

Menuju Lansia Sehat Bugar Jiwa Raga dengan Kombinasi Program S-CREEM KETAN, PENTOL, dan YOJASUKE

Suwanti¹, Liyanovitasari², Wulansari³

^{1,2,3}Universitas Ngudi Waluyo

Email Korespondensi: suwanti@unw.ac.id

ABSTRAK

Banyaknya penderita hipertensi di Dusun Krajan, rendahnya skrining kesehatan pada lansia, minimnya pendidikan kesehatan terkait penyakit hipertensi pada lansia dapat mempengaruhi keterlambatan dalam penanganan hipertensi dan bahkan akan beresiko ke hipertensi tidak terkontrol. Hal ini dapat meningkatkan resiko ke komplikasi seperti stroke. Tujuan dari pengabdian masyarakat ini adalah meningkatkan literasi dan ketrampilan lansia tentang penanganan hipertensi melalui kombinasi program S-CREEM KETAN (Screening Masyarakat Peduli Kesehatan), PENTOL (Penanaman Toga untuk Lansia) dan YOJASUKE (Yoga dan Jalan Sehat Santai) untuk mencapai lansia sehat bugar jiwa dan raga. Program ini sesuai dengan visi mitra yaitu meningkatkan kesejahteraan kesehatan lansia. Metodologi pengabdian melalui Community-Based Participatory Research (CBPR). Kegiatan terdiri dari empat tahap: Tahap pertama, skrining kesehatan meliputi cek tekanan darah, cek tinggi badan, cek gula darah sewaktu, dan cek body composition dengan timbangan merk TANITA. Tahap kedua, edukasi pengenalan manfaat daun kelor dan penanaman pohon kelor. Tahap ketiga, melatih yoga chair pada lansia. Tahap keempat, jalan sehat santai. Sebanyak 20 lansia dilibatkan aktif dalam kegiatan. Hasil yang didapatkan dengan kegiatan kombinasi tersebut lansia bisa mengalami peningkatan literasi berdasarkan pengukuran dengan kuesioner dan survei tentang pentingnya skrining kesehatan, meningkatnya literasi tentang manfaat daun kelor, memiliki pengetahuan dan ketrampilan yoga chair serta mampu melakukan jalan sehat. Kesimpulan dari kegiatan pengabdian ini adanya peningkatan literasi dan ketrampilan lansia dalam pengetahuan dan penanganan hipertensi.

Kata kunci: Skrining, Toga, Yoga, Jalan Sehat.

ABSTRACT

The large number of hypertension sufferers in Krajan Village, the low level of health screening for the elderly, the lack of health education related to hypertension in the elderly can influence delays in treating hypertension and even lead to the risk of uncontrolled hypertension. This can increase the risk of complications such as stroke. The aim of this community service is to increase the literacy and skills of the elderly regarding the management of hypertension through a combination of the S-CREEM KETAN (Health Care Community Screening), PENTOL (Cultivation of Toga for the Elderly) and YOJASUKE (Yoga and Walking) programs to achieve mental health, fitness for the elderly. This program is in accordance with the partners' vision, namely improving the health welfare of the elderly. Service methodology through Community-Based Participatory Research (CBPR). The activity consists of four stages: The first stage, health screening includes checking blood pressure, checking body height, checking random blood sugar, and checking body composition with the TANITA scale. The second stage, education regarding the benefits of Moringa leaves and planting Moringa trees. The third stage, training yoga chairs for the elderly. The fourth stage, a relaxing healthy walk. A total of 20 elderly people were actively involved in the activities. The results obtained from this combination of activities can increase elderly people's literacy based on measurement use questionnaire and survey about the importance of health screening, increase literacy about the benefits of Moringa leaves, have knowledge and yoga chair skills and be able to do healthy walking. The conclusion from this service activity is that there is an increase in the literacy and skills of the elderly in knowledge and management of hypertension.

Keywords: Screening, Toga, Yoga, Walking

1. PENDAHULUAN

Kegiatan sosialisasi kesehatan pada agregat lansia adalah salah satu kegiatan pengabdian

masyarakat yang dilakukan untuk meningkatkan derajat kesehatan masyarakat di Desa Sukorejo. Lokasi wilayah Desa Sukorejo memiliki kekayaan alam yang melimpah dan asri yang dijadikan warga sebagai salah satu mata pencaharian dan pekerjaan yang dilakukan sehari-hari oleh sebagian masyarakat. Fasilitas seperti posyandu lansia untuk mendukung kesehatan dan kesejahteraan lansia. Berdasarkan survei secara random didapatkan beberapa warga memiliki hasil pengukuran tekanan darah lebih dari 140 mmHg dan diastole lebih dari 90 mmHg.

