

OPTIMALISASI POSYANDU LANSIA MELATI VI TALANG JAMBE MELALUI EDUKASI PTM, TEH SIRIH CINA DAN SENAM PROLANIS

Henni Febriawati^{1)*}, Achmad Faisal Rizal²⁾, Ike Sri Wahyuni³⁾, Sarkawi⁴⁾

¹⁻³Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Al-Su'aibah, Indonesia

⁴Poltekkes Kemenkes Bengkulu, Indonesia

*Corresponding author: henni_feabriawati@al-suaibah.ac.id

ABSTRAK

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan mengoptimalkan layanan Posyandu Lansia Melati VI Kampung Sugih Waras, Kelurahan Talang Jambe, melalui penyuluhan Penyakit Tidak Menular (PTM), edukasi pemanfaatan teh sirih cina (*Peperomia pellucida*), pemeriksaan tekanan darah, dan senam Prolanis. Metode kegiatan meliputi tahap perencanaan-persiapan, pelaksanaan edukasi menggunakan media leaflet dan diskusi interaktif, skrining tekanan darah, praktik/pendampingan senam Prolanis, serta pemberian teh sirih cina dan pemantauan tekanan darah selama tiga hari berturut-turut. Peserta kegiatan berjumlah 22 pralansia dan lansia. Hasil menunjukkan peningkatan pemahaman peserta tentang faktor risiko, pencegahan, dan pengendalian PTM serta cara pengolahan teh sirih cina. Secara klinis, terjadi penurunan rerata tekanan darah sistolik/diastolik dari 142,95/90,91 mmHg (hari ke-1) menjadi 126,36/81,36 mmHg (hari ke-3). Sebanyak 95,5% peserta mengalami penurunan tekanan darah sistolik setelah pemantauan tiga hari. Kegiatan didukung oleh peran kader posyandu dan kolaborasi dengan UPTD Puskesmas Talang Jambe, namun masih ditemui kendala partisipasi sebagian lansia karena keterbatasan waktu dan kondisi kesehatan. Disimpulkan bahwa pendekatan edukatif, herbal, dan aktivitas fisik terstruktur berpotensi meningkatkan pengetahuan, keterlibatan, serta pengendalian faktor risiko PTM pada lansia; keberlanjutan program memerlukan pendampingan kader dan monitoring berkala.

Kata Kunci: Hipertensi, Posyandu lansia, Penyakit Tidak Menular, Senam Prolanis, Teh Sirih Cina.

PENDAHULUAN

World Health Organization (WHO, 2022) melaporkan bahwa populasi lansia di dunia terus meningkat seiring dengan bertambahnya angka harapan hidup, yang diikuti oleh meningkatnya prevalensi penyakit tidak menular (PTM) (WHO, 2022). Di Indonesia, tren serupa juga terjadi. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia melalui *Profil Kesehatan Indonesia* melalui Survei Kesehatan Indonesia (SKI) tahun 2023 (SKI, 2023) menunjukkan bahwa proporsi penduduk lansia meningkat berdampak pada meningkatnya beban penyakit tidak menular (PTM) seperti hipertensi dan diabetes melitus (Rahmawati et al., 2024) yang memerlukan upaya promotif dan preventif berkelanjutan (Tursilowati et al., 2024)

Posyandu lansia sebagai Upaya

Kesehatan Bersumberdaya Masyarakat (UKBM) berperan strategis sebagai wadah pelayanan dan pemberdayaan masyarakat untuk deteksi dini/skrining, edukasi kesehatan, serta pembinaan aktivitas fisik (Rahmawati et al., 2024). Namun, pemanfaatannya sering belum optimal karena keterbatasan sarana, pendanaan, serta minat dan partisipasi kunjungan yang masih rendah atau fluktuatif (Oktarianita et al., 2021). Penelitian lain (Aisyah et al., 2024) menegaskan bahwa rendahnya efektivitas posyandu lansia sering kali disebabkan oleh keterbatasan pengetahuan kader, kurangnya inovasi kegiatan, serta minimnya edukasi kesehatan yang kontekstual dan berkelanjutan. Kondisi tersebut juga ditemukan di Posyandu Lansia Melati VI Kampung Sugih Waras Kelurahan Talang Jambe.

