

## **Pemberdayaan ibu-ibu PKK melalui edukasi pendekatan holistik “TERAS” untuk pencegahan hipertensi**

**Bela Novita Amaris Susanto<sup>1</sup>, Tika Indrasari<sup>2</sup>, Nadya Karlina Megananda<sup>1</sup>, Ratna Setiyaningsih<sup>1</sup>**

<sup>1</sup>Program Studi DIII Keperawatan, Politeknik Kesehatan Bhakti Mulia, Indonesia

<sup>2</sup>Program Studi DIII Farmasi, Politeknik Kesehatan Bhakti Mulia, Indonesia

Penulis korespondensi : Bela Novita Amaris Susanto

E-mail : bnamaris@gmail.com

Diterima: 30 April 2026 | Direvisi: 24 Juli 2026 | Disetujui: 24 Juli 2026 | Online: 17 Agustus 2026

© Penulis 2026

### **Abstrak**

Hipertensi adalah penyakit tidak menular yang cukup umum dalam masyarakat dan dapat menyebabkan komplikasi serius jika tidak diantisipasi sejak awal. Kurangnya pemahaman masyarakat mengenai gaya hidup sehat dan pencegahan hipertensi berkontribusi terhadap kenaikan kasus hipertensi. Program pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan para ibu-ibu PKK mengenai pencegahan hipertensi dengan menggunakan pendekatan yang komprehensif. Kegiatan dilaksanakan pada 6 April 2026. Metode pengabdian kepada masyarakat dengan ceramah dan demonstrasi. Sasaran kegiatan ini adalah para ibu-ibu PKK di Dusun Jendulan, Desa Daleman, Kecamatan Nguter, Kabupaten Sukoharjo, dengan total peserta sebanyak 22 orang. Langkah-langkah pelaksanaan mencakup persiapan, sosialisasi kesehatan, demonstrasi senam untuk hipertensi, pembuatan minuman serai, terapi tertawa, diskusi, serta evaluasi yang dilakukan dengan pre-test dan post-test. Hasil dari kegiatan ini menunjukkan bahwa para peserta mengikuti kegiatan dengan penuh semangat dan berpartisipasi aktif dalam sesi edukasi serta demonstrasi. Secara angka, kategori pengetahuan yang baik meningkat dari 8 orang (36,4%) pada *pre-test* menjadi 18 orang (81,8%) pada *post-test*. Nilai rata-rata pengetahuan meningkat dari 36,4% menjadi 81,8%, sedangkan evaluasi ketrampilan dengan kategori baik sebanyak 77,3%. Kegiatan ini menunjukkan bahwa pendekatan sosialisasi kesehatan dengan demonstrasi cukup efektif dalam meningkatkan pemahaman masyarakat mengenai pencegahan hipertensi. Program semacam ini perlu dilaksanakan secara berkelanjutan untuk memperbaiki tingkat kesehatan masyarakat.

**Kata kunci:** hipertensi; minuman serai; penyuluhan; senam hipertensi; terapi tertawa.

### **Abstract**

Hypertension is a common non-communicable disease that may lead to serious complications if not prevented and managed at an early stage. Limited public understanding of healthy lifestyles and hypertension prevention contributes to the increasing prevalence of hypertension. This community service program aimed to improve the knowledge of members of the Family Welfare Movement (PKK) regarding hypertension prevention through a comprehensive educational approach. The activity was conducted on April 6, 2026, using lectures and demonstration methods. The participants were 22 PKK members from Jendulan Hamlet, Daleman Village, Nguter District, Sukoharjo Regency. The implementation consisted of preparation, health education sessions, demonstrations of hypertension exercise, lemongrass beverage preparation, laughter therapy, group discussions, and evaluation through pre-test and post-test assessments. The results showed that participants were highly enthusiastic and actively engaged in both the educational sessions and practical demonstrations. Quantitatively, the proportion of participants with a good level of knowledge increased from 8 participants (36.4%) in the pre-test to 18 participants (81.8%) in the post-test. The mean knowledge score

also improved, increasing from 36.4% to 81.8%, while 77.3% of participants demonstrated good practical skills during the post-intervention skills evaluation. These findings indicate that health education combined with demonstration-based learning is effective in improving community understanding of hypertension prevention. Therefore, similar community-based educational programs should be implemented on a sustained basis to promote better public health outcomes.

**Keywords:** health education; hypertension; hypertension exercise; laughter therapy; lemongrass drink.

---

## PENDAHULUAN

Hipertensi menjadi salah satu isu kesehatan masyarakat yang paling penting di seluruh dunia karena memiliki andil yang besar terhadap munculnya penyakit jantung, stroke, kerusakan ginjal, dan kematian yang prematur. Menurut laporan dari Organisasi Kesehatan Dunia (WHO), hampir 1,28 miliar orang dewasa berusia 30 sampai 79 tahun di seluruh dunia mengalami hipertensi, dan mayoritas dari mereka berada di negara-negara dengan penghasilan rendah serta menengah. Kondisi hipertensi sering disebut sebagai pembunuh diam-diam karena banyak individu tidak menyadari kehadirannya sampai komplikasi serius muncul (Silva H & Bárbara R, 2022).

Hingga tahun 2026, prevalensi hipertensi di Indonesia masih menjadi masalah kesehatan masyarakat. Data nasional terbaru dari SKI (2023), menunjukkan prevalensi hipertensi sebesar 30,8%, sehingga hipertensi tetap menjadi prioritas penanggulangan penyakit tidak menular di Indonesia (SKI, 2023). Data terbaru tahun 2025 menunjukkan angka penderita hipertensi di Jawa Tengah pada penduduk usia >15 tahun mencapai 8.554.672 orang. Prevalensi hipertensi di Jawa Tengah tercatat mencapai 37,57%, dengan proporsi perempuan (40,17%) lebih tinggi daripada laki-laki (34,83%). Penyakit ini menjadi ancaman serius, tidak hanya pada lansia tetapi juga usia produktif.

Berdasarkan Profil Kesehatan Kabupaten Sukoharjo, estimasi penderita hipertensi usia  $\geq 15$  tahun meningkat dari 266.043 jiwa pada tahun 2023 menjadi 270.807 jiwa pada tahun 2024. Jumlah penderita yang memperoleh pelayanan kesehatan juga meningkat dari 212.188 jiwa (79,76%) menjadi 221.863 jiwa (81,93%) (Profil Kesehatan Kabupaten Sukoharjo, 2024). Hipertensi masih menjadi masalah kesehatan masyarakat di Kecamatan Nguter, Kabupaten Sukoharjo. Data Profil Kesehatan Kabupaten Sukoharjo menunjukkan jumlah pelayanan penderita hipertensi di Kecamatan Nguter meningkat dari 1.546 kasus pada tahun 2021 menjadi 2.585 kasus pada tahun 2022, dengan proporsi penderita perempuan lebih tinggi dibanding laki-laki. Kondisi ini menunjukkan perlunya upaya promotif dan preventif berbasis masyarakat, khususnya melalui pemberdayaan ibu-ibu PKK (Dinkes Sukoharjo, 2022).

