

Edukasi SEHATI (Sehatkan Masyarakat, Hindari dan Atasi Hipertensi) berbasis herbal pada lansia di Dusun Montong Kelor

Nursela Hijriani, Baiq Leny Nopitasari, Nabila Vidia Utami, Herlina Irani Fahmi, Fahra Fadila, Azizah Rahmawati, Fatin Putri Ramadhani, Irmatika Hendriyani

Program Studi Farmasi, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Mataram, Indonesia

Penulis korespondensi : Baiq Leny Nopitasari
E-mail : baiqleny.nopitasari@gmail.com

Diterima: 13 Mei 2026 | Direvisi: 30 Juni 2026 | Disetujui: 30 Juni 2026 | Online: 30 Juni 2026

© Penulis 2026

Abstrak

Hipertensi merupakan salah satu penyakit tidak menular yang banyak dialami lansia dan berisiko menimbulkan komplikasi serius apabila tidak dikendalikan dengan baik. Rendahnya pengetahuan masyarakat mengenai pencegahan dan penanganan hipertensi, termasuk pemanfaatan herbal tradisional, menjadi salah satu faktor yang memengaruhi pengendalian tekanan darah. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat melalui Edukasi SEHATI (Sehatkan Masyarakat, Hindari dan Atasi Hipertensi) berbasis herbal bertujuan meningkatkan pengetahuan dan kesadaran lansia terkait hipertensi. Kegiatan dilaksanakan pada tanggal 7 Mei 2026 di Dusun Montong Kelor, Desa Montong Terep, Kecamatan Praya, Lombok Tengah dengan melibatkan 35 lansia. Metode kegiatan meliputi observasi lapangan, identifikasi masalah dan kebutuhan mitra, senam lansia, pemeriksaan tekanan darah, edukasi kesehatan mengenai hipertensi dan obat herbal antihipertensi, serta demonstrasi pengolahan rebusan temulawak sebagai minuman herbal penurun tekanan darah. Hasil kegiatan menunjukkan bahwa peserta mengikuti seluruh rangkaian kegiatan dengan antusias dan aktif dalam sesi edukasi maupun demonstrasi. Pemberian edukasi kesehatan terbukti dapat meningkatkan pengetahuan masyarakat mengenai hipertensi, pola hidup sehat, dan pemanfaatan herbal tradisional sebagai terapi pendukung pengendalian tekanan darah. Demonstrasi pengolahan temulawak juga membantu peserta memahami cara pembuatan minuman herbal yang dapat diterapkan secara mandiri di rumah. Program Edukasi SEHATI diharapkan menjadi upaya promotif dan preventif dalam meningkatkan derajat kesehatan lansia serta mendorong kemandirian masyarakat dalam menjaga kesehatan.

Kata kunci: hipertensi; lansia; edukasi kesehatan; herbal; temulawak.

Abstract

Hypertension is one of the non-communicable diseases commonly experienced by the elderly and is at risk of causing serious complications if not well managed. The low level of public knowledge regarding the prevention and management of hypertension, including the use of traditional herbs, is one of the factors affecting blood pressure control. Community service activities thru SEHATI Education (Healthy Community, Avoid and Overcome Hypertension) based on herbal remedies aim to increase the knowledge and awareness of the elderly regarding hypertension. The activity was conducted on May 7, 2026, in Dusun Montong Kelor, Desa Montong Terep, Kecamatan Praya, Lombok Tengah, involving 35 elderly participants. The methods of the activity included field observation, identification of partner problems and needs, senior citizen exercise, blood pressure checks, health education on hypertension and antihypertensive herbal medicine, as well as a demonstration of processing temulawak decoction as a herbal drink to lower blood pressure. The results of the activities show that participants followed the entire series of activities with enthusiasm and were active in both the education and demonstration

sessions. The provision of health education has proven to increase the community's knowledge about hypertension, healthy lifestyles, and the use of traditional herbs as supportive therapy for blood pressure control. The demonstration of temulawak processing also helps participants understand how to make herbal drinks that can be independently applied at home. The SEHATI Education Program is expected to be a promotive and preventive effort in improving the health status of the elderly and encouraging community independence in maintaining health.

