GEMAKES: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat
Volume 6 Nomor 3 Tahun 2026, pp. *433-438*
eISSN : 2798-4826, DOI: 10.36082/gemakes.v6i3.3346
Open Access: https://ejournal.poltekkesjakarta1.ac.id/index.php/gemakes

EDUKASI TEH KUMIS KUCING SEBAGAI TERAPI KOMPLEMENTER HIPERTENSI LANSIA

Wulan Anjani[1], Indah Ambarwati[2], Nanik Paryanti[3], Eris Fauziah[4], Ristia Suningsih[5], Sri Eka Agustina[6], Putri Azzahroh[7]✉, Febry Mutiariami Dahlan[8]

Corresponding author: putriazzahroh@civitas.unas.ac.id

[1,2,3,4,5,6,7,8]Program Studi Pendidikan Profesi Bidan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Nasional, Indonesia

Genesis Naskah: *27-07-2026, Revised: 13-10-2026, Accepted: 19-10-2026, Available Online: 27-10-2026*

Abstrak

Hipertensi pada lansia memerlukan pengelolaan berkelanjutan melalui kepatuhan terapi, perubahan gaya hidup, dan edukasi yang mudah diterapkan. Kegiatan ini bertujuan meningkatkan pemahaman lansia mengenai hipertensi dan penggunaan teh kumis kucing sebagai terapi komplementer yang tidak menggantikan pengobatan medis. Kegiatan pengabdian masyarakat dilaksanakan pada 10 Juli 2026 di Tempat Praktik Mandiri Bidan Rini Mujayanti, wilayah kerja Puskesmas Cinere, Kota Depok, dengan 25 peserta lansia. Intervensi mencakup penyuluhan, demonstrasi penyeduhan, diskusi interaktif, konsultasi kesehatan, dan pembagian leaflet berbentuk kipas. Evaluasi dilakukan melalui observasi partisipasi, tanya jawab, dan kemampuan peserta menjelaskan kembali pesan utama serta tahapan penyajian. Seluruh peserta mengikuti kegiatan hingga selesai, aktif berdiskusi, dan mampu menyebutkan faktor risiko, prinsip pola hidup sehat, serta urutan penyeduhan teh kumis kucing. Kombinasi edukasi verbal, demonstrasi, konsultasi, dan media cetak menghasilkan penguatan pesan konseptual dan keterampilan praktis. Kegiatan layak diterapkan sebagai strategi promotif, tetapi efektivitas terhadap pengetahuan dan tekanan darah belum dapat disimpulkan karena tidak dilakukan pengukuran sebelum dan sesudah kegiatan serta pemantauan lanjutan.

Kata Kunci: hipertensi, lansia, kumis kucing, terapi komplementer, edukasi kesehatan

CAT'S WHISKERS TEA EDUCATION FOR COMPLEMENTARY HYPERTENSION MANAGEMENT IN OLDER ADULTS

Abstract

Hypertension in older adults requires continuous management through treatment adherence, lifestyle modification, and applicable health education. This program aimed to improve older adults' understanding of hypertension and the use of cat's whiskers tea as a complementary therapy that does not replace medical treatment. The community service program was conducted on July 10, 2026, at Rini Mujayanti Independent Midwifery Practice in the Cinere Community Health Center area, Depok City, involving 25 older adults. The intervention combined health education, a brewing demonstration, interactive discussion, health consultation, and distribution of hand-fan leaflets. Evaluation used participation observation, questions and answers, and participants' ability to restate key messages and preparation steps. All participants completed the program, actively joined the discussion, and were able to identify hypertension risk factors, healthy lifestyle principles, and the sequence for preparing cat's whiskers tea. The combination of verbal education, demonstration, consultation, and printed media reinforced conceptual messages and practical skills. The program is feasible as a health-promotion strategy. However, its effects on knowledge and blood pressure cannot be concluded because no pretest, posttest, or follow-up measurement was undertaken.

Keywords: hypertension, older adults, Orthosiphon stamineus, complementary therapy, health education

Pendahuluan

Hipertensi merupakan masalah kesehatan kronis yang berkontribusi terhadap penyakit kardiovaskular, stroke, dan gangguan ginjal. Risiko tersebut semakin bermakna pada kelompok lansia karena proses penuaan sering disertai perubahan vaskular, multimorbiditas, penggunaan beberapa obat, serta keterbatasan dalam mengakses dan memahami informasi kesehatan. Pengendalian hipertensi karena itu tidak cukup berfokus pada pemberian obat, tetapi perlu mengintegrasikan pemantauan tekanan darah, kepatuhan terapi, pembatasan natrium, aktivitas fisik yang sesuai, pengelolaan stres, dan komunikasi kesehatan yang berkelanjutan (World Health Organization, 2025; Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2025).