Prevalensi tekanan darah tinggi dipengaruhi oleh berbagai faktor risiko, antara lain kebiasaan makan yang tidak sehat, kurang aktivitas fisik, obesitas, merokok dan konsumsi alkohol, stres, serta penyakit penyerta seperti diabetes dan kolesterol tinggi (Bela Novita Amaris Susanto et al., 2026). Pada kelompok ibu rumah tangga, khususnya ibu-ibu PKK, risiko hipertensi dapat meningkat karena beban ganda pekerjaan domestik, stres keluarga, kurang waktu berolahraga, dan pola konsumsi yang kurang sehat. Padahal, ibu-ibu PKK memiliki peran strategis sebagai penggerak kesehatan keluarga dan lingkungan sehingga pemberdayaan kelompok ini sangat penting dalam upaya promotif dan preventif.

Upaya pencegahan hipertensi tidak cukup hanya mengandalkan terapi farmakologis, tetapi perlu didukung pendekatan non-farmakologis yang mudah diterapkan, murah, aman, dan sesuai budaya masyarakat. Salah satu bentuk intervensi yang dapat dikembangkan adalah pendekatan holistik TERAS, yaitu singkatan dari terapi tertawa, minuman serai, dan senam hipertensi. Pendekatan ini menggabungkan aspek psikologis, herbal, dan aktivitas fisik sehingga diharapkan mampu meningkatkan efektivitas pencegahan hipertensi secara menyeluruh.

Terapi tertawa merupakan metode relaksasi yang dapat menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi dan merupakan pengobatan yang bebas obat, mudah diakses, dan non-invasif (Yoshikawa Y et al., 2019). Terapi tertawa diketahui memberikan efek relaksasi, menurunkan hormon stres, meningkatkan pelepasan endorfin, memperbaiki sirkulasi darah, serta membantu menurunkan tekanan darah. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa terapi tertawa berpengaruh signifikan

Pemberdayaan ibu-ibu PKK melalui edukasi pendekatan holistik “TERAS” untuk pencegahan hipertensi

terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi (Clara Tasha Nabilah et al., 2025). Dengan melakukan terapi tertawa, kita dapat mengurangi pelepasan hormon penyebab stres sehingga merangsang pelepasan hormon relaksasi endoprin dan serotonin sehingga tekanan darah kembali normal (Awaludin S et al., 2020). Penelitian Yossi Fitriana et al., (2022), menunjukkan bahwa terapi tertawa efektif menurunkan tekanan darah pada lansia penderita darah tinggi di Puskesmas Rasimah Ahmad Kota Bukittinggi pada tahun 2022. Hasil penelitian menunjukkan rata-rata tekanan darah lansia penderita darah tinggi sebelum dilakukan pengobatan tertawa adalah 150,09 mmHg (sistolik) dan 91,5 mmHg (diastolik). Setelah diberi perlakuan tertawa, rata-rata tekanan darah menurun menjadi 147,33 mmHg (sistolik) dan 87,03 mmHg (diastolik).

Komponen kedua yaitu minuman serai (*Cymbopogon citratus*) sebagai herbal tradisional yang mudah ditemukan di masyarakat Indonesia. Minum air rebusan serai mempunyai efek menurunkan tekanan darah pada penderita darah tinggi. Serai mengandung banyak manfaat, termasuk membantu menurunkan tekanan darah. Selain itu, kalsium dan magnesium pada serai mempunyai efek melebarkan pembuluh darah sehingga menyebabkan penurunan tekanan darah (Sutik & Rahayu Pangestuti, 2022). Serai mengandung senyawa aktif seperti citral, flavonoid, dan antioksidan yang berpotensi memberikan efek vasodilatasi, diuretik ringan, serta membantu menurunkan tekanan darah. Kajian ilmiah menunjukkan bahwa serai memiliki potensi antihipertensi melalui mekanisme relaksasi pembuluh darah dan peningkatan ekskresi cairan (Silvia H & Bárbara R, 2022). Pada penelitian Ahmed Tazi et al., (2024), mengatakan hal yang sama bahwa minuman serai (*Cymbopogon citratus*) mengandung citral, flavonoid, polifenol, dan kalium yang berpotensi menurunkan tekanan darah melalui mekanisme vasodilatasi, efek diuretik, antioksidan, dan perlindungan fungsi pembuluh darah.

Komponen ketiga adalah senam hipertensi, yaitu latihan fisik terstruktur dengan intensitas ringan. Olah raga bagi penderita darah tinggi merupakan olah raga yang bertujuan untuk meningkatkan aliran darah dan suplai oksigen ke otot dan rangka yang aktif, khususnya otot jantung. Olah raga untuk darah tinggi merupakan salah satu cara menjaga kebugaran atau melakukan aktivitas fisik untuk menurunkan berat badan dan mengendalikan stres untuk meningkatkan aktivitas metabolisme tubuh, merangsang aktivitas jantung dan memperkuat otot jantung (Bete et al., 2022). Tinjauan sistematis dan meta-analisis respons dosis yang dilakukan pada tahun 2024 menemukan bahwa olahraga teratur dapat menurunkan tekanan darah secara signifikan, dengan efek optimal selama kurang lebih 150 menit per minggu, khususnya menurunkan tekanan darah sistolik sebesar 7,23 mmHg dan tekanan darah diastolic sebesar 5,58 mmHg (Jabbarzadeh Ganjeh et al., 2024).

Sesuai dengan tujuan Sustainable Development Goals (SDGs) dalam menurunkan kematian dini akibat Penyakit Tidak Menular (PTM), memerlukan upaya promosi dan pencegahan melalui program pengabdian masyarakat (PKM). Hipertensi merupakan penyakit tidak menular utama yang menyebabkan penyakit jantung, stroke, gagal ginjal, dan kematian dini. Oleh karena itu, kegiatan edukasi dan deteksi dini tekanan darah dilakukan melalui pendekatan komprehensif TERAS (terapi tertawa, serai dan senam untuk mengatasi hipertensi) sebagai intervensi non farmakologi untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat dan perilaku hidup sehat.

