


Peningkatan Pengetahuan Lansia Mengenai Tumbuhan Toga untuk Mengatasi Hipertensi di Desa Kampung Besar Kecamatan Teluk Naga

Siti Robeatul Adawiyah^{1*}, Teguh Handriyo², Riani Amelia Zahara³, Sukmawati Suhendri⁴, Ika Bela⁵, Ika Wahyu Pratiwi⁶, Windiarsih⁷, Dyah Antaria⁸, Sigit Setiawan⁹, Etin Suhartini¹⁰, Yayah Sorayah¹¹, Muhammad Ramadhan¹², Yohana Aurelya¹³, Anggi Safriyanti¹⁴, Muhamad Risaldi¹⁵, Andriansyah¹⁶, Daeyani Ika Yustianingsih¹⁷

¹⁻¹⁷Keperawatan, Universitas Yatsi Madani, Jl. Aria Santika No.40A, RT.005/RW.011, Margasari, Kec. Karawaci, Kota Tangerang, Banten

E-mail: Sitirobeatuladawiyah@uym.ac.id

* Corresponding Author

 <https://doi.org/10.31004/jerkin.v4i3.5017>

ARTICLE INFO

Article history

Received: 25 Dec 2025

Revised: 05 Jan 2026

Accepted: 15 Jan 2026

Kata Kunci:

Hipertensi, tumbuhan toga, lansia, pendidikan kesehatan, pengabdian Masyarakat.

Keywords:

Hypertension, toga (family medicinal plants), older adults, health education, community service.



ABSTRACT

Lansia atau lanjut usia adalah suatu proses biologis yang pasti dialami oleh setiap orang. Hipertensi atau tekanan darah tinggi merupakan suatu keadaan tekanan darah sistolik > 140 mmHg dan tekanan darah diastolic > 90 mmHg. Kurangnya pengetahuan lansia dan keluarga mengenai tumbuhan toga menjadi faktor risiko keterlambatan deteksi dan penanganan. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan lansia tentang tumbuhan toga melalui Pendidikan Kesehatan. Metode yang digunakan adalah edukasi kesehatan dengan desain pre-test dan post-test pada 30 lansia di Desa Kampung Besar, Kecamatan Teluk Naga. Media edukasi meliputi presentasi, leaflet, serta lembar balik tumbuhan toga. Hasil kegiatan menunjukkan peningkatan tingkat pengetahuan lansia, dimana kategori pengetahuan baik meningkat dari 20% pada pre-test menjadi 90,5% pada post-test. Kesimpulan dari kegiatan ini adalah pendidikan kesehatan efektif dalam meningkatkan pengetahuan lansia tentang tumbuhan toga. Diharapkan kegiatan serupa dapat dilakukan secara berkelanjutan dengan melibatkan keluarga dan kader kesehatan.

Older adults or the elderly experience a biological process that inevitably occurs in every individual. Hypertension, or high blood pressure, is a condition in which systolic blood pressure is >140 mmHg and diastolic blood pressure is >90 mmHg. A lack of knowledge among older adults and their families regarding toga (family medicinal plants) is a risk factor for delays in detection and management. This community service activity aimed to increase older adults' knowledge of toga plants through health education. The method used was health education with a pre-test and post-test design involving 30 older adults in Kampung Besar Village, Teluk Naga District. Educational media included presentations, leaflets, and flipcharts on toga plants. The results showed an improvement in the level of knowledge among older adults, with the proportion in the good knowledge category increasing from 20% in the pre-test to 90.5% in the post-test. The conclusion of this activity is that health education is effective in improving older adults' knowledge of toga plants. It is expected that similar activities can be carried out sustainably by involving families and health cadres.



This is an open access article under the CC-BY-SA license.

How to Cite: Siti Robeatul Adawiyah, et al (2026). Peningkatan Pengetahuan Lansia Mengenai Tumbuhan Toga untuk Mengatasi Hipertensi di Desa Kampung Besar Kecamatan Teluk Naga, 4(3) 17539-17542. <https://doi.org/10.31004/jerkin.v4i3.5017>

PENDAHULUAN

Lansia atau lanjut usia adalah suatu proses biologis yang pasti dialami oleh setiap orang. Lansia merupakan fase dalam perjalanan hidup manusia. Proses menua berjalan sepanjang kehidupan dan sudah dimulai sejak awal kehidupan, bukan hanya dimulai pada waktu tertentu. Menjadi tua merupakan hal

yang alami, di mana setiap individu akan melalui tiga fase dalam hidupnya: masa kanak-kanak, dewasa, dan tua