Hal tersebut ditunjang oleh data dari pemerintah terkait penyakit tidak menular seperti hipertensi. Prevalensi hipertensi di Indonesia sebanyak 25,8% dan sebagian besar diderita oleh wanita. Hipertensi umumnya berisiko tinggi pada usia dewasa dari 26 - 45 tahun. Aktivitas fisik merupakan faktor yang mempengaruhi hipertensi, aktivitas fisik berupa perilaku sedentri berpotensi menimbulkan penyakit jantung dan pembuluh darah. Seseorang dikatakan menderita hipertensi jika nilai tekanan darah sistolik lebih dari 140 mmHg, atau tekanan darah diastolik lebih dari 90 mmHg (Kemenkes RI, 2022)

Berdasarkan data Riskesdas 2018 prevalensi hipertensi berdasarkan hasil pengukuran pada penduduk usia lebih dari 18 tahun sebanyak 34,11%, pada kelompok usia 31-44 tahun sebanyak 31,6%, usia 45-54 tahun 43,3%, umur 55-64 tahun sebanyak 55,2%. Dari prevalensi sebesar 34,1% diketahui sebanyak 8,8% terdiagnosis hipertensi dan 13,3% orang yang terdiagnosis hipertensi tidak minum obat serta 32,3% tidak rutin minum obat. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar hipertensi tidak mengetahui bahwa dirinya menderita hipertensi sehingga tidak mendapatkan pengobatan (Rikesdas, 2018). Disisi lain, bahwa mitra memiliki visi yang luhur yaitu meningkatnya derajat Kesehatan warganya baik. Menurut hasil penelitian (Huwaei, 2023) menyatakan bahwa skrining kesehatan bermanfaat bagi lansia. Menurut hasil penelitian (Zanuar, 2020) menyatakan bahwa teh daun kelor bermanfaat untuk menurunkan tekanan darah. Hal tersebut diperkuat oleh hasil penelitian (Riniasih, 2021; Tutik, 2023; Wulan, 2023; Yanti, 2018; Wakisna, 2022, RSIA Sitti khadijah, 2023; Zebua, 2021). Informasi lain tentang yoga chair (yoga kursi), oleh GoGoGrandParent, 2023 menyatakan ada 9 manfaat daun kelor terhadap tekanan darah. Sedangkan referensi lain yaitu Kemenkes, 2029 tentang Manfaat Jalan kaki bagi tubuh. Adapun tujuan dari kegiatan pengabdian dengan kombinasi kegiatan dari ES-CREEM, PENTOL dan YOJASUKE dalam upaya untuk meningkatkan literasi dan ketrampilan lansia dalam menjaga sehat jiwa dan raga.

2. PERMASALAHAN MITRA

Lansia selama ini sangat jarang atau tidak pernah melakukan skrining kesehatan, belum fahamnya penggunaan sumber alam dari kebun untuk mengontrol tekanan darahnya, dan belum memahami pentingnya penggunaan yoga dan jalan sehat untuk mengontrol tekanan darahnya dan untuk menjaga kebugaran. Sehingga pemberian informasi dan praktik langsung terkait dengan topik diatas dengan lansia diharapkan akan meningkatkan literasi lansia dan ketrampilan dalam mengendalikan tekanan darahnya dan menjaga Kesehatan lansia umumnya.

Para kader berupaya meningkatkan kegiatan-kegiatan seperti pemeriksaan dini di posyandu dengan beberapa program Kesehatan sederhana namun masih didapatkan minat lansia yang masih rendah untuk datang ke Posyandu. Berdasarkan wawancara terhadap kader Kesehatan saat ini alat ukur tekanan darah (Tensimeter) sedang rusak, skrining kesehatan pada lansia yang belum hadir di posyandu tidak terukur semua. Sedangkan di lain sisi berdasarkan kunjungan door to door secara random ke rumah lansia didapatkan ada 5 lansia tekanan darah lebih dari 130 mmhg untuk sistolanya. Berdasarkan wawancara terhadap beberapa lansia mengatakan belum pernah mendapatkan edukasi kesehatan tentang hipertensi, belum pernah mengikuti skrining apalagi dengan menggunakan timbangan merk TANITA, belum banyak yang tahu bahwa tekanan darah bisa dikontrol dengan menggunakan tanaman obat yang ada sekitar rumah, belum tahu tentang yoga, dan belum menggunakan jalan sehat sebagai terapi untuk mengontrol tekanan darahnya dan menjaga kebugaran. Disisi lain, kaderpun belum pernah mengajarkan kegiatan-kegiatan tersebut.