Mitra dalam kegiatan ini adalah ibu-ibu PKK di Kecamatan Nguter, Kabupaten Sukoharjo yang memiliki peran penting sebagai penggerak kesehatan keluarga. Berdasarkan observasi awal, masih ditemukan kebiasaan konsumsi makanan tinggi garam dan lemak, kurang aktivitas fisik, serta rendahnya pengetahuan tentang pencegahan hipertensi. Berdasarkan kondisi tersebut, tujuan kegiatan PKM ini adalah meningkatkan pengetahuan, kesadaran, dan keterampilan ibu-ibu PKK dalam mencegah hipertensi melalui edukasi pendekatan holistik TERAS agar dapat diterapkan secara mandiri di keluarga dan lingkungan sekitar. Pemberdayaan ibu-ibu PKK melalui edukasi pendekatan holistik TERAS meningkatkan pengetahuan, keterampilan, dan perilaku hidup sehat dalam mencegah hipertensi sehingga mampu mewujudkan keluarga dan masyarakat yang lebih sehat.

## METODE

Metode yang diterapkan dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah pendekatan edukatif partisipatif, yang dirancang untuk melibatkan masyarakat secara aktif dalam proses pembelajaran.

Pemberdayaan ibu-ibu PKK melalui edukasi pendekatan holistik “TERAS” untuk pencegahan hipertensi

Metode pengabdian kepada masyarakat dengan ceramah dan demonstrasi. Tahapan pelaksanaan diawali dengan sosialisasi kepada tokoh masyarakat, ketua RT, dan kader setempat untuk membangun dukungan serta koordinasi, sehingga program sesuai dengan kebutuhan masyarakat lokal. Selanjutnya, kegiatan utama difokuskan pada penyuluhan kesehatan interaktif yang disampaikan secara langsung kepada 22 peserta pada tanggal 6 April 2026 di Dusun Jendulan RT 02/04, Desa Daleman, Kecamatan Nguter, Kabupaten Sukoharjo. Rancangan kegiatan ini dibagi menjadi tiga tahapan utama, yaitu persiapan, pelaksanaan edukasi pendekatan holistik TERAS (terapi tertawa, minuman serai, dan senam hipertensi), serta evaluasi hasil kegiatan.

### **Tahap Persiapan**

Tahap persiapan merupakan langkah awal untuk memastikan kegiatan pengabdian kepada masyarakat terlaksana secara efektif dan sesuai dengan sasaran kebutuhan. Pada tahap ini dilakukan koordinasi dengan tokoh masyarakat, ketua RT, kader kesehatan, dan pengurus PKK di Dusun Jendulan RT 02/04, Desa Daleman, Kecamatan Nguter, Kabupaten Sukoharjo guna memperoleh dukungan serta menentukan waktu dan tempat pelaksanaan kegiatan. Selanjutnya dilakukan identifikasi masalah kesehatan masyarakat melalui observasi awal dan wawancara singkat terkait pengetahuan, kebiasaan hidup sehat, serta risiko hipertensi pada ibu-ibu PKK. Berdasarkan hasil identifikasi tersebut, tim menyusun materi edukasi tentang pencegahan hipertensi dengan pendekatan holistik TERAS (terapi tertawa, minuman serai, dan senam hipertensi). Selain itu, tim juga menyiapkan media penyuluhan seperti leaflet, banner, alat pemeriksaan tekanan darah, serta sarana pendukung kegiatan demonstrasi dan senam. Tahap persiapan diakhiri dengan penyusunan jadwal kegiatan dan pembagian tugas tim pelaksana agar pelaksanaan PKM berjalan tertib dan optimal.

### **Tahap Pelaksanaan**

Tahap pelaksanaan merupakan inti kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang dilaksanakan pada 6 April 2026 di Dusun Jendulan RT 02/04, Desa Daleman, Kecamatan Nguter, Kabupaten Sukoharjo dengan melibatkan 22 peserta ibu-ibu PKK. Kegiatan diawali dengan registrasi peserta, pembukaan, serta penyampaian tujuan kegiatan oleh tim pelaksana. Selanjutnya dilakukan penyuluhan tentang penyakit hipertensi yang meliputi pengertian, faktor risiko, tanda dan gejala, komplikasi, pencegahan, serta pentingnya pemeriksaan tekanan darah secara rutin. Setelah penyuluhan, peserta mengikuti demonstrasi senam hipertensi sebagai bentuk aktivitas fisik ringan yang bermanfaat membantu menurunkan tekanan darah dan menjaga kebugaran tubuh.

Kegiatan berikutnya adalah demonstrasi cara pembuatan minuman serai sebagai terapi herbal nonfarmakologis yang mudah dibuat dan berpotensi membantu mengontrol tekanan darah. Peserta diberikan penjelasan mengenai bahan, langkah pembuatan, manfaat, serta aturan konsumsi yang aman. Selanjutnya dilakukan penyuluhan tentang terapi tertawa, meliputi manfaat tertawa terhadap kesehatan, pengaruhnya terhadap relaksasi tubuh dan penurunan stres, serta praktik terapi tertawa bersama. Seluruh rangkaian kegiatan menggunakan metode ceramah interaktif, tanya jawab, demonstrasi, dan praktik langsung agar peserta lebih mudah memahami serta mampu menerapkan pendekatan holistik TERAS secara mandiri di rumah.