Menurut World Health Organization kategori lanjut usia dimulai pada individu yang telah mencapai umur 60 tahun ke atas. Sementara itu, Badan Pusat Statistik (BPS) membagi lansia menjadi tiga kelompok, yaitu: lansia muda dengan rentang usia 60-69 tahun, lansia madya pada usia 70-79 tahun, serta lansia tua yang berusia 80 tahun atau lebih. Selanjutnya, WHO yang dikutip dalam Khalifah (2016) menjelaskan klasifikasi usia lebih rinci, yakni usia pertengahan (middle age) 45-59 tahun, lanjut usia (elderly) 60-74 tahun, lanjut usia tua (old) 75-90 tahun, serta sangat tua (very old) di atas 90 tahun.

Data Badan Pusat Statistik (BPS, 2025) menunjukkan bahwa pada tahun 2024, jumlah penduduk lanjut usia di Indonesia mencapai 12% dari total populasi. Persentase ini mengalami peningkatan dibandingkan tahun sebelumnya yang sebesar 11,75% dan diprediksi terus bertambah hingga mencapai 19,9% pada tahun 2045. Di provinsi Banten sendiri, pada tahun 2025 tercatat sebanyak 1.209.234 jiwa atau sekitar 10,8% dari total penduduk merupakan lansia, dengan distribusi terbanyak pada kelompok usia 60-64 tahun sebanyak 415.468 jiwa. Jika ditinjau berdasarkan jenis kelamin, lansia perempuan berjumlah 5.502.276 jiwa, sedangkan lansia laki-laki sebanyak 5.706.755 jiwa (BPS Provinsi Banten, 2025). Sementara itu, di Kota Tangerang, jumlah lansia mencapai sekitar 90.331 jiwa (Dinkes Kota Tangerang, 2025).

Secara global, faktor risiko metabolik nomor satu untuk kematian akibat PTM adalah tekanan darah tinggi, yang menyebabkan 19% dari kematian global, diikuti oleh kelebihan berat badan/obesitas dan kadar glukosa darah yang tinggi. Hipertensi atau tekanan darah tinggi merupakan kondisi yang masih banyak diderita masyarakat Indonesia. Upaya untuk menghindari munculnya hipertensi secara tiba-tiba yaitu dengan memperhatikan kesehatan dan tekanan darah, salah satu cara mencegah timbulnya hipertensi yaitu dengan pengobatan tradisional. Tingginya keanekaragaman hayati di Indonesia menjadikan negara ini kaya akan obat yang memiliki potensi besar untuk dikembangkan dan dimanfaatkan secara optimal.

METODE

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan secara offline menggunakan metode pendidikan kesehatan dengan pendekatan pre-test dan post-test. Kegiatan dilaksanakan pada tanggal 07 Desember 2025 di Desa Kampung Besar, Kecamatan Teluk Naga, Kabupaten Tangerang. Peserta kegiatan berjumlah 30 orang yang berdomisili di wilayah tersebut. Intervensi dilakukan melalui penyampaian materi tentang pengertian hipertensi, faktor risiko, tanda dan gejala, serta manfaat tumbuhan toga. Media yang digunakan meliputi media lembar balik dan leaflet.

Evaluasi dilakukan dengan mengukur tingkat pengetahuan peserta sebelum dan sesudah edukasi menggunakan kuesioner. Data dianalisis secara deskriptif untuk melihat perubahan tingkat pengetahuan lansia. Pihak- Pihak yang terlibat dalam kegiatan Pengabdian Masyarakat ini adalah sebagai berikut:

1. Tim pelaksana yang terdiri atas ketua dan 16 Anggota Kelompok.
2. Tim pelaksana menyiapkan bahan untuk melakukan Penyuluhan dan Menjadi Pemandu yang memberikan Pengarahan Terkait Pretest dan Post Test serta Penyuluhan tentang Manfaat Tumbuhan Toga Untuk Mencegah Hipertensi
3. Tim pelaksana menyiapkan surat ijin Pengabdian Masyarakat yang akan dilaksanakan di Desa Kampung Besar, Kecamatan Teluk Naga
4. Peserta lansia sejumlah 30 orang sebagai Target Pengabdian Masyarakat dalam Manfaat Tumbuhan Toga Untuk Mencegah Hipertensi melalui Pendidikan Kesehatan
5. Tim Pelaksana melakukan Penginputan Hasil dari Pretest dan Post Test dan membuat Laporan Hasil Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat yang telah dilaksanakan di Desa Kampung Besar, Kecamatan Teluk Naga

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat berupa pendidikan kesehatan mengenai Manfaat Tumbuhan Toga Untuk Mencegah Hipertensi melalui Pendidikan Kesehatan yang dilaksanakan di Desa Kampung Besar, Kecamatan Teluk Naga pada tanggal 07 Desember 2025. Kegiatan ini diikuti oleh 30 peserta yang terdiri dari lansia yang berada di wilayah tersebut.