3. METODE PELAKSANAAN

Metodologi pengabdian melalui *Community-Based Participatory Research (CBPR)*. Kegiatan terdiri dari empat tahap: Tahap pertama, skrining kesehatan meliputi cek tekanan darah, cek tinggi badan, cek gula darah sewaktu, dan cek *body composition* dengan timbangan TANITA. Tahap kedua, edukasi pengenalan manfaat daun kelor dan penanaman pohon kelor. Tahap ketiga, melatih yoga chair pada lansia. Tahap keempat, jalan sehat santai. Teknik pengumpulan data melalui

metode survei. Lokasi pengabdian di Dusun Krajan Desa Sukorejo Kecamatan Suruh. Waktu pengabdian selama 2 hari dari tanggal 26-27 Mei 2024.



Gambar 3.1 Edukasi tentang Hipertensi



Gambar 3.2 Pengukuran Tinggi Badan Lansia dengan Rentang Depa



Gambar 3.3 Pengukuran Tekanan Darah Lansia



Gambar 3.4 Pengukuran *Body Composition* dengan Timbangan Merk TANITA

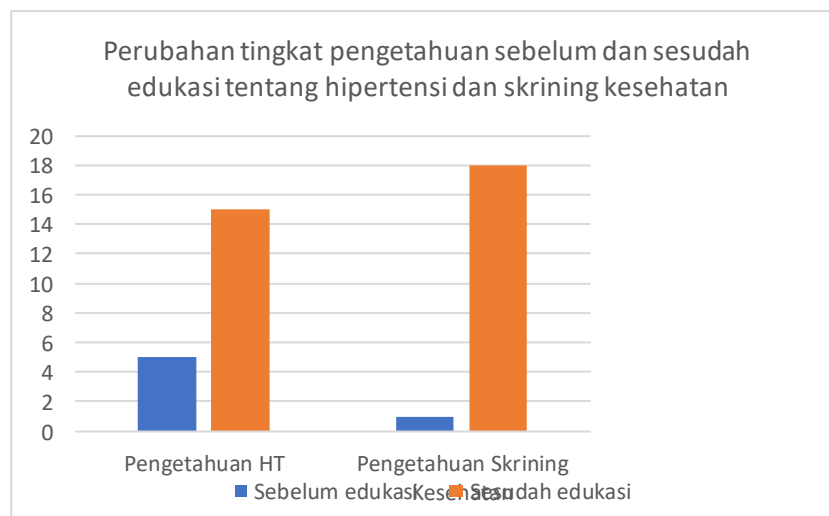


Gambar 10. Yoga chair

4. PEMBAHASAN

Pengabdian kepada masyarakat ini dengan responden lansia di Dusun Krajan Desa Sukorejo Kec. Suruh. Adapun dari hasil pengabdian ini di tunjukkan sebagai berikut:

Tingkat pengetahuan lansia tentang hipertensi dan skrining kesehatan



Gambar 4. 1. Perubahan tingkat pengetahuan tentang hipertensi dan skrining kesehatan