Berdasarkan observasi awal dan

diskusi dengan kader di Posyandu Lansia Melati VI Kampung Sugih Waras, kegiatan rutin masih didominasi pemeriksaan dasar, sementara penyuluhan PTM, edukasi pemanfaatan bahan herbal lokal, dan aktivitas fisik terstruktur seperti senam Prolanis belum berjalan optimal. Data setempat menunjukkan hipertensi esensial termasuk penyakit dengan kasus tinggi di wilayah kerja Puskesmas Talang Jambe, dan diabetes melitus juga tercatat pada daftar penyakit terbanyak.

Pemanfaatan teh sirih cina (*Peperomia pellucida*) sebagai minuman herbal merupakan bagian dari pendekatan nonfarmakologis yang dapat mendukung pengendalian PTM. Teh Sirih Cina dipilih sebagai potensi lokal yang mudah diperoleh dan dapat dikenalkan sebagai upaya pendukung nonfarmakologis, disertai edukasi cara pengolahan yang aman (Aisyah et al., 2024). Kegiatan ini bertujuan meningkatkan pengetahuan lansia tentang PTM, meningkatkan kesadaran pemanfaatan teh sirih cina, meningkatkan partisipasi dan kebugaran melalui senam Prolanis, serta mengoptimalkan peran posyandu lansia sebagai pusat layanan promotif-preventif berbasis masyarakat.

METODE KEGIATAN

Kegiatan dilaksanakan di Posyandu Lansia Melati VI Kampung Sugih Waras, Kelurahan Talang Jambe, Kota Palembang dengan mitra UPTD Puskesmas Talang Jambe. Pelaksanaan dilakukan pada Januari 2026, disertai pemantauan tekanan darah dan pemberian teh sirih cina selama tiga hari berturut-turut. Sasaran kegiatan adalah pralansia (45–59 tahun) dan lansia (≥ 60 tahun) yang berpartisipasi dalam kegiatan posyandu. Posyandu sebagai UKBM berperan dalam pelayanan promotif-preventif berbasis masyarakat. (Suatmi, 2023)

Tahapan kegiatan meliputi: (1) perencanaan (koordinasi tim, penyusunan satuan acara penyuluhan/SAP, penyiapan format pendataan dan pemeriksaan); (2) persiapan (koordinasi dengan kader, penyusunan media edukasi/leaflet dan materi penyuluhan, penyiapan alat ukur tekanan darah, serta penyiapan bahan teh

sirih cina); dan (3) pelaksanaan, yaitu pengisian daftar hadir, pemeriksaan tekanan darah, penyuluhan PTM dan edukasi teh sirih cina (diskusi interaktif), pelaksanaan senam Prolanis, serta pembagian teh sirih cina. Evaluasi dilakukan melalui observasi proses, diskusi/tanya jawab untuk menilai pemahaman peserta, serta pemantauan perubahan tekanan darah harian (hari ke-1 s.d. hari ke-3).



Gambar 1. Leaflet Edukasi Hipertensi, DM dan Manfaat Teh Sirih Cina

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pada tahap awal pencarian sirih cina di lingkungan Kampung Sugih waras, tim pengabdian dan warga menemukan begitu banyak daun sirih cina tumbuh. Selama ini banyak yang menganggap sebagai rumput liar dan hanya dicabut untuk di buang.

Kegiatan diikuti oleh 22 peserta pralansia dan lansia. Edukasi yang di berikan adalah tentang PTM dan pemanfaatan daun sirih cina. Selama sesi edukasi, peserta menunjukkan antusiasme dan terlibat aktif dalam tanya jawab. Sebelum edukasi, sebagian peserta belum memahami manfaat sirih cina dan cara pengolahannya. Setelah edukasi, peserta mampu menyebutkan kembali manfaat teh sirih cina serta mengenali tanaman sirih cina dari contoh yang ditampilkan tim. Ada juga lansia yang sudah memanfaatkan daun sirih cina ini, namun hanya di masak untuk menjadi sayuran, tidak tau kalo bermanfaat untuk menurunkan tekanan darah beliau. Tentu ini menjadi solusi bagi mereka.



