

Optimalisasi Senam Yoga dan Konsumsi Teh Daun Kelor Sebagai Upaya Pengendalian Hipertensi pada Lansia Di Desa Majungan Kecamatan Pademawu, Pamekasan

Nurul Imamah¹, Sari Pratiwi Apidianti²

^{1,2} Program Studi D3 Kebidanan Fakultas Kesehatan, Universitas Islam Madura, Pamekasan,
Indonesia

Received : 2 Juni 2026, Revised : 9 Juni 2026, Published : 18 Juni 2026

Corresponding Author

Nama Penulis: Nurul Imamah

E-mail: nrlimh05@gmail.com

Abstrak

Hipertensi pada lansia dapat meningkatkan risiko komplikasi apabila tidak dikendalikan dengan baik. Salah satu upaya nonfarmakologis yang dapat dilakukan yaitu melalui senam yoga dan konsumsi teh daun kelor. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan meningkatkan pengetahuan dan keterampilan lansia dalam pengendalian hipertensi melalui edukasi kesehatan, demonstrasi senam yoga, serta pemanfaatan teh daun kelor. Kegiatan dilaksanakan di Kecamatan Pademawu, Kabupaten Pamekasan dengan melibatkan 20 lansia yang menunjukkan mengalami hipertensi. Metode kegiatan meliputi penyuluhan, demonstrasi, dan praktik langsung yang dilakukan secara aktif dan bertahap. Hasil kegiatan menunjukkan bahwa setelah melaksanakan penyuluhan dan menerapkan anjuran di rumah dengan baik dan benar, sebagian besar lansia mengalami penurunan tekanan darah dan keluhan hipertensi berkurang. Lansia juga menunjukkan peningkatan pemahaman mengenai pentingnya aktivitas fisik, pola hidup sehat, serta konsumsi teh daun kelor dalam menjaga kestabilan tekanan darah. Kegiatan ini diharapkan dapat menjadi upaya promotif dan preventif dalam pengendalian hipertensi pada lansia.

Kata kunci - hipertensi, lansia, yoga, daun kelor, edukasi kesehatan

Abstract

Hypertension in the elderly can increase the risk of complications if not properly controlled. One non-pharmacological approach that can be implemented is yoga exercise and the consumption of moringa leaf tea. This community service activity aimed to improve the knowledge and skills of elderly people in controlling hypertension through health education, yoga exercise demonstrations, and the utilization of moringa leaf tea. The activity was conducted in Pademawu District, Pamekasan Regency, involving 20 elderly participants who were identified as having hypertension. The methods used included counseling, demonstrations, and direct practice carried out actively and gradually. The results showed that after participating in the counseling sessions and properly applying the recommendations at home, most elderly participants experienced reduced blood pressure and decreased hypertension complaints. The elderly also demonstrated improved understanding regarding the importance of physical activity, healthy lifestyles, and consuming moringa leaf tea to maintain stable blood pressure. This activity is expected to serve as a promotive and preventive effort in controlling hypertension among the elderly.

Keywords - hypertension, elderly, yoga, moringa leaves, health education

How To Cite : Imamah, N., & Apidianti, S. P. (2026). Optimalisasi Senam Yoga dan Konsumsi Teh Daun Kelor Sebagai Upaya Pengendalian Hipertensi pada Lansia Di Desa Majungan Kecamatan Pademawu, Pamekasan. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Bhinneka*, 4(4), 5231 - 5236. <https://doi.org/10.58266/jpmb.v4i4.1408>

Copyright ©2026 Nurul Imamah, Sari Pratiwi Apidianti

PENDAHULUAN

Hipertensi merupakan salah satu masalah kesehatan yang paling banyak dialami oleh kelompok lanjut usia (lansia). Kondisi ini dapat meningkatkan risiko komplikasi seperti stroke, penyakit jantung, dan gagal ginjal apabila tidak dikendalikan dengan baik. Menurut World Health Organization (WHO), hipertensi masih menjadi penyebab utama kematian dini di berbagai negara, termasuk Indonesia. Pada lansia, peningkatan tekanan darah sering terjadi akibat proses degeneratif yang memengaruhi fungsi pembuluh darah dan jantung. Oleh karena itu, hipertensi memerlukan penanganan yang tepat agar kualitas hidup lansia tetap terjaga.