Keywords: hypertension; elderly; health education; herbal; curcuma.

PENDAHULUAN

Hipertensi merupakan salah satu penyakit tidak menular yang menjadi masalah kesehatan global karena prevalensinya yang terus meningkat setiap tahun. Penyakit ini sering disebut sebagai silent killer karena sebagian besar penderitanya tidak menunjukkan gejala khusus, namun dapat menyebabkan komplikasi serius seperti penyakit jantung, stroke, gagal ginjal, dan gangguan pembuluh darah apabila tidak ditangani secara tepat (McCarthy et al., 2024). Pada kelompok lansia, hipertensi menjadi masalah kesehatan yang cukup dominan akibat proses penuaan yang menyebabkan penurunan elastisitas pembuluh darah dan perubahan fungsi organ tubuh. Kondisi tersebut menyebabkan lansia lebih rentan mengalami peningkatan tekanan darah yang berkelanjutan (Agus Andika & Graharti, 2025; Dominiczak & Meyer, 2021).

Peningkatan jumlah lansia di Indonesia turut berkontribusi terhadap meningkatnya kasus hipertensi di masyarakat (Hua et al., 2024). Selain faktor usia, hipertensi pada lansia juga dipengaruhi oleh pola hidup yang kurang sehat, seperti konsumsi makanan tinggi garam, kurang aktivitas fisik, stres, merokok, serta rendahnya kesadaran dalam melakukan pemeriksaan kesehatan secara rutin (Leszczak et al., 2024). Rendahnya pengetahuan masyarakat mengenai pencegahan dan pengendalian hipertensi menjadi salah satu faktor yang menyebabkan penyakit ini sulit dikendalikan (Sri Hari et al., 2021). Banyak masyarakat yang belum memahami pentingnya menjaga pola hidup sehat serta melakukan pengobatan secara teratur untuk mencegah komplikasi (Egan et al., 2024; Yamamoto, 2026).

Upaya promotif dan preventif melalui edukasi kesehatan menjadi salah satu strategi penting dalam meningkatkan pengetahuan dan kesadaran masyarakat mengenai hipertensi. Edukasi kesehatan tidak hanya memberikan informasi mengenai penyebab, tanda dan gejala, serta komplikasi hipertensi, tetapi juga mendorong perubahan perilaku masyarakat menuju pola hidup sehat (Naluri et al., 2025). Pada kelompok lansia, pendekatan edukasi yang sederhana, komunikatif, dan berbasis praktik sangat diperlukan agar informasi yang diberikan dapat dipahami dan diterapkan dalam kehidupan sehari-hari. Kegiatan edukasi yang disertai demonstrasi secara langsung dinilai lebih efektif dalam meningkatkan pemahaman masyarakat dibandingkan hanya melalui penyampaian materi secara teoritis (Gusty, 2023; Irawan et al., 2024; Prastiwi et al., 2023).

Selain pengobatan farmakologis, pemanfaatan herbal tradisional sebagai terapi pendukung hipertensi juga semakin banyak diminati masyarakat. Indonesia memiliki kekayaan tanaman herbal yang berpotensi dimanfaatkan untuk menjaga kesehatan, salah satunya adalah temulawak (Bahari et al., 2026). Temulawak mengandung senyawa aktif seperti kurkumin dan flavonoid yang diketahui memiliki efek antioksidan dan membantu menjaga kesehatan pembuluh darah. Pemanfaatan herbal tradisional dinilai lebih mudah dijangkau oleh masyarakat karena bahan tersedia di lingkungan sekitar dan telah lama digunakan sebagai pengobatan tradisional (Hasimun et al., 2022; Kamyab et al., 2021). Namun demikian, pengetahuan masyarakat mengenai pengolahan herbal yang tepat dan aman masih terbatas sehingga diperlukan edukasi yang benar mengenai penggunaannya.

