saling memotivasi, dan memperoleh dukungan sosial dari sesama peserta. Hal ini menjadi salah satu kekuatan dalam intervensi berbasis komunitas karena perubahan perilaku kesehatan pada lansia sering kali lebih efektif ketika didukung oleh lingkungan sosial yang positif (13).

Meskipun demikian, kegiatan ini juga memiliki beberapa keterbatasan. Evaluasi dilakukan dalam waktu yang relatif singkat sehingga belum dapat menggambarkan keberlanjutan perubahan perilaku maupun kestabilan tekanan darah dalam jangka panjang. Selain itu, kegiatan ini menggunakan jumlah peserta yang terbatas dan belum melibatkan kelompok pembandingan. Oleh karena itu, hasil kegiatan ini lebih tepat diposisikan sebagai gambaran awal kebermanfaatan intervensi daripada sebagai bukti kausal yang definitif.

Secara keseluruhan, hasil kegiatan ini menunjukkan bahwa edukasi hipertensi dan praktik konsumsi teh temon berbasis komunitas dapat menjadi salah satu strategi promotif dan preventif yang sederhana, aplikatif, dan relevan untuk diterapkan pada kelompok lansia di masyarakat. Intervensi serupa berpotensi untuk dikembangkan lebih lanjut dalam program kesehatan lansia dengan evaluasi yang lebih terstruktur, jangka waktu yang lebih panjang, dan desain pelaksanaan yang lebih kuat.

Pelaksanaan kegiatan pengabdian Masyarakat, seperti tampak pada Gambar 1 sampai Gambar 4 ini didokumentasikan pada setiap tahapan utama, meliputi pemeriksaan tekanan darah, penyampaian edukasi kesehatan, serta demonstrasi dan praktik konsumsi teh temon. Dokumentasi ini menunjukkan partisipasi aktif peserta selama kegiatan berlangsung.



Gambar 1. Kegiatan Pemeriksaan Tekanan Darah Peserta Sebelum Intervensi



Gambar 2. Pelaksanaan Edukasi Kesehatan Mengenai Hipertensi Pada Lansia



Gambar 3. Praktik Konsumsi Teh Temon Oleh Peserta Kegiatan



Gambar 4. Produk Teh Temon dan Bahan Utama Penyusunnya

4. KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian masyarakat berupa edukasi hipertensi dan praktik konsumsi teh temon pada lansia di Desa Gentan, Kecamatan Baki, Kabupaten Sukoharjo menunjukkan kebermanfaatan awal dalam mendukung pengendalian hipertensi pada kelompok lansia. Kegiatan ini berkontribusi terhadap peningkatan

pengetahuan peserta mengenai hipertensi dan menunjukkan adanya perubahan tekanan darah setelah pelaksanaan intervensi.

Pendekatan berbasis komunitas yang mengombinasikan edukasi kesehatan dengan terapi komplementer sederhana seperti teh temon dapat diterapkan secara praktis, mudah dipahami, dan relevan sebagai salah satu strategi promotif dan preventif di masyarakat. Intervensi ini juga berpotensi mendukung keterlibatan lansia, meningkatkan kesadaran kesehatan, dan memperkuat upaya pengendalian hipertensi secara mandiri.

Kegiatan serupa perlu dikembangkan secara berkelanjutan dengan jumlah peserta yang lebih besar, waktu pemantauan yang lebih panjang, dan evaluasi yang lebih terstruktur agar diperoleh gambaran hasil yang lebih komprehensif.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis menyampaikan terima kasih kepada Universitas Muhammadiyah Surakarta atas dukungan terhadap pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada Pemerintah Desa Gentan, Kecamatan Baki, Kabupaten Sukoharjo, para kader kesehatan, serta seluruh pihak yang telah membantu dalam proses perencanaan, pelaksanaan, dan evaluasi kegiatan. Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada seluruh lansia peserta atas partisipasi aktif selama kegiatan berlangsung sehingga program edukasi hipertensi dan praktik konsumsi teh temon berbasis komunitas ini dapat terlaksana dengan baik.