Gambar 2. Langkah pembuatan Teh Sirih Cina.

Untuk proses pembuatannya, peserta dijelaskan caranya, namun dilakukan oleh tim pengabdian di tempat tim pengabdian mengingat membutuhkan banyak peralatan.



Gambar 3. Peserta antusias bertanya.

Kegiatan senam Prolanis diikuti dengan baik sesuai kemampuan fisik masing-masing peserta.



Gambar 4. Dokumentasi kegiatan edukasi/aktivitas fisik (senam Prolanis) pada pelaksanaan pengabdian.

Pemeriksaan tekanan darah secara rutin setiap hari (selama 3 hari). Pemeriksaan tekanan darah rutin setiap hari selama 3 hari berturut-turut setelah meminum teh sirih cina bertujuan untuk memantau tekanan darah penderita hipertensi apakah berhasil diturunkan dengan mengkonsumsi teh Sirih Cina



Gambar 5. Pemeriksaan tekanan darah secara rutin.

Tabel 1. Rerata tekanan darah peserta selama pemantauan (n=22).

Hari	Rerata TD Sistolik (mmHg)	Rerata TD Diastolik (mmHg)
1	142.95	90.91
2	135.32	87.27
3	126.36	81.36

Pemantauan tekanan darah menunjukkan kecenderungan penurunan dari hari ke-1 sampai hari ke-3. Secara rata-rata, tekanan darah menurun sebesar 16,59 mmHg (sistolik) dan 9,55 mmHg (diastolik) dari hari ke-1 ke hari ke-3. Sebanyak 21 dari 22 peserta (95,5%) mengalami penurunan tekanan darah sistolik,

sedangkan 16 peserta (72,7%) mengalami penurunan diastolik.

Hasil ini mengindikasikan manfaat awal dari kombinasi edukasi PTM, aktivitas fisik terstruktur, dan pemantauan rutin; namun evaluasi jangka panjang tetap diperlukan untuk memastikan keberlanjutan perubahan perilaku dan pengendalian PTM.

Tabel 2. Hasil pemantauan tekanan darah peserta (hari ke-1 s.d. hari ke-3).

No	Inisial	TD Hari-1	TD Hari-2	TD Hari-3
1	Ra	140/95	132/93	130/90
2	Ai	160/100	150/95	140/85
3	Wi	160/100	155/95	140/90
4	Kh	160/95	145/90	135/85
5	Si	145/95	135/90	120/80
6	Yi	150/100	145/95	140/80
7	Sni	130/90	130/85	120/80
8	Oi	140/80	135/80	125/80
9	Fi	140/90	135/85	130/80
10	La1	140/100	130/95	125/80
11	Wa	145/100	135/90	120/85
12	La2	140/95	130/92	125/80
13	Yi2	130/80	125/80	120/80
14	Wti	140/80	135/80	125/80
15	Sa	120/80	120/80	120/80
16	Ia	130/70	125/70	120/70
17	Au	160/100	140/95	130/80
18	Rha	160/100	145/95	125/80
19	Sti	150/80	140/80	120/80
20	Ma	135/90	130/85	125/85
21	Mya	140/90	135/85	125/80
22	An	130/90	125/85	120/80



Gambar 6. Foto bersama peserta pralansia dan lansia di Balai Posyandu Melati VI Kampung Sugih Waras.