Dusun Montong Kelor, Desa Montong Terep, Kecamatan Praya, Lombok Tengah merupakan salah satu wilayah yang memiliki jumlah lansia cukup banyak dengan permasalahan kesehatan yang berkaitan dengan hipertensi. Berdasarkan hasil observasi lapangan dan identifikasi kebutuhan masyarakat, diketahui bahwa sebagian lansia masih memiliki pengetahuan yang rendah mengenai pencegahan hipertensi, pentingnya pemeriksaan tekanan darah secara rutin, serta pemanfaatan herbal

Edukasi SEHATI (Sehatkan Masyarakat, Hindari dan Atasi Hipertensi) berbasis herbal pada lansia di Dusun Montong Kelor

tradisional sebagai terapi pendukung. Selain itu, sebagian masyarakat juga belum menerapkan pola hidup sehat secara optimal dalam kehidupan sehari-hari.

Berdasarkan kondisi tersebut, dilakukan kegiatan pengabdian kepada masyarakat melalui program Edukasi SEHATI (Sehatkan Masyarakat, Hindari dan Atasi Hipertensi) berbasis herbal pada lansia di Dusun Montong Kelor. Program ini dirancang sebagai upaya promotif dan preventif untuk meningkatkan pengetahuan, kesadaran, dan keterampilan masyarakat dalam mencegah serta mengendalikan hipertensi. Kegiatan dilakukan melalui senam lansia, pemeriksaan tekanan darah, edukasi kesehatan mengenai hipertensi dan penggunaan herbal antihipertensi, serta demonstrasi pengolahan rebusan temulawak sebagai minuman herbal penurun tekanan darah. Melalui kegiatan ini diharapkan lansia mampu menerapkan pola hidup sehat dan memanfaatkan herbal tradisional secara mandiri sebagai upaya menjaga kesehatan dan meningkatkan kualitas hidup.

METODE

Pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilaksanakan pada Kamis, 7 Mei 2026 di Dusun Montong Kelor, Desa Montong Terep, Kecamatan Praya, Lombok Tengah dengan melibatkan 35 peserta lansia. Kegiatan dilaksanakan secara bertahap dan terstruktur guna meningkatkan pengetahuan serta kesadaran lansia mengenai pencegahan dan pengendalian hipertensi melalui pendekatan promotif dan preventif berbasis herbal.

Tahap Persiapan

Pada tahap awal, tim pengabdian melakukan koordinasi dengan perangkat dusun, kader kesehatan, dan masyarakat setempat terkait pelaksanaan kegiatan. Koordinasi dilakukan untuk menentukan lokasi kegiatan, jadwal pelaksanaan, serta sasaran peserta yang akan mengikuti program. Selain itu, tim juga menyiapkan media edukasi, alat pemeriksaan tekanan darah, bahan demonstrasi herbal, serta perlengkapan pendukung kegiatan lainnya.

Tim kemudian melakukan observasi lapangan dan identifikasi permasalahan kesehatan masyarakat, khususnya pada kelompok lansia. Hasil observasi menunjukkan bahwa hipertensi merupakan salah satu masalah kesehatan yang cukup sering dialami lansia di Dusun Montong Kelor. Selain itu, sebagian peserta masih memiliki pengetahuan yang terbatas mengenai pola hidup sehat dan pemanfaatan herbal tradisional dalam membantu mengendalikan tekanan darah.

Kegiatan Senam Lansia

Kegiatan diawali dengan senam lansia yang dipandu oleh tim pengabdian. Senam dilakukan sebagai bentuk aktivitas fisik ringan yang bertujuan meningkatkan kebugaran tubuh, memperlancar sirkulasi darah, serta membantu menjaga kesehatan jantung dan pembuluh darah pada lansia. Peserta mengikuti kegiatan senam dengan antusias dan aktif mengikuti setiap gerakan yang diberikan.