Edukasi kesehatan memiliki posisi strategis dalam meningkatkan kemampuan lansia melakukan perawatan diri. Intervensi yang menggunakan kerangka perilaku, media audiovisual, pendampingan, dan penguatan pesan secara berulang dilaporkan dapat memperbaiki pengetahuan serta perilaku perawatan diri pada penderita hipertensi (Naeemi et al., 2022; Putri et al., 2021; Widhowati et al., 2022). Bukti tersebut menunjukkan bahwa edukasi sebaiknya tidak hanya bersifat satu arah. Penyampaian informasi perlu disertai demonstrasi, kesempatan bertanya, dan materi yang dapat digunakan kembali di rumah agar peserta mampu menghubungkan pengetahuan dengan praktik sehari-hari. Penggunaan media komunikasi yang mudah diakses juga dapat memperluas dukungan terhadap pengelolaan hipertensi di masyarakat (Israfil et al., 2022).

Di Indonesia, tanaman kumis kucing atau Orthosiphon stamineus telah lama digunakan sebagai bahan herbal. Kajian mutakhir menunjukkan adanya potensi aktivitas diuretik, penghambatan enzim pengubah angiotensin, dan vasorelaksasi, tetapi heterogenitas ekstrak, dosis, dan rancangan penelitian masih membatasi generalisasi manfaat klinisnya (Maulina, 2025). Kandungan flavonoid dan senyawa fenolik juga mendasari potensi antioksidan tanaman tersebut (Perwitasari et al., 2025). Meskipun demikian, penggunaan herbal perlu ditempatkan sebagai terapi komplementer, bukan sebagai pengganti obat antihipertensi. Penggunaan bersamaan dengan obat memerlukan kehati-hatian karena efektivitas dan keamanan dapat dipengaruhi jenis produk, dosis, penyakit penyerta, serta potensi interaksi (Francis et al., 2024).

Hasil pengkajian awal pada kelompok lansia binaan Tempat Praktik Mandiri Bidan Rini Mujayanti menunjukkan perlunya informasi yang sederhana mengenai faktor risiko hipertensi, kepatuhan pengobatan, pola hidup sehat, dan pemanfaatan herbal secara bertanggung jawab. Sebagian peserta telah mengenal tanaman herbal, tetapi belum memperoleh penjelasan terstruktur mengenai cara penyajian, batas penggunaan, dan kedudukannya sebagai terapi pendamping. Berdasarkan kebutuhan tersebut, kegiatan pengabdian masyarakat dirancang dengan menggabungkan penyuluhan, demonstrasi, diskusi, konsultasi, dan media leaflet. Tujuan kegiatan adalah meningkatkan pemahaman

peserta mengenai pengendalian hipertensi dan memperkenalkan cara penggunaan teh kumis kucing secara lebih aman, kritis, dan terinformasi.

Metode Pelaksanaan

Kegiatan dilaksanakan pada 10 Juli 2026 pukul 08.00 sampai 11.00 WIB di Tempat Praktik Mandiri Bidan Rini Mujayanti, wilayah kerja Puskesmas Cinere, Kota Depok. Sasaran kegiatan adalah 25 orang lansia binaan tempat praktik dan masyarakat sekitar. Pemilihan sasaran didasarkan pada hasil identifikasi masalah komunitas yang menempatkan hipertensi sebagai salah satu kebutuhan edukasi utama.

Pelaksanaan dibagi menjadi tiga tahap. Tahap persiapan mencakup koordinasi dengan mitra, identifikasi kebutuhan, penyusunan materi, persiapan teh kumis kucing, dan pembuatan leaflet berbentuk kipas. Materi meliputi pengertian dan faktor risiko hipertensi, komplikasi, pola makan rendah garam, aktivitas fisik, kepatuhan obat, pemantauan tekanan darah, manfaat potensial kumis kucing, cara penyeduhan, serta kewaspadaan penggunaan herbal.

Tahap pelaksanaan dimulai dengan registrasi dan pemeriksaan tekanan darah sebagai pelayanan skrining. Penyuluhan dilakukan menggunakan presentasi yang dilanjutkan demonstrasi penyeduhan teh kumis kucing. Peserta kemudian mengikuti diskusi interaktif dan konsultasi kesehatan untuk menghubungkan materi dengan kebiasaan, penggunaan obat, dan kondisi kesehatan masing-masing. Pada akhir kegiatan, peserta menerima leaflet dan contoh produk sebagai pengingat materi di rumah.