Peningkatan Pengetahuan Lansia Mengenai Tumbuhan Toga untuk Mengatasi Hipertensi di Desa Kampung Besar Kecamatan Teluk Naga, Siti Robeatul Adawiyah, Teguh Handriyo, Riani Amelia Zahara, Sukmawati Suhendri, Ika Bela, Ika Wahyu Pratiwi, Windiarsih, Dyah Antaria, Sigit Setiawan, Etin Suhartini, Yayah Sorayah, et al 17541

Pelaksanaan kegiatan diawali dengan pengisian kuesioner pre-test untuk mengukur tingkat pengetahuan awal peserta terkait manfaat tumbuhan toga untuk hipertensi, setelah pelaksanaan pre-test, kegiatan dilanjutkan dengan pemberian materi pendidikan kesehatan menggunakan metode ceramah, dan diskusi. Materi yang disampaikan meliputi pengertian hipertensi, faktor penyebab hipertensi, dan manfaat tumbuhan toga.

Untuk memperkuat pemahaman peserta, tim pelaksana juga membagikan leaflet. Setelah seluruh materi disampaikan, peserta diminta untuk mengisi kuesioner post-test sebagai bentuk evaluasi terhadap efektivitas kegiatan edukasi dan juga dengan melakukan sesi tanya jawab terlihat pada Gambar 1.



Gambar 1. Pemaparan Materi dan Sesi Tanya Jawab

Hasil dari pengisian kuisisioner pretest dan posttest oleh peserta kegiatan penyuluhan, dipaparkan dalam Tabel 1 dibawah ini.

Tabel 1. Presentasi Hasil Pretest dan Posttest

	Pretest	Presentasi	Posttest	Presentasi
Baik	10	20%	28	90,5%
Kurang baik	20	80%	2	10%

Hasil pre-test menunjukkan bahwa sebagian besar lansia berada pada kategori pengetahuan kurang (80%), sedangkan kategori baik hanya sebesar 20%. Setelah diberikan pendidikan kesehatan, hasil post-test menunjukkan peningkatan signifikan pada kategori pengetahuan baik menjadi 90,5%, dan penurunan kategori pengetahuan kurang menjadi 10%.

Peningkatan pengetahuan ini menunjukkan bahwa pendidikan kesehatan yang disampaikan dengan metode ceramah, media visual, mampu meningkatkan pemahaman lansia tentang manfaat tumbuhan toga untuk mencegah hipertensi. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian terdahulu yang menunjukkan bahwa pendidikan kesehatan serta aktivitas fisik, mampu meningkatkan pengetahuan manfaat tumbuhan toga untuk mencegah hipertensi.

Selain itu, partisipasi aktif peserta melalui diskusi dan praktik langsung menciptakan pengalaman belajar yang lebih optimal. Dukungan keluarga juga memegang peranan penting dalam keberhasilan upaya pencegahan hipertensi. Lansia yang memperoleh dukungan dari keluarga umumnya lebih mampu mengaplikasikan pengetahuan yang didapatkan dalam aktivitas sehari-hari. Dengan demikian, edukasi yang melibatkan lansia dan keluarga diharapkan dapat meningkatkan kesadaran bersama serta memperkuat upaya pencegahan demensia secara berkesinambungan di lingkungan keluarga dan masyarakat.

SIMPULAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat berupa pendidikan kesehatan mengenai manfaat tumbuhan toga untuk mencegah hipertensi di Desa Kampung Besar, Kecamatan Teluk Naga terbukti mampu meningkatkan tingkat pengetahuan lansia. Meningkatnya proporsi lansia dengan kategori pengetahuan baik setelah pemberian edukasi menunjukkan bahwa pendidikan kesehatan merupakan pendekatan yang efektif dalam upaya mencegah hipertensi. Oleh karena itu, kegiatan edukasi disarankan untuk dilaksanakan secara berkesinambungan dengan melibatkan keluarga serta kader kesehatan guna mendukung peningkatan kualitas hidup lansia.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis menyampaikan apresiasi dan rasa terima kasih kepada Dosen Pembimbing atas arahan dan bimbingan yang diberikan selama pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini. Ucapan terima kasih juga ditujukan kepada aparat Desa Kampung Besar, para kader kesehatan, serta seluruh lansia beserta keluarga yang telah berperan aktif dalam kegiatan ini. Diharapkan kegiatan ini dapat memberikan manfaat serta menjadi upaya berkelanjutan dalam pencegahan hipertensi pada lansia.