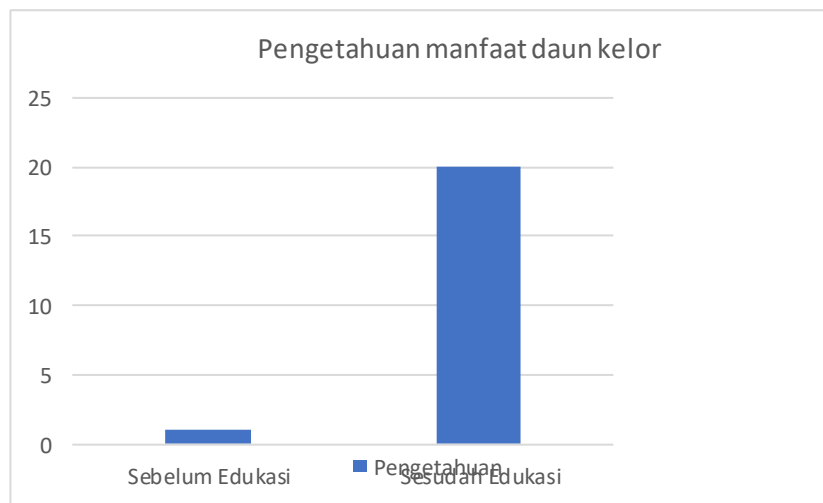
Berdasarkan pada gambar 4.1 diatas dapat diketahui bahwa terjadi peningkatan pengetahuan lansia tentang penyakit hipertensi dan skrining kesehatan setelah diberikan edukasi. Tingkat pengetahuan tentang hipertensi sebelumnya rata-rata 5,0 dan setelah dilakukan edukasi sebesar 15,0. Sedangkan untuk tingkat pengetahuan lansia sebelum diberikan edukasi sebanyak rata-rata 1,0 lansia tidak memahami apa itu skrining kesehatan dan setelah edukasi didapatkan rata-rata 17,0 memahami tentang skrining kesehatan. Hal tersebut menunjukkan bahwa ada dampak positif peningkatan pengetahuan setelah dilakukan edukasi tentang penyakit hipertensi dan edukasi tentang skrining kesehatan.

Menurut Zhifhei He, 2016, menyatakan bahwa pengetahuan tentang kesehatan dan perilaku kesehatan pada lansia dipengaruhi oleh beberapa faktor “Age, economic level, degree of education, distance from home to medical institutions and disposable personal income (DPI)”. Menurut penulis rendahnya pengetahuan pada lansia di Dusun Krajan Desa Sukorejo disebabkan oleh rendahnya latar belakang pendidikan, usia, dan paparan informasi. Semua lansia berusia di atas 55 tahun, pendidikan lansia rata-rata Sekolah Dasar, dan para lansia tidak terpapar dengan informasi kesehatan. Meskipun di Dusun Krajan Desa Sukorejo sudah ada posyandu, pada kenyataannya masih rendah kunjungan lansia ke posyandu, dan minimnya kader dengan pelatihan sebagai edukator. Dampak dari rendahnya pengetahuan tersebut adalah perilaku kesehatan lansia yang juga rendah. Hal ini ditunjukkan dari hasil skrining kesehatan dengan banyak ditemukannya kasus hipertensi dan DM, dan diperkuat dengan hasil skrining *body composition* yang menunjukkan hasil yang tidak normal seperti Berdasarkan hasil pengukuran *body composition* lansia didapatkan data sebagai berikut: 1) *Total body water*, sebanyak 3 lansia memiliki persentase air tubuh di bawah 50%, sedang lainnya memiliki cukup hidrasi tubuh. 2). *Body fat percentage*, sebanyak 3 lansia yang memiliki persentase

diatas 30%, 3). *Visceral fat*, sebanyak 3 lansia memiliki persentase *visceral fat* lebih dari 10, 4) *Cell age*, sebanyak 11 lansia (55%) memiliki usia sel lebih tua daripada usia kronologisnya, 5) *Physical rating*, sebanyak 9 lansia (45%) memiliki *physical rating* diatas medium yaitu dengan skor 7, 6). *BMR (Basal Metabolism Rate)*, direntang 686 Kcal-1519 kcal/ hari. 7) *Bone mass*, di rentang 1,1-3,0, 8) *Muscle Mass*, direntang 27 -55.

Pada pelaksanaan pengabdian, terlihat antusiasme lansia dalam mendengarkan pendidikan kesehatan terkait materi penyakit hipertensi dan pentingnya skrining kesehatan. Banyak diantara lansia menyatakan baru kali ini dilakukan pemeriksaan dan antusias menanyakan dengan hasilnya, dan meminta saran terkait dengan hasil skrining kesehatan. Diantara para lansia saling aktif berbincang mendiskusikan hasil skrining kesehatan, dan para lansia antusias dalam diskusi dengan pemateri. Pelaksanaan pengabdian ini selaras dengan kegiatan yang dilakukan oleh Dinas Kesehatan Hulu (2023) tentang pentingnya edukasi lansia tentang pentingnya pemberian edukasi pada lansia agar dapat membawa lansia ke menua dengan sehat dan mandiri.