Pemeriksaan Tekanan Darah

Setelah kegiatan senam, peserta diberikan waktu istirahat selama 5–10 menit hingga kondisi tubuh kembali stabil sebelum dilakukan pemeriksaan tekanan darah. Pemeriksaan dilakukan menggunakan tensimeter oleh tim pengabdian yang didampingi oleh tenaga kesehatan. Pengukuran ini bertujuan untuk memperoleh gambaran tekanan darah peserta yang lebih representatif, sekaligus meningkatkan kesadaran lansia akan pentingnya pemeriksaan tekanan darah secara rutin sebagai upaya deteksi dini dan pemantauan hipertensi.

Pelaksanaan Edukasi Kesehatan

Tahap selanjutnya adalah pemberian edukasi kesehatan mengenai hipertensi. Materi edukasi meliputi pengertian hipertensi, faktor risiko, tanda dan gejala, komplikasi, cara pencegahan, pola hidup sehat, pentingnya aktivitas fisik, pengaturan pola makan, serta kepatuhan dalam menjaga kesehatan. Edukasi juga mencakup pemanfaatan herbal tradisional sebagai terapi pendukung untuk membantu menjaga tekanan darah.

Edukasi SEHATI (Sehatkan Masyarakat, Hindari dan Atasi Hipertensi) berbasis herbal pada lansia di Dusun Montong Kelor

Metode penyampaian dilakukan melalui ceramah interaktif dan diskusi sehingga peserta dapat bertanya langsung mengenai permasalahan kesehatan yang dialami. Suasana edukasi berlangsung aktif karena peserta menunjukkan minat yang tinggi terhadap materi yang diberikan, terutama terkait penggunaan bahan herbal yang mudah ditemukan di lingkungan sekitar.

Demonstrasi Pengolahan Herbal Temulawak

Sebagai bentuk penerapan edukasi berbasis praktik, tim melakukan demonstrasi pembuatan rebusan temulawak sebagai minuman herbal penurun tekanan darah. Temulawak Pada kegiatan ini peserta diperkenalkan mengenai manfaat temulawak, kandungan yang dimiliki, cara pemilihan bahan, proses pencucian, perebusan, hingga cara konsumsi yang tepat dan aman. Peserta diberikan kesempatan untuk melihat secara langsung proses pengolahan dan berdiskusi mengenai cara penerapan di rumah. Demonstrasi ini bertujuan agar masyarakat mampu memanfaatkan tanaman herbal tradisional secara mandiri sebagai upaya menjaga kesehatan.

Monitoring dan Evaluasi

Pada tahap akhir dilakukan monitoring dan evaluasi kegiatan melalui sesi tanya jawab dan diskusi bersama peserta. Evaluasi dilakukan untuk mengetahui pemahaman peserta terhadap materi yang telah diberikan serta menilai keterlibatan peserta selama kegiatan berlangsung. Hasil evaluasi menunjukkan bahwa peserta memahami pentingnya menjaga tekanan darah, menerapkan pola hidup sehat, dan memanfaatkan herbal tradisional sebagai terapi pendukung hipertensi. Selain itu, peserta juga menunjukkan antusiasme dan keinginan untuk menerapkan informasi yang telah diperoleh dalam kehidupan sehari-hari.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Observasi Lapangan dan Identifikasi Permasalahan

Hasil observasi lapangan menunjukkan bahwa hipertensi merupakan salah satu masalah kesehatan yang cukup banyak dialami oleh lansia di Dusun Montong Kelor. Sebagian besar peserta belum memahami secara optimal mengenai faktor risiko hipertensi, pentingnya pemeriksaan tekanan darah secara rutin, serta penerapan pola hidup sehat untuk mencegah komplikasi penyakit. Selain itu, pemanfaatan herbal tradisional sebagai terapi pendukung hipertensi juga masih belum dilakukan secara tepat oleh masyarakat. Kondisi ini menunjukkan bahwa edukasi kesehatan terkait hipertensi masih sangat dibutuhkan oleh masyarakat, khususnya kelompok lansia.

Perancangan dan Penawaran Solusi

Berdasarkan hasil identifikasi masalah, tim pengabdian merancang program Edukasi SEHATI berbasis herbal sebagai solusi promotif dan preventif untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat mengenai hipertensi. Gambar 1 merupakan leaflet SEHATI yang akan digunakan dalam kegiatan pengabdian.