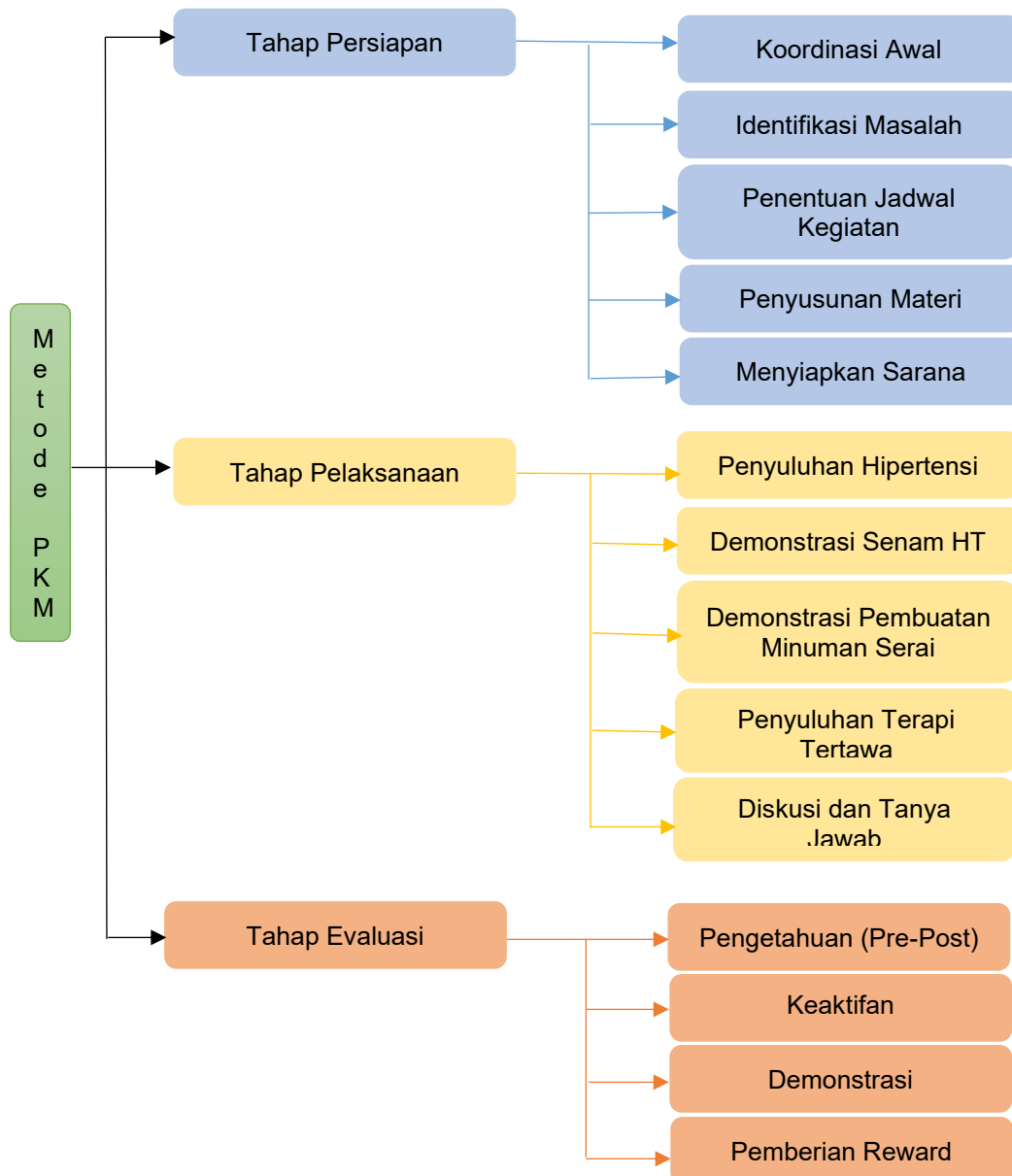
### **Tahap Evaluasi**

Tahap evaluasi dilakukan untuk mengevaluasi keberhasilan kegiatan pengabdian kepada masyarakat dan tingkat pemahaman peserta setelah mengikuti keseluruhan rangkaian program. Penilaian pertama dilakukan melalui pre-test dan post-test dengan menggunakan kuesioner sederhana untuk mengukur tingkat pengetahuan peserta tentang hipertensi, pencegahan hipertensi, manfaat olahraga untuk mengatasi hipertensi, konsumsi serai, dan terapi tertawa. Hasil perbandingan pre dan post test digunakan untuk mengetahui keefektifan pelatihan yang diberikan.

Selain itu, dilakukan evaluasi secara langsung melalui pengamatan terhadap keaktifan peserta selama kegiatan berlangsung, meliputi partisipasi dalam sesi tanya jawab, keterlibatan saat penyuluhan, serta antusiasme mengikuti kegiatan. Evaluasi juga dilakukan pada sesi demonstrasi, yaitu kemampuan

Pemberdayaan ibu-ibu PKK melalui edukasi pendekatan holistik “TERAS” untuk pencegahan hipertensi

peserta dalam mempraktikkan gerakan senam hipertensi, memahami langkah pembuatan minuman serai, serta mengikuti terapi tertawa dengan benar. Sebagai bentuk apresiasi dan peningkatan motivasi peserta, kegiatan diakhiri dengan pembagian doorprize kepada peserta yang aktif bertanya, mampu menjawab pertanyaan evaluasi, dan berpartisipasi baik selama kegiatan berlangsung. Diharapkan melalui tahap evaluasi ini, peserta mampu menerapkan pengetahuan dan keterampilan yang telah diperoleh secara mandiri dalam kehidupan sehari-hari.



**Gambar 1.** Tahapan Metode PKM

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Tahap Persiapan

Tahap persiapan kegiatan pengabdian kepada masyarakat telah dilaksanakan dengan baik melalui serangkaian langkah koordinatif dan administratif. Kegiatan diawali dengan koordinasi bersama tokoh masyarakat, Ketua RT 02/04, kader kesehatan, serta pengurus PKK Dusun Jendulan, Desa Daleman, Kecamatan Ngemplak, Kabupaten Boyolali. Hasil koordinasi menunjukkan adanya dukungan penuh dari perangkat dusun dan antusiasme masyarakat terhadap pelaksanaan program

Pemberdayaan ibu-ibu PKK melalui edukasi pendekatan holistik “TERAS” untuk pencegahan hipertensi

pencegahan hipertensi. Selanjutnya dilakukan survei lapangan untuk mengidentifikasi kondisi lingkungan, fasilitas pendukung, serta kebutuhan sasaran kegiatan. Berdasarkan hasil survei, diperoleh informasi bahwa sebagian besar ibu-ibu PKK belum mengetahui secara optimal mengenai pencegahan hipertensi melalui pendekatan non-farmakologis seperti senam hipertensi, konsumsi minuman serai, dan terapi tertawa. Tim PkM kemudian menetapkan sasaran kegiatan sebanyak 40 orang ibu-ibu PKK yang bersedia mengikuti seluruh rangkaian program. Selain itu, telah disepakati waktu dan tempat pelaksanaan kegiatan yaitu di rumah ketua PKK pada hari yang telah ditentukan bersama masyarakat setempat.

Pada tahap ini juga dilakukan persiapan materi edukasi, pembuatan materi penyuluhan berupa leaflet dan presentasi, penyediaan peralatan pemantauan tekanan darah dan penyiapan fasilitas demonstrasi cara pembuatan minuman serai. Setelah tahap persiapan selesai, segala persyaratan teknis dan non teknis kegiatan telah siap sehingga pelaksanaan program dapat berlangsung dengan lancar.