Evaluasi difokuskan pada capaian proses karena kegiatan belum menggunakan rancangan pengukuran efektivitas. Indikator evaluasi meliputi kehadiran sampai akhir kegiatan, keterlibatan dalam diskusi, kemampuan menyebutkan kembali pesan utama, dan kemampuan menjelaskan urutan penyajian teh. Data diperoleh melalui observasi tim dan tanya jawab, kemudian disajikan secara deskriptif. Pendekatan ini menilai keterterimaan dan keterlaksanaan program, tetapi tidak digunakan untuk menyimpulkan perubahan pengetahuan atau tekanan darah secara kausal.

Hasil dan Pembahasan

Kegiatan diikuti oleh 25 peserta dan seluruh peserta mengikuti rangkaian hingga selesai. Proses edukasi berlangsung interaktif. Pertanyaan peserta terutama berkaitan dengan penyebab tekanan darah tinggi, konsumsi garam, aktivitas fisik, kepatuhan minum obat, waktu konsumsi teh kumis kucing, serta keamanan penggunaan herbal bersama obat antihipertensi. Pola pertanyaan tersebut memperlihatkan bahwa kebutuhan peserta bukan hanya informasi mengenai penyakit, tetapi juga dukungan untuk menilai informasi kesehatan dan menerapkannya pada situasi pribadi.

Tabel 1. Evaluasi proses dan capaian kegiatan

No	Indikator	Hasil Observasi
1	Kehadiran	Sebanyak 25 peserta mengikuti kegiatan sampai selesai.
2	Partisipasi	Peserta aktif bertanya dan menanggapi materi selama diskusi.

No	Indikator	Hasil Observasi
3	Pemahaman pesan	Peserta mampu menyebutkan faktor risiko, pembatasan garam, aktivitas fisik, dan pentingnya kepatuhan obat.
4	Keterampilan praktis	Peserta mampu menjelaskan kembali urutan penyeduhan dan kehati-hatian penggunaan teh kumis kucing.
5	Penguatan media	Leaflet berbentuk kipas dibagikan sebagai pengingat materi yang dapat digunakan di rumah.

Temuan proses menunjukkan bahwa kombinasi beberapa metode memiliki fungsi yang saling melengkapi. Presentasi memberi kerangka konseptual mengenai hipertensi, demonstrasi menerjemahkan konsep ke dalam keterampilan penyajian, diskusi memungkinkan klarifikasi terhadap keyakinan dan praktik yang telah dimiliki peserta, sedangkan konsultasi membantu mengontekstualisasikan pesan sesuai penggunaan obat dan kondisi kesehatan. Leaflet berfungsi sebagai penguat setelah kegiatan berakhir. Integrasi metode tersebut penting pada kelompok lansia karena pemahaman tidak hanya ditentukan oleh banyaknya informasi, tetapi juga oleh keterbacaan pesan, pengulangan, kesempatan mempraktikkan, dan relevansi dengan pengalaman peserta.

Antusiasme peserta konsisten dengan penelitian yang menunjukkan bahwa edukasi terstruktur dapat memperbaiki pengetahuan hipertensi pada lansia dan mendukung perilaku perawatan diri (Widhowati et al., 2022; Naeemi et al., 2022). Namun, hasil kegiatan ini harus ditafsirkan secara proporsional. Kemampuan peserta menjawab pertanyaan dan mengulang tahapan penyeduhan merupakan indikator pemahaman segera, bukan bukti bahwa perilaku akan bertahan atau tekanan darah akan menurun. Evaluasi yang hanya berbasis observasi juga rentan terhadap subjektivitas penilai.

Pembahasan mengenai teh kumis kucing menekankan literasi penggunaan herbal. Bukti yang tersedia mendukung potensi biologis Orthosiphon stamineus, tetapi belum cukup untuk menyeragamkan dosis dan memastikan efektivitas klinis pada seluruh lansia (Maulina, 2025). Oleh sebab itu, peserta diarahkan untuk mempertahankan obat yang diresepkan, memeriksakan tekanan darah secara rutin, dan berkonsultasi dengan tenaga kesehatan apabila memiliki penyakit ginjal, mengalami keluhan, atau menggunakan beberapa obat. Pesan ini penting agar edukasi komplementer tidak menimbulkan substitusi terapi atau rasa aman yang keliru.