DAFTAR PUSTAKA

1. Alifariki LO, Salma WO, Sudayasa IP. *Hipertensi*. 1st ed. (Alifariki LO, ed.). PT MEDIA PUSTAKA INDO; 2026. www.mediapustakaindo.com
2. Riyada F, Fauziah SA, Liana N, Hasni D. Faktor yang Mempengaruhi Terjadinya Resiko Hipertensi Pada Lansia. *Scientific Journal*. 2024;(3):27-47. <http://journal.scientic.id/index.php/sciena/issue/view/17>
3. Meylani LA, Linna Suswardany D, Ramadhan AN, et al. Penguatan Literasi Kesehatan dan Skrining Tekanan Darah Komunitas melalui Edukasi Door-to-Door Berbasis Leaflet. *Jurnal Medika: Medika*. 2026;5(1):861-868.
4. Arimbi SN, Tunnisa A, Bayu FS, et al. Gambaran Risiko Penyakit Tidak Menular Hipertensi Melalui Pemeriksaan Kesehatan Pada Masyarakat di Desa Pising Kecamatan Donri-Donri Kabupaten Soppeng. *MEDIASI: Jurnal Pengabdian Masyarakat*. 2026;2:21-28. <https://journal.mediasii.id/index.php/jpm>
5. Rumaf F, Gloria Tutu C, Herianto Talamati B, Putabuga R, Wisnu Nugroho C. Pemetaan Penderita Hipertensi Pada Lansia (Studi Pada Wilayah Kerja Puskesmas Sangkub Kabupaten Bolaang Mongondow Utara). *Jurnal Ilmiah Mahasiswa (JIM FH)*. 2023;1:27-40.
6. Dinkes Jateng. *Profil Kesehatan Jawa Tengah Tahun 2023*. 1st ed. (Suminar YD, Lutiarsi RT, Lestari ES, eds.). Dinas Kesehatan Jawa Tengah; 2023.
7. Putra MA, Nurhikmawati N, Khalid NF, Wiriansya EP, Arifuddin AMA. Terapi Non Farmakologi dalam Pengendalian Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi. *Wal'afiat Hospital Journal*. Published online 2024:16-27.
8. Jelantik NPACR, Cahyaningsih E. Antioxidant Potential of Telang Flowers (*Clitoria Ternatea* L.) as an Inhibitor of Hyperpigmentation Due to Ultraviolet Exposure. *Jurnal Ilmiah Farmasi (Scientific Journal of Pharmacy)*. 2022;18(1):45-54. <http://journal.uir.ac.id/index.php/JIF>
9. Paat S, Fatimawati F, Antasionasti I. Antioxidant Activity Test of Ethanol Extract of Lemon Peel (*Citrus Lemon* L.) by DPPH Method (1.1-Diphenil-2-Picrylhydrazyl). *Pharmakon Journal*. 2022;11:1315-1320.
10. Hakim JA, Adrianto NAP, Maharani GD, Lubis FPU, Nurchandra F. Dukungan Sosial Terhadap Kualitas Hidup Pasien Hipertensi Pada Lanjut Usia. 2025;12(02):168-186.

11. Sari O, Hidayat R, Puspitasari D. Meningkatkan Pemahaman Tentang Hipertensi pada Lansia di Desa Jati Asih, Kecamatan Pondok Melati, Kota Bekasi. *SELAYAR: Jurnal Pengabdian Masyarakat*. 2025;1(2):58-68. doi:10.71094/selayar.v1i2.76
12. Erman I, Athiutama A, Febriani I, et al. Edukasi Hipertensi sebagai Upaya Peningkatan Pengetahuan Lansia. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Mentari*. 2026;2(6):272-279. doi:10.59837/jpmm.v2i6.197
13. Lestari I, Rahmawati Y, Yanti ; Yumi, Habibi J. Edukasi Kesehatan Tentang Hipertensi Pada Lansia Di Dusun I Desa E Wonokerto Kec. Tugumulyo Kab.Musi Rawas. *JPPK Jurnal Pakar Pengabdian Kesehatan*. 2025;1:15-22. doi:10.70963/jppk.v1i1
14. Endriyana T, Salsabila AA, Amalia RP, et al. Optimalisasi Pengelolaan Hipertensi Berbasis Komunitas Melalui Pendekatan Keluarga Untuk Meningkatkan Kesehatan Masyarakat. *ABDIRA*. 2025;5:449.