**Gambar 2.** Materi Penyuluhan Hipertensi pada Ibu-ibu PKK Dusun Jendulan RT 02/RW 04, Desa Daleman, Kecamatan Nguter, Kabupaten Sukoharjo

### Tahap Pelaksanaan

Implementasinya diawali dengan pendaftaran peserta dan skrining awal tekanan darah sebagai data dasar status kesehatan peserta. Selanjutnya dilakukan pre-test untuk mengukur pemahaman peserta mengenai hipertensi, faktor risiko, pencegahan, dan penatalaksanaan nonfarmakologis.

**Tabel 1.** Karakteristik Ibu-ibu PKK Dusun Jendulan RT 02/RW 04, Desa Daleman, Kecamatan Nguter, Kabupaten Sukoharjo

| No | Karakteristik Peserta              | Frekuensi (f) | Persentase (%) |
|----|------------------------------------|---------------|----------------|
| 1  | <b>Usia</b>                        |               |                |
|    | 30–35 tahun                        | 4             | 18,2           |
|    | 36–45 tahun                        | 10            | 45,5           |
|    | 46–55 tahun                        | 8             | 36,3           |
| 2  | <b>Pendidikan</b>                  |               |                |
|    | SMP                                | 10            | 45,5           |
|    | SMA                                | 12            | 54,5           |
| 3  | <b>Riwayat Hipertensi</b>          |               |                |
|    | Ada                                | 5             | 22,7           |
|    | Tidak ada                          | 17            | 77,3           |
| 4  | <b>Riwayat Keluarga Hipertensi</b> |               |                |
|    | Ada                                | 14            | 63,6           |
|    | Tidak ada                          | 8             | 36,4           |

Pemberdayaan ibu-ibu PKK melalui edukasi pendekatan holistik “TERAS” untuk pencegahan hipertensi

Berdasarkan data pada Tabel 1, sebagian besar peserta berada pada rentang usia 36–45 tahun sebanyak 10 orang (45,5%), dengan usia maksimal 55 tahun. Tingkat pendidikan peserta didominasi oleh SMA sebanyak 12 orang (54,5%), sedangkan lulusan SMP sebanyak 10 orang (45,5%). Peserta yang memiliki riwayat hipertensi hanya sebanyak 5 orang (22,7%), sedangkan mayoritas tidak memiliki riwayat hipertensi. Namun, sebagian besar peserta memiliki riwayat keluarga hipertensi sebanyak 14 orang (63,6%), sehingga tetap memiliki faktor risiko terhadap kejadian hipertensi di masa mendatang.

Menurut American Heart Association (2024), sekitar 35.050% kasus hipertensi disebabkan oleh faktor genetik, terutama jika ada riwayat keluarga dengan hipertensi. Fenomena tekanan darah tinggi ini terutama terjadi tanpa memandang usia, bahkan ada pula yang menyerang pada usia paruh baya. Usia paruh baya merupakan usia pertama yang memasuki tahap pra penuaan, dimana kesehatan fisik mulai menurun sehingga sangat rentan terhadap penyakit kronis, termasuk tekanan darah tinggi (Faujiah & Ardiani, 2020). Menurut Sintiya Ratna Dila (2023), Penyebab paling umum dari tekanan darah tinggi adalah jenis kelamin, makan terlalu banyak garam, usia, genetika dan stres. Dan terdapat hubungan antara jenis kelamin, genetik, riwayat keluarga hipertensi, merokok, terlalu banyak makan garam dan stres dengan kejadian hipertensi. Setelah itu, tim PkM memberikan penyuluhan kesehatan mengenai hipertensi yang meliputi pengertian, penyebab, tanda dan gejala, komplikasi, serta upaya pencegahan melalui pola hidup sehat. Materi disampaikan secara interaktif menggunakan media presentasi dan leaflet sehingga peserta lebih mudah memahami informasi yang diberikan.



**Gambar 3.** Leaflet Hipertensi diberikan pada Ibu-ibu PKK Dusun Jendulan RT 02/RW 04, Desa Daleman, Kecamatan Nguter, Kabupaten Sukoharjo

Kegiatan dilanjutkan dengan demonstrasi senam hipertensi yang dipimpin langsung oleh rombongan, dimana seluruh peserta mengikuti dengan antusias. Peserta mampu meniru setiap gerakan secara akurat dan memahami manfaat aktivitas fisik teratur untuk membantu mengontrol tekanan darah. Gerakan senam hipertensi yang aman bagi lansia dan dapat dilakukan di rumah, diawali dengan berjalan di tempat untuk melakukan pemanasan, kemudian dilanjutkan dengan bertepuk tangan ke depan, mengetukkan jari, menyilangkan jari, mengetuk jari kelingking dan mengetuk ibu jari untuk melatih koordinasi dan kelenturan tangan. Selanjutnya tekan bagian kiri atas lalu lengan kanan, tekan jari tangan kiri dan kanan, lalu beri hormat ke depan. Lalu, luruskan lengan ke depan, lalu remas secara bergantian untuk meningkatkan kekuatan otot lengan. Gerakan-gerakan berikut ini antara lain menepuk lengan dan bahu kiri dan kanan, menepuk perut, menepuk paha depan, dan bergantian memegang kaki bagian bawah dan diulang-ulang sesuai kemampuan. Olahraga bagi penderita hipertensi ini sebaiknya dilakukan secara rutin setiap tiga hari sekali untuk membantu menjaga kebugaran dan mengontrol tekanan darah (Bete et al., 2022). Mekanisme penurunan tekanan darah setelah olahraga adalah olahraga dapat melebarkan pembuluh darah, sehingga ketika pembuluh darah melebar maka tekanan darah akan menurun (Rury et al., 2019).

Selanjutnya dilakukan demonstrasi pembuatan minuman serei sebagai terapi herbal sederhana yang dapat diterapkan di rumah. Peserta diberikan penjelasan mengenai manfaat serei, bahan yang digunakan, cara pengolahan, serta aturan konsumsi yang aman. Beberapa manfaat serai antara lain sebagai antioksidan, anti-inflamasi, anti-mikroba, membantu pencernaan, menurunkan kolesterol, meredakan stres dan kecemasan, meningkatkan metabolisme dan sebagai detoksifikasi (Rahayu & Husnul, 2024). Penggunaan serai dalam bentuk teh herbal atau rebusan diyakini dapat membantu menurunkan tekanan darah dan meningkatkan kesehatan jantung secara alami. Kandungan potassium

Pemberdayaan ibu-ibu PKK melalui edukasi pendekatan holistik “TERAS” untuk pencegahan hipertensi

yang tinggi dalam serai sangat bermanfaat sebagai pengatur tekanan darah dengan cara meningkatkan frekuensi buang air kecil, yang pada gilirannya meningkatkan produksi urin tubuh. Peningkatan produksi urin ini dapat merangsang sirkulasi darah, sehingga berpengaruh signifikan dalam menormalkan tekanan darah. Di samping itu, kelancaran sirkulasi darah juga esensial untuk membantu mengeluarkan racun dari tubuh, terutama dalam mengurangi penyerapan kolesterol di usus, serta mencegah penumpukan kolesterol dalam aliran darah yang dapat menyebabkan peningkatan tekanan darah (Sutik & Pangestuti, 2022). Zat aktif citronellal dan flavonoid yang terdapat dalam serai berfungsi sebagai pelonggaran pembuluh darah (Mat orang A, 2024).