Gambar 1. Leaflet SEHATI

Edukasi SEHATI (Sehatkan Masyarakat, Hindari dan Atasi Hipertensi) berbasis herbal pada lansia di Dusun Montong Kelor

Program dirancang melalui pendekatan edukatif dan demonstratif agar peserta tidak hanya memperoleh informasi secara teori, tetapi juga mampu mempraktikkan secara langsung pengolahan herbal tradisional yang bermanfaat bagi kesehatan. Pendekatan ini dipilih karena dinilai lebih mudah dipahami oleh lansia dan dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari (Irawan et al., 2024).

Pelaksanaan Senam Lansia

Kegiatan senam lansia berlangsung dengan baik dan diikuti secara aktif oleh seluruh peserta. Gambar 2 merupakan dokumentasi pelaksanaan kegiatan ini. Lansia terlihat antusias mengikuti setiap gerakan yang dipandu oleh tim pengabdian. Senam lansia memberikan manfaat dalam meningkatkan aktivitas fisik, menjaga kebugaran tubuh, memperlancar sirkulasi darah, dan membantu menjaga kesehatan jantung serta pembuluh darah (Wirayudha et al., 2024). Selain manfaat fisik, kegiatan ini juga meningkatkan semangat dan interaksi sosial antar peserta sehingga menciptakan suasana yang lebih menyenangkan selama kegiatan berlangsung.



Gambar 2. Pelaksanaan Senam Lansia

Pemeriksaan Tekanan Darah

Pemeriksaan tekanan darah dilakukan kepada seluruh peserta sebagai bentuk deteksi dini kondisi kesehatan lansia. Gambar 3 merupakan dokumentasi untuk kegiatan ini.



Gambar 3. Pemeriksaan Tekanan Darah

Hasil pemeriksaan menunjukkan bahwa beberapa peserta memiliki tekanan darah di atas normal sehingga memerlukan perhatian lebih dalam pengendalian hipertensi. Kegiatan ini memberikan manfaat dalam meningkatkan kesadaran peserta mengenai pentingnya pemeriksaan kesehatan secara rutin dan pemantauan tekanan darah sebagai upaya pencegahan komplikasi hipertensi.

Pelaksanaan Edukasi Kesehatan

Pelaksanaan edukasi kesehatan dilakukan melalui metode ceramah interaktif dan diskusi (Gambar 4). Materi yang diberikan meliputi pengertian hipertensi, faktor risiko, komplikasi, pencegahan, pola hidup sehat, serta pentingnya menjaga tekanan darah tetap stabil. Selain penyampaian materi, kegiatan edukasi juga disertai dengan pelaksanaan pretest dan posttest menggunakan kuesioner untuk mengukur tingkat pengetahuan peserta sebelum dan sesudah diberikan edukasi kesehatan.

Hasil evaluasi menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan peserta setelah diberikan edukasi. Sebagian besar lansia mampu memahami materi mengenai hipertensi, pola hidup sehat, dan pemanfaatan herbal tradisional sebagai terapi pendukung pengendalian tekanan darah. Peningkatan skor posttest dibandingkan pretest menunjukkan bahwa pemberian edukasi kesehatan memberikan pengaruh positif terhadap pemahaman masyarakat. Peserta juga terlihat aktif dalam sesi diskusi dengan mengajukan pertanyaan dan berbagi pengalaman terkait kondisi kesehatan yang dialami sehari-hari. Hal ini menunjukkan adanya peningkatan kesadaran masyarakat terhadap pentingnya menjaga kesehatan dan mencegah komplikasi hipertensi.