Gambar 1. Edukasi, demonstrasi, dan dokumentasi bersama peserta

Keterbatasan utama kegiatan adalah tidak tersedianya pretest dan posttest, data tekanan darah sebelum dan sesudah intervensi yang dianalisis, kelompok pembanding, serta pemantauan lanjutan. Dengan demikian, luaran yang dapat dipertanggungjawabkan terbatas pada keterlaksanaan, keterterimaan, dan indikasi pemahaman segera. Kegiatan berikutnya perlu menggunakan instrumen pengetahuan yang teruji, pengukuran tekanan darah dengan prosedur standar, pencatatan penggunaan obat dan herbal, serta tindak lanjut untuk menilai keberlanjutan perilaku.

Kesimpulan dan Saran

Kegiatan edukasi hipertensi dan pemanfaatan teh kumis kucing pada 25 lansia dapat dilaksanakan sesuai rencana dan diterima dengan baik oleh peserta. Penyuluhan, demonstrasi, diskusi, konsultasi, dan leaflet memberikan penguatan yang saling melengkapi antara pemahaman konseptual dan keterampilan praktis. Peserta mampu menyebutkan kembali pesan utama pengendalian hipertensi dan urutan penyajian teh kumis kucing. Meskipun demikian, kegiatan ini belum membuktikan peningkatan pengetahuan atau penurunan tekanan darah karena tidak menggunakan pengukuran sebelum dan sesudah kegiatan.

Program serupa disarankan dilaksanakan secara berkelanjutan dengan melibatkan keluarga dan kader, menegaskan bahwa herbal hanya terapi pendamping, serta menambahkan evaluasi terstruktur dan pemantauan tekanan darah. Pengembangan berikutnya perlu mengintegrasikan data kuantitatif mengenai perubahan pengetahuan dan tekanan darah dengan informasi kualitatif mengenai pengalaman, hambatan kepatuhan, dan makna penggunaan herbal. Integrasi tersebut dapat menghasilkan kesimpulan program yang lebih utuh mengenai tidak hanya apakah intervensi bekerja, tetapi juga bagaimana dan dalam kondisi apa perubahan terjadi.

Daftar Pustaka

Francis, N.S., Lim, Y.M., Mat, S. and Loganathan, A. (2024) 'Effectiveness of herbs taken concurrently with antihypertensive drugs in managing hypertension and lipid outcomes: A systematic review and meta-analysis', Complementary Therapies in Medicine, 83, 103058. doi:10.1016/j.ctim.2024.103058.

Hasniah, H., Erlianti, K., Pratama, R.R., Ash'ari, F.M. and Apriliany, F. (2025) 'Pemberdayaan masyarakat melalui pelatihan pembuatan jamu antihipertensi di Desa Kandangan Baru', ABDINE: Jurnal Pengabdian Masyarakat, 5(2), pp. 346–357.

Israfil, I., Kusnanto, K., Yusuf, A. and Efendi, F. (2022) 'The effect of health education intervention through mobile phone on hypertension patients: A systematic review', Medical Journal of Malaysia, 77(2), pp. 232–236.

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (2025) Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2024. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.

Maulina, D. (2025) 'Efektivitas Orthosiphon stamineus sebagai terapi komplementer hipertensi: Tinjauan sistematik', Indonesian Journal of Health Science, 5(3), pp. 536–546. doi:10.54957/ijhs.v5i3.1544.

Naeemi, L., Daniali, S.S., Hassanzadeh, A. and Rahimi, M. (2022) 'The effect of educational intervention on self-care behavior in hypertensive older people: Applying the health belief model', Journal of Education and Health Promotion, 11, 406. doi:10.4103/jehp.jehp_1800_21.

Perwitasari, D.A.G., Aisyah, S., Ikrimah, S.W., Rohimah, S., Rohmah, I.N. and Su'udi, M. (2025) 'Potensi flavonoid sebagai agen antidiabetes dari ekstrak tanaman kumis kucing (Orthosiphon stamineus Benth.)', Teknosains: Media Informasi Sains dan Teknologi, 19(2), pp. 158–166. doi:10.24252/teknosains.v19i2.54052.

Putri, S.E., Rekawati, E. and Wati, D.N.K. (2021) 'Effectiveness of self-management on adherence to self-care and on health status among elderly people with hypertension', Journal of Public

Health Research, 10(S1), pp. 75–81. doi:10.4081/jphr.2021.2406.
Widhowati, S.S., Ningsih, D.A. and Indriono, A. (2022) 'The effect of health education with audio visual media on older adults' knowledge about hypertension', Indonesian Journal of Community Health Nursing, 7(1), pp. 25–29. doi:10.20473/ijchn.v7i1.39632.
World Health Organization (2025) Hypertension. Geneva: World Health Organization.