**Gambar 4.** Demonstrasi Senam Hipertensi pada Ibu-ibu PKK Dusun Jendulan RT 02/RW 04, Desa Daleman, Kecamatan Nguter, Kabupaten Sukoharjo



(a)



(b)

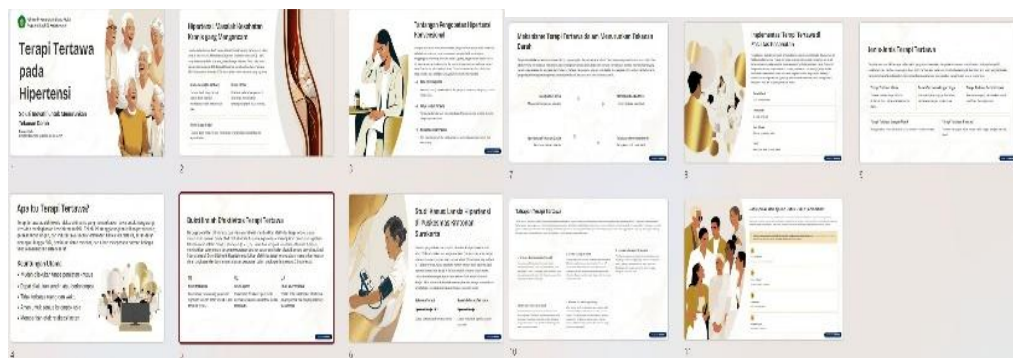
**Gambar 5.** (a) Demonstrasi Pembuatan Minuman Serai di Dusun Jendulan RT 02/RW 04, Desa Daleman, Kecamatan Nguter, Kabupaten Sukoharjo; (b) Distribusi Minuman Serai pada Ibu-Ibu PKK Ibu-ibu PKK Dusun Jendulan RT 02/RW 04, Desa Daleman, Kecamatan Nguter, Kabupaten Sukoharjo

Sebagai pelengkap intervensi non-farmakologis, peserta juga diajak melakukan terapi tertawa bersama selama beberapa menit. Kegiatan ini menciptakan suasana menyenangkan, meningkatkan semangat peserta, dan memberikan relaksasi. Terapi tawa berfungsi sebagai metode untuk mencapai kebahagiaan batin yang diekspresikan melalui gelak tawa atau senyum yang mempercantik wajah, memberikan rasa nyaman dan bahagia, serta mengurangi ketegangan di dada, meningkatkan sirkulasi

Pemberdayaan ibu-ibu PKK melalui edukasi pendekatan holistik “TERAS” untuk pencegahan hipertensi

darah, yang dapat membantu mencegah penyakit dan menjaga kesehatan (Arminda F, 2020). Banyak individu yang telah mencoba terapi tawa untuk mengurangi tingkat stres. Tertawa selama 5-10 menit bisa memicu pelepasan endorfin dan serotonin, yang merupakan bentuk morfin alami di dalam tubuh, beserta melatonin. Ketiga zat ini sangat bermanfaat bagi otak sehingga kita dapat merasa lebih tenang, dan terapi tawa merupakan teknik yang mudah untuk dilakukan (Wahid Tri wahyudi et al., 2021). Terapi ini adalah salah satu metode yang paling sederhana dan mudah dipahami, serta dianggap mampu menurunkan tekanan darah pada pasien dengan hipertensi (Bete et al., 2022).

Terapi tertawa yang dilakukan dapat membantu memperbaiki aliran darah dengan meningkatkan oksigen di paru-paru serta memicu produksi endorfin dan serotonin, yang mirip dengan efek morfin dan melatonin alami yang diproduksi tubuh. Ketiga zat ini memberikan kontribusi untuk menenangkan pikiran, yang sangat bermanfaat dalam menciptakan ketenangan. Tertawa yang dikeluarkan dari mulut menciptakan perasaan ringan dan bahagia, serta suasana rileks, yang berfungsi untuk memperluas pembuluh darah, memperbaiki elastisitas pembuluh, dan mempercepat peredaran darah (Nurhusna & Sulistiawan, 2018). Penelitian dari Irawati et al (2025) menunjukkan bahwa penerapan terapi tertawa memberikan efek positif dalam menurunkan tekanan darah meskipun dilakukan hanya dalam waktu singkat. Metode terapi ini mudah untuk diterapkan oleh orang dewasa dan bekerja baik sebagai pengobatan tambahan untuk hipertensi.



**Gambar 6.** Materi Penyuluhan Terapi Tertawa untuk Ibu-ibu PKK Dusun Jendulan RT 02/RW 04, Desa Dalem, Kecamatan Nguter, Kabupaten Sukoharjo

Pemilihan teknik yang tepat dalam penyampaian materi penyuluhan sangatlah penting, karena berperan besar dalam mendorong perubahan perilaku pada sasaran penyuluhan (Mardelita S & Zahara E, 2023). Demonstrasi yang dilakukan menggunakan media praktik langsung, instruktur pendamping, serta leaflet sehingga peserta dapat melihat, menirukan, dan memahami setiap tahapan yang disampaikan. Selain itu, metode demonstrasi juga membuat peserta lebih aktif, tertarik, dan tidak mudah bosan selama kegiatan berlangsung. Pada penelitian Itawari & Imran (2025), peningkatan efektifitas pengetahuan yang lebih besar pada kelompok demonstrasi ini menunjukkan bahwa metode demonstrasi lebih efektif dalam menyampaikan informasi dan meningkatkan pemahaman. Lebih lanjut, pendekatan demonstrasi memungkinkan pengulangan dan koreksi langsung oleh fasilitator. Metode demonstrasi bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan, pemahaman, serta keterampilan peserta melalui pengalaman belajar yang lebih konkret dan interaktif. Peserta menjadi lebih mudah menangkap informasi karena melibatkan indera penglihatan dan pendengaran secara bersamaan.