Tabel 1. Hasil Pretest dan Posttest Pengetahuan Peserta

No	Kategori Penilaian	Nilai Rata-rata	Nilai Rata-rata	Peningkatan
		Pretest	Posttest	
1	Pengetahuan tentang hipertensi	55	82	27
2	Pengetahuan faktor risiko hipertensi	58	84	26
3	Pengetahuan pola hidup sehat	60	86	26
4	Pengetahuan pemanfaatan herbal	52	85	33
5	Pengetahuan pencegahan komplikasi	57	83	26
	Rata-rata	56,4	84,0	27,6

Berdasarkan Tabel 1 terlihat adanya peningkatan skor pengetahuan pada seluruh aspek penilaian setelah dilakukan edukasi kesehatan. Nilai rata-rata peserta meningkat dari 56,4 pada saat pretest menjadi 84,0 pada saat posttest, dengan rata-rata peningkatan sebesar 27,6 poin. Hasil tersebut menunjukkan bahwa metode edukasi interaktif dan demonstrasi langsung efektif dalam meningkatkan pemahaman lansia mengenai hipertensi dan pemanfaatan herbal tradisional. Secara umum, peningkatan skor menunjukkan hasil yang signifikan terhadap perubahan tingkat pengetahuan peserta setelah diberikan intervensi edukasi kesehatan.



Gambar 4. Pelaksanaan Edukasi Kesehatan

Demonstrasi Pengolahan Herbal Temulawak

Edukasi SEHATI (Sehatkan Masyarakat, Hindari dan Atasi Hipertensi) berbasis herbal pada lansia di Dusun Montong Kelor

Kegiatan demonstrasi pengolahan rebusan temulawak sebagai minuman herbal penurun tekanan darah berjalan dengan baik dan mendapat perhatian besar dari peserta. Temulawak Peserta diberikan penjelasan mengenai manfaat temulawak, cara pemilihan bahan, proses pengolahan, hingga cara konsumsi yang tepat dan aman. Demonstrasi secara langsung membantu peserta memahami proses pembuatan minuman herbal sehingga lebih mudah diterapkan secara mandiri di rumah. Pemanfaatan herbal tradisional dinilai menjadi alternatif pendukung yang mudah dijangkau masyarakat karena bahan tersedia di lingkungan sekitar. Gambar 5 merupakan dokumentasi untuk pelaksanaan demonstrasi pengolahan herbal temulawak oleh tim pengabdian kepada mitra sasaran.



Gambar 5. Pengolahan Herbal Temulawak

Monitoring dan Evaluasi

Monitoring dan evaluasi dilakukan melalui sesi tanya jawab dan diskusi bersama peserta di akhir kegiatan. Hasil evaluasi menunjukkan bahwa peserta memahami materi yang telah diberikan dan menunjukkan ketertarikan untuk menerapkan pola hidup sehat serta pemanfaatan herbal tradisional dalam kehidupan sehari-hari. Antusiasme peserta selama kegiatan menjadi indikator bahwa metode edukasi dan demonstrasi yang digunakan cukup efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan kesadaran masyarakat mengenai pencegahan dan pengendalian hipertensi.

SIMPULAN DAN SARAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat melalui program Edukasi SEHATI (Sehatkan Masyarakat, Hindari dan Atasi Hipertensi) Berbasis Herbal pada Lansia di Dusun Montong Kelor telah terlaksana dengan baik dan mendapatkan antusiasme tinggi dari peserta lansia. Program yang dilaksanakan melalui senam lansia, pemeriksaan tekanan darah, edukasi kesehatan, serta demonstrasi pengolahan herbal temulawak mampu meningkatkan pengetahuan dan kesadaran masyarakat mengenai hipertensi, pentingnya pola hidup sehat, serta pemanfaatan herbal tradisional sebagai terapi pendukung pengendalian tekanan darah. Pendekatan edukatif yang dipadukan dengan praktik langsung dinilai efektif dalam meningkatkan pemahaman dan keterlibatan peserta selama kegiatan berlangsung. Selain itu, kegiatan ini juga mendorong masyarakat untuk lebih mandiri dalam menjaga kesehatan dan melakukan upaya pencegahan komplikasi hipertensi secara berkelanjutan.