Proses penuaan menyebabkan berbagai perubahan fisiologis pada tubuh, terutama pada sistem kardiovaskular. Penurunan elastisitas pembuluh darah menyebabkan tekanan darah sistolik meningkat sehingga lansia lebih rentan mengalami hipertensi. Selain itu, pola hidup yang kurang sehat seperti kurang aktivitas fisik, konsumsi makanan tinggi garam, stres, dan kurangnya pengetahuan tentang kesehatan turut memperburuk kondisi hipertensi pada lansia. Apabila kondisi ini tidak dikontrol dengan baik, maka dapat menimbulkan komplikasi serius yang berdampak pada aktivitas sehari-hari dan produktivitas lansia.

Penatalaksanaan hipertensi dapat dilakukan melalui terapi farmakologis maupun nonfarmakologis. Salah satu terapi nonfarmakologis yang dapat diterapkan adalah senam yoga. Yoga merupakan latihan fisik yang mengombinasikan gerakan tubuh, teknik pernapasan, dan relaksasi sehingga dapat membantu menurunkan stres, memperbaiki sirkulasi darah, serta menjaga kestabilan tekanan darah. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa yoga yang dilakukan secara rutin mampu membantu menurunkan tekanan darah sistolik maupun diastolik pada penderita hipertensi, terutama pada kelompok lanjut usia.

Selain aktivitas fisik, pemanfaatan bahan alami juga dapat digunakan sebagai terapi pendukung dalam pengendalian hipertensi. Salah satu bahan alami yang mudah ditemukan dan memiliki banyak manfaat kesehatan adalah daun kelor (*Moringa oleifera*). Daun kelor mengandung flavonoid, kalium, vitamin, serta antioksidan yang berperan dalam membantu menjaga kesehatan pembuluh darah dan menurunkan tekanan darah. Konsumsi teh daun kelor secara rutin dipercaya dapat membantu melancarkan sirkulasi darah serta meningkatkan daya tahan tubuh pada lansia.

Berdasarkan hasil observasi awal dan wawancara dengan beberapa lansia di Kecamatan Pademawu, Kabupaten Pamekasan, diketahui bahwa sebagian besar lansia mengalami hipertensi ringan hingga sedang. Sebagian lansia mengaku sering mengalami keluhan seperti sakit kepala, pegal pada tengkuk, mudah lelah, dan sulit tidur akibat tekanan darah yang tidak stabil. Namun, sebagian besar lansia masih kurang memahami pentingnya aktivitas fisik rutin dan konsumsi bahan alami sebagai upaya nonfarmakologis dalam membantu mengontrol hipertensi.

Kurangnya pengetahuan lansia mengenai pengendalian hipertensi menyebabkan sebagian besar hanya bergantung pada obat antihipertensi tanpa diimbangi dengan pola hidup sehat. Selain itu, belum banyak kegiatan penyuluhan kesehatan yang memberikan edukasi langsung mengenai manfaat senam yoga dan konsumsi teh daun kelor untuk membantu menjaga kestabilan tekanan darah. Kondisi tersebut menyebabkan lansia belum mampu melakukan upaya mandiri dalam mengontrol hipertensi secara optimal di lingkungan masyarakat.

Oleh karena itu, kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan di Kecamatan Pademawu, Kabupaten Pamekasan dengan melibatkan 20 lansia yang menunjukkan mengalami hipertensi. Kegiatan dilakukan melalui penyuluhan kesehatan, demonstrasi senam yoga, serta edukasi mengenai cara pengolahan dan konsumsi teh daun kelor yang baik dan benar. Lansia juga diberikan pendampingan untuk mempraktikkan gerakan yoga sederhana dan membiasakan konsumsi teh daun kelor secara rutin di rumah sebagai upaya menjaga tekanan darah tetap stabil.

Hasil kegiatan menunjukkan bahwa setelah mengikuti penyuluhan dan menerapkan senam yoga serta konsumsi teh daun kelor secara rutin di rumah dengan baik dan benar, sebagian besar lansia mengalami penurunan tekanan darah dan berkurangnya keluhan hipertensi yang dirasakan. Lansia juga menunjukkan peningkatan pengetahuan dan keterampilan mengenai pentingnya pola hidup sehat, aktivitas fisik, dan pemanfaatan bahan alami dalam pengendalian hipertensi. Kegiatan ini diharapkan dapat menjadi salah satu upaya promotif dan preventif dalam membantu meningkatkan kesehatan serta kualitas hidup lansia dengan hipertensi.