Tabel 3 enunjukkan penilaian evaluasi ketrampilan menggunakan skala Likert 1–4. Skor setiap aspek kemudian dikonversi ke dalam persentase dan dikategorikan menjadi Baik (76–100%), Cukup (56–75%), dan Kurang (<56%). Sebagian besar peserta, yaitu 17 orang (77,3%), memiliki kemampuan baik dalam mempraktikkan kembali terapi TERAS setelah demonstrasi. Sebanyak 5 orang (22,7%) memiliki kemampuan cukup, dan tidak ada peserta (0%) yang berada pada kategori kurang. Hasil ini menunjukkan bahwa metode demonstrasi efektif dalam meningkatkan keterampilan peserta untuk mengulang dan menerapkan langkah-langkah terapi TERAS secara mandiri.

Pemberdayaan ibu-ibu PKK melalui edukasi pendekatan holistik “TERAS” untuk pencegahan hipertensi

**Tabel 3.** Evaluasi Ketrampilan “TERAS” pada Ibu-ibu PKK Dusun Jendulan RT 02/RW 04, Desa Daleman, Kecamatan Nguter, Kabupaten Sukoharjo

| Aspek Evaluasi                                                                                     | Baik n (%) | Cukup n (%) | Kurang n (%) | Total n (%) |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|-------------|--------------|-------------|
| Kemampuan mempraktikkan kembali terapi TERAS (terapi tertawa, minuman serai, dan senam hipertensi) | 17 (77,3%) | 5 (22,7%)   | 0 (0%)       | 22 (100%)   |

Di akhir acara, diadakan sesi diskusi dan tanya jawab, di mana peserta dengan aktif mengajukan pertanyaan tentang tekanan darah tinggi dan cara-cara untuk mencegahnya. Proses pelaksanaan diakhiri dengan post-test untuk mengevaluasi peningkatan pengetahuan peserta setelah mendapatkan pendidikan dan demonstrasi. Hasilnya menunjukkan bahwa ada peningkatan pemahaman peserta tentang pencegahan tekanan darah tinggi dengan pendekatan yang menyeluruh.

**Tabel 3.** Hasil Pre-test dan Post-test Pengetahuan “TERAS” pada Ibu-ibu PKK Dusun Jendulan RT 02/RW 04, Desa Daleman, Kecamatan Nguter, Kabupaten Sukoharjo

| Kategori Pengetahuan | Pre-test n (%)   | Post-test n (%)  |
|----------------------|------------------|------------------|
| Baik                 | 8 (36,4%)        | 18 (81,8%)       |
| Cukup                | 9 (40,9%)        | 4 (18,2%)        |
| Kurang               | 5 (22,7%)        | 0 (0%)           |
| <b>Total</b>         | <b>22 (100%)</b> | <b>22 (100%)</b> |

Kategori tingkat pengetahuan yaitu baik (76–100%), cukup (56–75%), dan kurang (<56%). Pada saat pre-test, mayoritas peserta menunjukkan tingkat pengetahuan yang termasuk dalam kategori sedang dan rendah. Dari total 22 peserta, terdapat 8 orang (36,4%) yang memiliki pengetahuan yang baik, 9 orang (40,9%) yang memiliki pengetahuan yang sedang, dan 5 orang (22,7%) yang memiliki pengetahuan yang rendah. Rata-rata skor pre-test tercatat 64,3. Setelah dilakukan penyuluhan tentang kesehatan dan demonstrasi, hasil post-test menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan peserta. 18 orang (81,8%) sekarang memiliki pengetahuan yang baik, 4 orang (18,2%) memiliki pengetahuan yang sedang, dan tidak ada peserta yang berada dalam kategori rendah. Rata-rata nilai post-test meningkat menjadi 86,7. Dengan demikian, terdapat peningkatan rata-rata skor kategori pengetahuan baik meningkat sebesar 45,4% (dari 36,4% menjadi 81,8%). setelah dilakukan penyuluhan kesehatan. Ini mengindikasikan bahwa metode demonstrasi sangat berpengaruh positif terhadap peningkatan pengetahuan peserta.

## SIMPULAN DAN SARAN

Kegiatan pengabdian masyarakat tentang pencegahan hipertensi pada ibu-ibu PKK berjalan dengan baik dan mendapat antusiasme peserta. Penyuluhan disertai demonstrasi senam hipertensi, minuman serai, dan terapi tertawa terbukti meningkatkan pengetahuan peserta. Nilai rata-rata pengetahuan meningkat dari 36,4% menjadi 81,8%, sedangkan evaluasi ketrampilan dengan kategori baik sebanyak 77,3%, sehingga metode demonstrasi efektif digunakan dalam edukasi kesehatan.

Kegiatan pengabdian selanjutnya disarankan dikembangkan menjadi program berkelanjutan melalui penyuluhan rutin, senam hipertensi, pemeriksaan tekanan darah berkala, serta pelatihan kader kesehatan sebagai pendamping masyarakat. Inovasi media edukasi seperti video atau leaflet juga perlu ditingkatkan agar informasi lebih mudah dipahami. Hambatan yang dapat memengaruhi hasil kegiatan antara lain keterbatasan waktu peserta, kehadiran yang tidak konsisten, rendahnya motivasi menerapkan pola hidup sehat, serta keterbatasan sarana kesehatan, sehingga diperlukan dukungan keluarga, kader, dan pemerintah desa agar program berjalan optimal.

Pemberdayaan ibu-ibu PKK melalui edukasi pendekatan holistik “TERAS” untuk pencegahan hipertensi

## UCAPAN TERIMAKASIH

Tim pengabdian masyarakat menyampaikan rasa syukur yang mendalam kepada Politeknik Kesehatan Bhakti Mulia atas bantuan yang diberikan oleh institusi tersebut. Di samping itu, kami juga mengucapkan terima kasih kepada Kepala Desa Daleman, Ketua RT 02/04 Dusun Jendulan, para kader kesehatan, pengurus PKK, serta seluruh anggota PKK yang telah ikut serta secara aktif dan mendukung kelancaran kegiatan ini. Penghargaan juga diberikan kepada semua pihak yang telah berkontribusi dalam hal tenaga, waktu, dan sarana sehingga program pengabdian kepada masyarakat ini dapat berjalan dengan baik.