Kegiatan edukasi kesehatan mengenai hipertensi perlu dilakukan secara berkelanjutan agar pengetahuan dan kesadaran masyarakat, khususnya lansia, dapat terus meningkat. Keterlibatan kader kesehatan dan tenaga kesehatan setempat diharapkan dapat diperkuat untuk mendukung monitoring kesehatan lansia secara rutin, terutama dalam pemeriksaan tekanan darah dan penerapan pola hidup sehat. Selain itu, pemanfaatan herbal tradisional sebagai terapi pendukung perlu terus dikembangkan melalui edukasi yang tepat mengenai cara pengolahan dan penggunaan yang aman. Diharapkan

Edukasi SEHATI (Sehatkan Masyarakat, Hindari dan Atasi Hipertensi) berbasis herbal pada lansia di Dusun Montong Kelor

kegiatan serupa dapat dilaksanakan secara berkala dengan cakupan peserta yang lebih luas sehingga manfaat program dapat dirasakan oleh lebih banyak masyarakat.

UCAPAN TERIMAKASIH

Tim pengabdian kepada masyarakat menyampaikan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada seluruh pihak yang telah memberikan dukungan dan berpartisipasi dalam pelaksanaan kegiatan Edukasi SEHATI (Sehatkan Masyarakat, Hindari dan Atasi Hipertensi) Berbasis Herbal pada Lansia di Dusun Montong Kelor. Ucapan terima kasih disampaikan kepada tim Lembaga Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat Universitas Muhammadiyah Mataram yang telah memberikan dukungan dan fasilitasi sehingga kegiatan pengabdian ini dapat terlaksana dengan baik. Terima kasih juga disampaikan kepada aparat Dusun Montong Kelor dan Desa Montong Terep yang telah memberikan izin serta membantu kelancaran kegiatan. Penghargaan yang sebesar-besarnya diberikan kepada seluruh lansia peserta yang telah mengikuti kegiatan dengan antusias dan aktif selama pelaksanaan program berlangsung. Selain itu, ucapan terima kasih juga diberikan kepada seluruh tim pengabdian yang telah bekerja sama dalam proses persiapan, pelaksanaan, hingga evaluasi kegiatan. Semoga kegiatan ini dapat memberikan manfaat bagi masyarakat serta menjadi upaya berkelanjutan dalam meningkatkan kesadaran dan kemandirian masyarakat dalam menjaga kesehatan, khususnya dalam pencegahan dan pengendalian hipertensi pada lansia.