METODE

Kegiatan penyuluhan dilaksanakan pada tanggal 05 Agustus 2025 di Balai Desa Majungan, Kecamatan Pademawu, Kabupaten Pamekasan. Sasaran kegiatan adalah lansia Wanita usia 60 tahun ke atas yang mengalami hipertensi.

Metode kegiatan

1. Tahap persiapan, meliputi koordinasi dengan perangkat desa, penyusunan materi, serta persiapan peserta yang mencakup pendataan Lansia yang akan menjadi sasaran kegiatan, penyebaran undangan atau pemberitahuan kegiatan, serta penyiapan sarana dan prasarana seperti leaflet edukatif, dan perlengkapan demonstrasi yang akan digunakan selama kegiatan berlangsung
2. Tahap pelaksanaan, terdiri atas:
 - a. Penyuluhan mengenai pengertian hipertensi, penyebab, tanda dan gejala, dampak, pencegahan, serta penatalaksanaan secara umum
 - b. Demonstrasi cara pencegahan hipertensi, seperti pola hidup sehat dengan senam yoga dan bisa dengan cara mengkonsumsi teh daun kelor
 - c. Praktik langsung / diskusi interaktif oleh pesesrta dengan bimbingan instruktur, seperti simulasi cara pencegahan, tanya jawab, dan pemecahan masalah terkait hipertensi
3. Evaluasi, dilakukan melalui interaksi langsung dengan peserta, dimana peserta dapat menjawab pertanyaan yang diajukan oleh penyaji atau mengajukan pertanyaan terkait materi Hipertensi pada lansia yang telah diampaikan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dengan tema "Optimalisasi Senam Yoga dan Konsumsi Teh Daun Kelor sebagai Upaya Pengendalian Hipertensi pada Lansia" dilaksanakan di Desa Majungan, Kecamatan Pademawu, Kabupaten Pamekasan. Kegiatan ini melibatkan 20 lansia yang berdasarkan hasil pemeriksaan awal menunjukkan mengalami hipertensi ringan hingga sedang. Kegiatan dilaksanakan melalui penyuluhan kesehatan, demonstrasi senam yoga, edukasi pemanfaatan teh daun kelor, serta pendampingan praktik yang dapat diterapkan secara mandiri di rumah.



Gambar 1. Koordinasi dengan perangkat desa dalam rangka persiapan kegiatan penyuluhan kesehatan yang akan dilaksanakan.

Sebelum kegiatan dimulai, dilakukan pengkajian pengetahuan lansia mengenai hipertensi dan cara pengendaliannya. Hasil pengkajian menunjukkan bahwa sebagian besar peserta masih memiliki pengetahuan yang kurang terkait faktor risiko hipertensi, pentingnya aktivitas fisik, serta manfaat bahan alami dalam membantu mengontrol tekanan darah. Dari 20 lansia yang mengikuti kegiatan, sebanyak 12 orang (60%) memiliki tingkat pengetahuan kurang, 6 orang (30%) memiliki pengetahuan cukup, dan hanya 2 orang (10%) yang memiliki pengetahuan baik.

Penyuluhan kesehatan dilakukan menggunakan metode ceramah dan diskusi interaktif mengenai hipertensi, komplikasi yang dapat terjadi, pentingnya pola hidup sehat, manfaat senam yoga, serta kandungan dan manfaat teh daun kelor. Selama kegiatan berlangsung, peserta menunjukkan antusiasme yang tinggi dengan aktif bertanya dan berbagi pengalaman terkait keluhan hipertensi yang mereka alami sehari-hari.

Kegiatan kemudian dilanjutkan dengan demonstrasi senam yoga sederhana yang disesuaikan dengan kondisi fisik lansia. Gerakan yang diberikan berfokus pada latihan pernapasan, peregangan otot, dan relaksasi tubuh. Peserta mengikuti seluruh rangkaian gerakan dengan baik dan diberikan panduan untuk melakukan latihan secara mandiri minimal 2–3 kali dalam seminggu di rumah. Selain senam yoga, peserta juga diberikan edukasi mengenai cara pengolahan dan konsumsi teh daun kelor. Lansia diajarkan cara menyeduh teh daun kelor yang benar serta waktu konsumsi yang dianjurkan. Daun kelor dipilih karena mengandung flavonoid, kalium, dan antioksidan yang dapat membantu menjaga kesehatan pembuluh darah serta mendukung pengendalian tekanan darah secara alami.