REFERENSI

- Adii, Karlina Olla, Faishal Kholid Fahdi, and M A Maulana, 'Studi Literatur: Manfaat Rebusan Daun Seledri Terhadap Perubahan Tekanan Darah Tinggi', *ProNers*, 8 (2023), 1–6
- Aditya dan Mustofa, 2023, 'Aditya Dan Mustofa, 2023', *Gambaran Umum Majority* |, 11 (2023), 128–38
- Emmelia Ratnawati, N M S, *Asuhan Keperawatan Gerontik* (Pustaka Baru Press, 2017) <https://books.google.co.id/books?id=JH_uzwEACAAJ>
- Handayani, Lestari, and Lucie Widowati, 'Analisis Lanjut Pemanfaatan Empiris Ramuan Seledri (*Apium Graveolens* L) Oleh Penyehat Tradisional', *Jurnal Kefarmasian Indonesia*, 2020, 31–41
- Irawan, Erna., Dkk., *Buku Ajar Keperawatan Gerontik : Untuk Mahasiswa Diploma III Keperawatan* (Purbalingga: Eureka Media Aksara, 2021)
- Maheswara, Raka, 'Jumlah Penduduk Lansia Di Dunia 2024 Menurut WHO', *Dataloka*, 2025 <<https://dataloka.id/humaniora/2627/jumlah-penduduk-lansia-di-dunia-2024-menurut-who/>> [accessed 4 December 2025]
- Manurung, Sarida Surya, Imelda Liana Ritonga, and Hamonangan Damanik, *Buku Ajar Keperawatan Gerontik*, 2020
- Mawaddah, Nurul, and Aman Wijayanto, 'Peningkatan Kemandirian Lansia Melalui Activity Daily Living Training Dengan Pendekatan Komunikasi Terapeutik Di RSJ Dr. Radjiman Wediodiningrat Lawang', *Hospital Majapahit*, 12 (2020), 32–40
- Musakkar, SKM.M.H.Kes, and SKM.M.Kes Tanwir Djafar, 'Promosi Kesehatan', *Pendidikan Dan Promosi Kesehatan*, 2020, iii–103 <<https://osf.io/34yna/download>>
- National & Pillars, *Keperawatan Gerontik* (Vol. 28) (*Journal of Chemical Information and Modeling*, 2020)
- Pramestutie, Hananditia R., and Nina Silviana, 'The Knowledge Level of Hypertension Patients for Drug Therapy in the Primary Health Care of Malang', *Indonesian Journal of Clinical Pharmacy*, 5 (2016), 26–34 <<https://doi.org/10.15416/ijcp.2016.5.1.26>>
- Purnamasari, Elviana Febrika, and Rena Meutia, 'Hubungan Sikap Dan Motivasi Terhadap Kepatuhan Minum Obat Pada Penderita Hipertensi Di Rumah Sakit Advent Medan', *Jambura Journal of Health Sciences and Research*, 5 (2023), 541–49
- RI, Kementerian Kesehatan, 'Indonesia Masuki Periode Aging Population', *Kemkes*, 2019, p. 1 <<https://kemkes.go.id/id/indonesia-masuki-periode-aging-population>> [accessed 1 December 2025]
- RISKESDAS, 'Profil Kesehatan Provinsi Banten Tahun 2018', *Dinas Kesehatan Provinsi Banten*, 2023 <<https://dinkes.bantenprov.go.id/pages/fdaf7373-86e2-43bd-8554-8250bc99dade/profil-kesehatan-provinsi-banten-tahun-2018>> [accessed 1 December 2025]
- Stanhope, Marcia, and Jeanette Lancaster, *Public Health Nursing E-Book: Public Health Nursing E-Book* (Elsevier Health Sciences, 2019)
- WHO, 'Penyakit Tidak Menular', *World Health Organization*, 2025 <<https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/noncommunicable-diseases>>
- Yanita, N I S, *Berdamai Dengan Hipertensi* (Bumi Medika, 2022)