DAFTAR RUJUKAN

- Agus Andika, G., & Graharti, R. (2025). Panduan Terbaru Hipertensi: Sebuah Tinjauan Literatur. In *Hypertension Guidelines: A Literature Review Medula* | (Vol. 15).
- Bahari, H., Sharifi, M., Nejad Shahrokh Abadi, Z., Shahraki Jazinaki, M., Golafrouz, H., & Asadi, Z. (2026). Antihypertensive Effects of Curcumin/Turmeric Supplementation in Prediabetes and Diabetes: A Systematic Review and Meta-Analysis of Randomised Controlled Trials. In *Endocrinology, Diabetes and Metabolism* (Vol. 9, Number 1). John Wiley and Sons Inc. <https://doi.org/10.1002/edm2.70145>
- Dominiczak, A. F., & Meyer, T. J. (2021). Hypertension: Update 2021. *Hypertension*, 77(1), 4–5. <https://doi.org/10.1161/HYPERTENSIONAHA.120.16668>
- Egan, B. M., Mattix-Kramer, H. J., Basile, J. N., & Sutherland, S. E. (2024). Managing Hypertension in Older Adults. In *Current Hypertension Reports* (Vol. 26, Number 4, pp. 157–167). Springer. <https://doi.org/10.1007/s11906-023-01289-7>
- Gusty, R. P. (2023). Health Education Model for Elderly Hypertension on Knowledge, Attitudes, and Adherence to Following the Dietary Approaches to Stop Hypertension (DASH). *Jurnal Aisyah : Jurnal Ilmu Kesehatan*, 8(2). <https://doi.org/10.30604/jika.v8i3.2093>
- Hasimun, P., Mulyani, Y., & Yulianti, I. (2022). Antihypertensive activity and acute toxicity of turmeric (*Curcuma longa* L.) in L-NAME-induced hypertension animals. *Current Research on Biosciences and Biotechnology*, 4(1), 246–250. <https://doi.org/10.5614/crbb.2022.4.1/B2AMBRI1>
- Hua, Q., Fan, L., Wang, Z.-W., & Li, J. (2024). 2023 Guideline for the management of hypertension in the elderly population in China. *Journal of Geriatric Cardiology*, 21(6), 589–630. <https://doi.org/10.26599/1671-5411.2024.06.001>
- Irawan, A., Widiastuti, A., Dewi, F. S., & Putri, A. P. (2024). Peningkatan Pengetahuan Lansia Melalui Edukasi Hipertensi_ Sebuah Upaya Pencegahan Kejadian Hipertensi pada Lansia Di Desa Jeti, Kecamatan Baki. *Jurnal Abdi Kesehatan Dan Kedokteran*, (2).
- Kamyab, R., Namdar, H., Torbati, M., Ghojzadeh, M., Araj-Khodaei, M., & Fazljou, S. M. B. (2021). Medicinal plants in the treatment of hypertension: A review. In *Advanced Pharmaceutical Bulletin* (Vol. 11, Number 4, pp. 601–617). Tabriz University of Medical Sciences. <https://doi.org/10.34172/APB.2021.090>
- Leszczak, J., Czenczek-Lewandowska, E., Asif, M., Baran, J., Mazur, A., & Wyszyńska, J. (2024). Risk factors and prevalence of hypertension in older adults from south-eastern Poland: an observational study. *Scientific Reports*, 14(1). <https://doi.org/10.1038/s41598-024-52009-3>

Edukasi SEHATI (Sehatkan Masyarakat, Hindari dan Atasi Hipertensi) berbasis herbal pada lansia di Dusun Montong Kelor

- McCarthy, C. P., Bruno, R. M., Brouwers, S., Canavan, M. D., Ceconi, C., Christodorescu, R. M., Daskalopoulou, S. S., Ferro, C. J., Gerds, E., Hanssen, H., Harris, J., Lauder, L., McManus, R. J., Molloy, G. J., Rahimi, K., Regitz-Zagrosek, V., Rossi, G. P., Sandset, E. C., Scheenaerts, B., ... McEvoy, J. W. (2024). 2024 ESC Guidelines for the management of elevated blood pressure and hypertension. *European Heart Journal*, *45*(38), 3912–4018. <https://doi.org/10.1093/eurheartj/ehae178>
- Naluri, L., Nasif, H., & Sari, Y. O. (2025). The Effect of Education on Knowledge in Elderly Hypertensive Patients at Padang Pariaman General Hospital. *Journal of Pharmaceutical and Sciences*, *8*(3), 1842–1850.
- Prastiwi, F., Fitriyani, N., Budiman, A. A., & Rahmad, M. N. (2023). Education on Hypertension Prevention in The Elderly. *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM)*, *6*(10), 4175–4182. <https://doi.org/10.33024/jkpm.v6i10.12137>
- Sri Hari, TY., Sree Sudha, T., Varghese, A. M., Krishna Sasanka, K. S. B. S., & Thangaraju, P. (2021). A study of risk factors and complications in elderly hypertensive subjects. *Journal of Family Medicine and Primary Care*, *10*(6), 2230–2234. https://doi.org/10.4103/jfmmpc.jfmmpc_1959_20
- Wirayudha, G., Ilmi, I. M. B., & Marjan, A. Q. (2024). Analysis of Risk Factors Contributing to Hypertension in Pre-Elderly and Elderly Populations in the Kedaung Subdistrict, Depok, Indonesia. *Amerta Nutrition*, *8*(3), 269–274.
- Yamamoto, K. (2026). JSH2025 guidelines for hypertension management in older adults: international comparison. In *Hypertension Research*. Springer Nature. <https://doi.org/10.1038/s41440-026-02550-7>