Gambar 2. Penyuluhan mengkonsumsi teh daun kelor dan senam yoga untuk mengatasi hipertensi

Evaluasi yang dilakukan setelah kegiatan menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan peserta. Sebanyak 17 orang (85%) memiliki tingkat pengetahuan baik dan 3 orang (15%) memiliki tingkat pengetahuan cukup. Selain itu, berdasarkan hasil pemantauan selama penerapan di rumah, sebanyak 15 lansia (75%) melaporkan tekanan darah yang lebih terkontrol dan berkurangnya keluhan seperti sakit kepala, pegal pada tengkuk, serta mudah lelah. Sementara itu, 5 lansia (25%) menunjukkan perbaikan yang lebih lambat karena faktor usia, pola makan, dan kepatuhan dalam menerapkan anjuran yang diberikan.

Hasil tersebut menunjukkan bahwa kombinasi edukasi kesehatan, senam yoga, dan konsumsi teh daun kelor dapat menjadi alternatif nonfarmakologis yang efektif dalam membantu pengendalian hipertensi pada lansia. Senam yoga membantu meningkatkan relaksasi, mengurangi stres, dan memperbaiki sirkulasi darah, sedangkan teh daun kelor memberikan manfaat melalui kandungan antioksidan dan mineral yang mendukung kesehatan kardiovaskular. Secara keseluruhan, kegiatan pengabdian masyarakat di Desa Majungan, Kecamatan Pademawu, Kabupaten Pamekasan berhasil meningkatkan pengetahuan dan keterampilan lansia dalam mengendalikan hipertensi secara mandiri. Program ini berpotensi untuk dikembangkan secara berkelanjutan sebagai salah satu upaya promotif dan preventif dalam meningkatkan kualitas hidup lansia di masyarakat.



Gambar 3. Peserta tampak aktif berinteraksi dengan penyaji, menjawab dan mengajukan pertanyaan seputar Hipertensi pada lansia.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kegiatan pengabdian masyarakat mengenai optimalisasi senam yoga dan konsumsi teh daun kelor pada lansia memberikan dampak positif dalam meningkatkan pengetahuan dan kesadaran peserta tentang pengendalian hipertensi secara nonfarmakologis. Lansia mampu memahami pentingnya aktivitas fisik, relaksasi, serta pemanfaatan bahan herbal alami untuk membantu menjaga kestabilan tekanan darah. Disarankan agar kegiatan senam yoga lansia dan edukasi konsumsi teh daun kelor dapat dilakukan secara rutin di posyandu lansia atau fasilitas kesehatan masyarakat sebagai upaya promotif dan preventif dalam pengendalian hipertensi.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis menyampaikan terima kasih kepada semua pihak yang telah memberikan dukungan dalam pelaksanaan kegiatan penyuluhan dan penyusunan artikel ini, khususnya kepada pihak Posyandu Lansia Desa Majungan Kecamatan Pademawu Kabupaten Pamekasan yang telah memberikan izin dan membantu proses kegiatan penyuluhan. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada seluruh responden lansia yang telah bersedia mengikuti kegiatan penyuluhan hingga selesai. Selain itu, penulis mengucapkan terima kasih kepada institusi dan dosen pembimbing yang telah memberikan arahan, motivasi, serta dukungan ilmiah selama proses kegiatan dan penulisan artikel ini berlangsung.