Faktor pendukung utama kegiatan adalah keterlibatan kader posyandu dalam pendataan dan mobilisasi peserta, serta dukungan tempat dan fasilitas dari lingkungan posyandu. Kendala yang

ditemukan meliputi keterbatasan waktu dan kondisi kesehatan sebagian lansia sehingga tidak semua sasaran dapat mengikuti rangkaian kegiatan secara lengkap. Untuk mengatasi hal tersebut, tindak lanjut dilakukan melalui pendekatan kader agar materi edukasi dapat disampaikan kembali kepada lansia yang tidak hadir, serta mendorong pemantauan tekanan darah rutin dan pelaksanaan senam Prolanis secara berkelanjutan.

PENUTUP

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang dilaksanakan di Posyandu Lansia Melati VI Kampung Sugih Waras Kelurahan Talang Jambe telah berjalan dengan baik dan sesuai dengan tujuan yang telah ditetapkan. Program ini mampu meningkatkan pengetahuan dan pemahaman lansia mengenai penyakit tidak menular (PTM) khususnya hipertensi dan diabetes melitus, serta pentingnya upaya pencegahan melalui pola hidup sehat.

Pelaksanaan edukasi kesehatan yang dikombinasikan dengan pemeriksaan tekanan darah, senam Prolanis, serta edukasi dan pemberian teh sirih cina memberikan dampak positif terhadap peningkatan kesadaran lansia akan pentingnya menjaga kesehatan secara mandiri dan berkelanjutan.

Dukungan dari kader posyandu menjadi faktor pendukung utama dalam kelancaran kegiatan pengabdian ini. Secara keseluruhan, kegiatan pengabdian masyarakat ini memberikan kontribusi positif dalam mengoptimalkan peran Posyandu Lansia sebagai sarana promotif dan preventif dalam upaya peningkatan derajat kesehatan lansia.

Saran: (1) Kader dan pengelola posyandu diharapkan melaksanakan edukasi kesehatan, senam Prolanis, serta pemantauan tekanan darah secara rutin dan terdokumentasi; (2) Lansia dan keluarga diharapkan menerapkan perilaku hidup sehat serta menjaga kepatuhan mengikuti kegiatan posyandu; (3) Kolaborasi berkelanjutan dengan puskesmas diperlukan untuk dukungan pembinaan, penyediaan materi edukasi, dan rujukan bila diperlukan.

DAFTAR PUSTAKA

- Aisyah, S. D., Yuniningsih, T., & Djumiarti, T. (2024). Efektivitas Program Pelayann Posyandu Lansia di Puskesmas Tuntang Kecamatan Tuntang Kabupaten Semarang. *Jurnal of Management & Public Policy*, 13(3).
<https://doi.org/https://doi.org/10.14710/jppmr.v13i3.44265>
- Oktarianita, Wati, N., Febriawati, H., & Afriyanto. (2021). An Analysis on the Implementation of Posbindu PTM Program at Beringin Raya Community Health Center Bengkulu. *Disease Prevention and Public Health Journal*, 15(1), 1–14.
- Rahmawati, I., S, S. S. G., & Kamillah, S. (2024). Pengaruh Rebusan Air Daun Sirsak (Annonamuricata) terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Lansia Penderita Hipertensi di Wilayah Desa Sukawangi Kecamatan Warungkondang Kabupaten Cianjur Tahun 2023. *Jurnal Ventilator: Jurnal riset ilmu kesehatan dan Keperawatan*, 2(3).
- SKI. (2023). *Sistem Informasi Kesehatan*.
- Suatmi, B. D. (2023). Partisipasi Berkelanjutan Kader Posyandu Lansia dan Posbindu Penyakit Tidak Menular Terintegrasi di RW 06, Baranangsiang Indah, Kota Bogor. *Jurnal Abdimas: Pengabdian Kepada Masyarakat*, 1(1), 1–16.
- Tursilowati, S. Y., Kusumasari, R. R. V., & Isnaini, Y. (2024). Skrining Kesehatan Upaya Deteksi Dini Penyakit tidak Menular pada Lansia Kalurahan Wonolelo, Bantul. *APMa Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 4(1), 33–38.
<https://doi.org/10.47575/apma.v4i1.509>
- WHO. (2022). *Noncommunicable diseases and ageing*. WHO Press.