## DAFTAR RUJUKAN

- Ahmed Tazi, Abdellah Zinedine, João Miguel Rocha, & Faouzi Errachidi. (2024). *Review on the pharmacological properties of lemongrass (Cymbopogon citratus) as a promising source of bioactive compounds*. 3. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.prenap.2024.100046>
- Arminda F. (2020). Potensi Terapi Tertawa sebagai Terapi Hipertensi. *Journal of Health Science AND Physiotherapy*, 2.
- Awaludin S, Sumeru A, Alivian GN, & Novitasari D. (2020). The Effect of Sikkomodo (Combination of Music, Humor, and Prayer) Formulation Toward Blood Pressure of Hypertension Patient on The Elderly Group in Banyumas Regency. *SHS Web of Conferences*.
- Bela Novita Amaris Susanto, Tutik Yulianti, & Aderita, N. I. (2026). *Yoga untuk Lansia Hipertensi*. Eurika Bete, D., Kurniyanti, M. A., & Mayasari, S. I. (2022). Terapi tertawa terhadap tekanan darah pada lansia dengan hipertensi. *Jurnal Keperawatan*, 14(3), 719–730.
- Clara Tasha Nabilah, Wa Ode Sri Asnaniar, & Al Ikhsan Agus. (2025). *Terapi Tertawa Mempengaruhi Penurunan Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi*. 6, 92–98. <http://jurnal.fkm.umi.ac.id/index.php/won/article/view/won1261>
- Dinkes Sukoharjo. (2022). *Upaya Promotif dan Preventif Dinas Kesehatan Kabupaten Sukoharjo Tahun 2022*.
- Faujiah I, & Ardiani N D. (2020). *Asuhan Keperawatan Keluarga Pada Tahap Perkembangan Keluarga Middle Age Family*. 6(1), 5–6.
- High blood pressure and genetics. *Circulation*. (2024). *American Heart Association*. <https://doi.org/10.1161/CIRCULATIONAHA.123.065394>
- Ike Vitta Itawari, & Herry Imran. (2025). Efektivitas Penyuluhan Dengan Metode Demonstrasi Dan Simulasi Dalam Meningkatkan Pengetahuan Menyikat Gigi Anak Usia 10–12 Tahun Di Kabupaten Aceh Tengah. *Jurnal Kesehatan Republik Indonesia*, 2(9), 465–475. <https://jurnal.intekom.id/index.php/jkri>
- Irawati Irawati, Mardiana Mardiana, & Alfian Mas'ud. (2025). No Title Terapi Tertawa pada Lansia Penderita Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Biru Kabupaten Bone Laughter Therapy for Elderly Patients with Hypertension in the Working Area of the Blue Health Center, Bone Regency. *Jurnal Nusantara Berbakti Volume*, 3, 56–63. <https://doi.org/https://doi.org/10.59024/jnb.v3i1.537>
- Jabbarzadeh Ganjeh, B., Zeraattalab-Motlagh, S., & Jayedi, A. (2024). Effects of aerobic exercise on blood pressure in patients with hypertension: a systematic review and dose-response meta-analysis of randomized trials. *Hypertens Res*, 47, 385–398.
- Mardelita S, & Zahara E. (2023). *Empowerment of Families in improving Health Behavior*.
- Matorang A. (2024). Edukasi dan Demonstrasi Pemanfaatan Serai Sebagai Terapi Komplementer Pencegahan Hipertensi di Dusun Konja Selatan. *Jurnal Pengabdian Masyarakat*.
- Nurhusna, Y. O., & Sulistiawan, A. (2018). Pengaruh terapi tertawa terhadap penurunan tekanan penderita hipertensi di Puskesmas Olak Kemang Kota Jambi. *Nucleic Acids Research*, 6(1), 1–7.
- Profil Kesehatan Kabupaten Sukoharjo. (2024). *Profil Kesehatan Kabupaten Sukoharjo Tahun 2024. Dinas Kesehatan Kabupaten Sukoharjo*.
- Rury, Dewi Andriari, & Hendri Rifqi Alhafis. (2019). *Pengaruh Senam Hipertensi Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi*. 9(2).
- Silva H, & Bárbara R. (2022). *Exploring the Anti-Hypertensive Potential of Lemongrass-A Comprehensive Review*. *Biology (Basel)*. 10. <https://doi.org/10.3390/biology11101382>

Pemberdayaan ibu-ibu PKK melalui edukasi pendekatan holistik “TERAS” untuk pencegahan hipertensi

- Sintiya Ratna Dila. (2023). FAKTOR PENYEBAB HIPERTENSI PADA PASIEN DEWASA DI PUSKESMAS DINOYO KOTA MALANG. *Sainsbertek Jurnal Ilmiah Sains & Teknologi*.
- SKI. (2023). Survei Kesehatan Indonesia (SKI) Dalam Angka. *Kementrian Kesehatan Badan Kebijakan Pembangunan Kesehatan*.
- Sutik, & Rahayu Pangestuti. (2022). REBUSAN AIR SERAI EFEKTIF MENURUNKAN TEKANAN DARAH PADA PENDERITA HIPERTENSI DI POSYANDU LANSIA DESA TURUS VILLAGE. *Jurnal Penelitian Keperawatan*, 8(2).
- Trio Gustin Rahayu, & Husnul Khotimah. (2024). Aplikasi Pemberian Minuman Sereh Madu (Serdu) sebagai Pengembangan Fitofarmaka dalam Mengatasi Hipertensi pada Wanita. *Faletehan Health Journal*, 11, 332–337. [www.journal.lppm-stikesfa.ac.id/ojs/index.php/FHJ](http://www.journal.lppm-stikesfa.ac.id/ojs/index.php/FHJ)ISSN 2088-673X
- Wahid Tri wahyudi, Yessi Aprianti, & Triyoso. (2021). PEMBERIAN TERAPI TERTAWA TERHADAP KLIEN HIPERTENSI UNTUK MENURUNKAN HIPERTENSI DI DESA BLAMBANGAN UMPU KABUPATEN WAYKANAN LAMPUNG. *JURNAL KREATIVITAS PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT (PKM)*, 4(4), 832–837. <https://doi.org/https://doi.org/10.33024/jkpm.v4i4.2856>
- Yoshikawa Y, Ohmaki E, Kawahata H, Maekawa Y, Ogihara T, & Morishita R. (2019). Beneficial effect of laughter therapy on physiological and psychological function in elders. *Nursing Open*, 6(1), 93.
- Yossi Fitriana, Pera Putra Bungsu, & Ririn Pramestika. (n.d.). PENGARUH TERAPI TERTAWA TERHADAP TEKANAN DARAH LANSIA DENGAN HIPERTENSI DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS RASIMAH AHMAD KOTA.