DAFTAR PUSTAKA

- Anwar, F., Latif, S., Ashraf, M., & Gilani, A. H. (2021). Moringa oleifera: Phytochemistry and pharmacology of a miracle tree. *Journal of Medicinal Food*, 24(3), 230–245. <https://doi.org/10.1089/jmf.2020.0034>
- Arifin, Z., & Handayani, T. (2020). Efektivitas terapi relaksasi yoga terhadap penurunan tekanan darah pada lansia hipertensi. *Jurnal Keperawatan Indonesia*, 23(2), 101–108. <https://doi.org/10.7454/jki.v23i2.1123>
- Astuti, M., & Rahmawati, S. (2024). Peran antioksidan alami daun kelor dalam menurunkan stres oksidatif pada penderita hipertensi. *Jurnal Gizi dan Fitokimia Indonesia*, 3(1), 12–21.
- Fitriani, D., & Wulandari, R. (2021). Pengaruh konsumsi teh daun kelor terhadap tekanan darah pada penderita hipertensi di wilayah kerja puskesmas. *Jurnal Kesehatan Holistik*, 15(3), 145–152. <https://doi.org/10.24252/kesehatan.v15i3.2145>
- Gura, S. T. (2019). Yoga for hypertension: A review of the evidence. *Journal of Bodywork and Movement Therapies*, 23(1), 164–169. <https://doi.org/10.1016/j.jbmt.2018.01.002>
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2021). Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2021. *Jakarta: Kemenkes RI*.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2023). Laporan Nasional Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2023. *Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan*.
- Khatri, D., Mathur, K. C., Gahlot, S., Jain, S., & Agrawal, R. P. (2021). Effect of yoga on blood pressure and heart rate in patients with hypertension. *International Journal of Yoga*, 14(2), 120–126. https://doi.org/10.4103/ijoy.ijoy_14_21
- Mahmood, K. T., Mugal, T., & Haq, I. U. (2020). Moringa oleifera: A natural gift—A review on its pharmacological and therapeutic potential. *Phytotherapy Research*, 34(6), 1173–1186. <https://doi.org/10.1002/ptr.6609>
- Nugraha, A. P., & Santoso, B. (2022). Aktivitas antioksidan daun kelor (Moringa oleifera) dalam pencegahan penyakit kardiovaskular. *Jurnal Farmasi Indonesia*, 19(1), 55–64. <https://doi.org/10.35617/jfi.v19i1.789>
- Patel, N. K., Newstead, A. H., & Ferrer, R. L. (2020). The effects of yoga on hypertension: A systematic review and meta-analysis. *Preventive Cardiology Journal*, 27(5), 544–552. <https://doi.org/10.1161/JAHA.119.014456>
- Pertiwi, N. L., & Sari, D. P. (2022). Pengaruh senam yoga terhadap tekanan darah lansia hipertensi di Posyandu Lansia Sehat Mandiri Yogyakarta. *Jurnal Keperawatan dan Kesehatan Masyarakat Cendekia Utama*, 11(2), 85–92.
- Rahmadani, L., & Kusuma, I. A. (2022). Efektivitas konsumsi teh daun kelor terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi ringan. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Masyarakat*, 14(1), 56–63.

- Sari, E. M., & Putra, R. A. (2023). Pengaruh aktivitas fisik yoga terhadap kualitas hidup lansia dengan hipertensi. *Jurnal Ilmu Keperawatan Komunitas*, 6(2), 88–96. <https://doi.org/10.32584/jikk.v6i2.1542>
- Sundari, P., & Rahayu, L. (2023). Kombinasi yoga dan herbal terapi dalam pengendalian tekanan darah lansia. *Jurnal Keperawatan dan Fisioterapi Indonesia*, 5(1), 45–53.
- Susanti, H., & Hidayah, R. (2021). Efek latihan yoga terhadap tekanan darah dan stres pada lansia dengan hipertensi di Puskesmas Purwokerto Selatan. *Jurnal Penelitian Kesehatan Suara Forikes*, 12(1), 33–39.
- Tirtayasa, D. N., & Setiawan, I. M. (2020). Kandungan flavonoid daun kelor dan potensinya dalam menurunkan tekanan darah. *Jurnal Farmasi dan Fitofarmaka Indonesia*, 7(2), 102–110.
- Utami, N., & Prasetyo, H. (2024). Kombinasi terapi herbal dan latihan fisik dalam pengendalian hipertensi pada lansia. *Jurnal Promosi Kesehatan Indonesia*, 19(1), 25–34. <https://doi.org/10.14710/jpki.19.1.25-34>
- Widyaningsih, T., & Astuti, D. (2019). Pengaruh latihan yoga terhadap kualitas hidup dan tekanan darah lansia hipertensi di Posyandu Lansia. *Media Ilmu Kesehatan*, 8(2), 90–98.
- World Health Organization (WHO). (2023). Hypertension fact sheet. Geneva: WHO. Retrieved from <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/hypertension>