Tingkat pengetahuan lansia tentang manfaat tanaman obat (daun kelor)



Gambar 4.2. Tingkat pengetahuan lansia sebelum dan sesudah edukasi tentang manfaat daun kelor.

Berdasarkan tabel 4.2 terlihat bahwa ada peningkatan yang sangat tinggi rata-rata tingkat pengetahuan lansia tentang manfaat daun kelor terutama untuk membantu dalam menurunkan tekanan darah dan manfaat lain daun kelor untuk kesehatan, ditunjukkan dengan peningkatan rata-rata dari 1,0 ke 20,0.

Daun kelor memiliki manfaat yang luar biasa untuk kesehatan diantaranya adalah: Menurunkan kolesterol, mendukung kesehatan otak, mengontrol tekanan darah, mencegah kanker, menurunkan berat badan, mengurangi peradangan, menangkal radikal bebas, menurunkan kadar gula darah, mengurangi gejala menopause, menjaga kesehatan kulit, menjaga kesehatan mata, menguatkan tulang, memperlancar pencernaan, meningkatkan energi, mencegah penuaan dini, menjaga kesehatan dan meningkatkan gairah seksual.

Berdasarkan studi sebelumnya banyak ditemukan manfaat atau pengaruh dari penggunaan daun kelor untuk menurunkan tekanan darah, seperti penelitian oleh Zanu, 2020 menyatakan bahwa teh daun kelor berpengaruh terhadap penurunan tekanan darah, penelitian Riniasih, 2021 ada pengaruh konsumsi daun kelor pada lansia dengan hipertensi di Puskesmas Kradenan Grobogan. Penelitian lain yang meneliti pengaruh daun kelor terhadap tekanan darah adalah Tutik, 2023; Wulan, 2023; Estri, 2018; Zebua, 2021.

Ketrampilan lansia dalam melakukan *yoga chair*



Gambar 4.3. Ketrampilan lansia dalam melakukan *yoga chair*

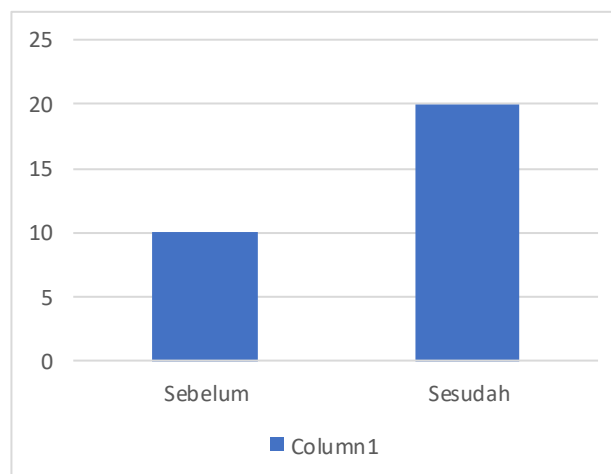
Berdasarkan pada gambar 4.3 menunjukkan hasil adanya peningkatan ketrampilan lansia dari sebelum latihan dan sesudah latihan. Pada awal latihan belum ada sama sekali yang tahu apa itu yoga atau *yoga chair*. Sedangkan setelah latihan *yoga chair* sebanyak 15 lansia mampu mendemonstrasikan *yoga chair*.

Menurut teori Lawrence Green (1991) dalam (Notoatmodjo, 2014) yaitu perilaku kesehatan seseorang atau masyarakat dipengaruhi oleh pengetahuan sebagai predisposisi untuk menentukan tindakan atau perilaku seseorang secara nyata. Perilaku dipengaruhi oleh tiga faktor utama yaitu faktor predisposisi seperti pengetahuan, faktor pendukung seperti sarana kesehatan, faktor penguat seperti sikap dan perilaku.

Denagn adanya pengabdian ini berupa latihan *yoga chair*, menjadi dasar awal lansia mendapatkan informasi (ide baru) untuk meningkatkan taraf kesehatan lansia. Kegiatan yang dipersepsikan positif oleh lansia, ada kecenderungan perilaku yang positif juga akan terjadi. Pada pengabdian ini, latihan *yoga chair* meliputi tiga sesi, yaitu gerakan pemanasan, gerakan inti, dan gerakan pendinginan. Yoga yang dilakukan di kursi membuat para lansia merasa nyaman dan aman dari resiko jatuh. Para lansia juga merasa antusias pada saat melakukan yoga bersama, dikarenakan dilakukan bersama-sama dengan lansia lainnya. Semua peserta *yoga chair* dengan ditunjukkan antusiasmenya untuk meminta leaflet panduan untuk gerakan *yoga chair*. Para lansia mengatakan gerkannya tidak terlalu sulit.

Berdasarkan beberapa referensi sebelumnya sangat banyak sekali manfaat *yoga chair* untuk menurunkan tekanan darah. (GoGoGrandParent, 2023). Menurut Kemenkes Dirjenyankesh (2024) menuliskan beberpa manfaat senam yoga Untuk Penderita Hipertensi.

Kemampuan lansia dalam melakukan jalan sehat



Gambar 4.4. Peningkatan kemampuan jalan sehat lansia.

Berdasarkan pada gambar 4.4 menunjukkan adanya peningkatan ketrampilan lansia dalam melakukan jalan sehat. Di awal sebelum dilakukan jalan sehat bersama, ada 5 lansia tidak membiasakan jalan sehat untuk mendukung kesehatan lansia yaitu para penderita hipertensi dan DM. Pada kegiatan ke empat ini semua lansia merasa antusias dalam melakukan jalan sehat bersama. Para lansia banyak yang berpersepsi baru tahu kalau hanya melakukan jalan sehat banyak mendukung sekali status kesehatannya.

Berdasarkan beberapa referensi sebelumnya yaitu dari RS Dr Sardjito(2022), individu akan dapat hidup sehat salah satunya dengan jalan kaki. Kemenkes (2029) yang menjelaskan manfaat jalan kaki bagi tubuh.

4.KESIMPULAN

Hasil yang didapatkan dengan kegiatan kombinasi tersebut lansia bisa mengalami peningkatan literasi tentang pentingnya skrining kesehatan,meningkatnya literasi tentang manfaat daun kelor, memiliki pengetahuan dan ketrampilan yoga chair serta mampu melakukan jalan sehat. Melalui metode Community-Based Participatory Research bisa dikatakan sebagai pendekatan yang tepat dalam membantu menyelesaikan masalah mitra. Pada pengabdian ini, terdapat beberapa rencana pada tahap berikutnya . Rekomendasi untuk kegiatan pengabdian berikutnya yaitu: 1) Berkolaborasi dengan pihak kader kesehatan di Dusun Krajan, berkolaborasi dengan pihak Puskesmas akan adanya temuan temuan penderita hipertensi dan DM di wilayah mitra, sehingga dapat dilakukan tindakan lanjutan khususnya kepada para penderita, dan untuk upaya pencegahan bagi yang bukan penderita. 2) Bekerja sama dengan keluarga terkait dalam upaya meningkatkan support sistem kepada lansia yang ada masalah kesehatan berdasarkan hasil skrining kesehatan. 3) Bekerjasama dengan kader kesehatan dan kepala RT untuk mengadakan group diskusi untuk meningkatkan partnership dengan pihak terkait .

UCAPAN TERIMAKASIH

Ucapan terimakasih penulis ucapkan kepada Universitas Ngudi Waluyo yang telah memberikan hibah pendanaan untuk kegiatan pengabdian masyarakat ini, terimakasih kepada mitra yang telah bersedia berkolaborasi serta seluruh lansia di Dusun Krajan yang telah berpartisipasi aktif dalam kegiatan pengabdian.

DAFTAR PUSTAK

- Atikah, A. (2010). *Senam Kesehatan*. Jogjakarta: Nuha Medika.
- Dinas Kesehatan Kapuashulu, 2023, Nakes Puskesmas Kalis Edukasi di Desa Lebangan <https://info.kapuashulukab.go.id/2023/03/09/nakes-puskesmas-kalis-edukasi-lansia-di-desa-lebangan/>
- GoGoGrandParent, 2023. Sembilan manfaat yoga kursi untuk tekanan darah lansia, https://www-gogograndparent-com.translate.goog/blog/9-benefits-of-chair-yoga-for-seniors?_x_tr_sl=en&_x_tr_tl=id&_x_tr_hl=id&_x_tr_pto=tc
- Huwaie,L.M et.al. (2023). Pelaksanaan Skrining Kesehatan sebagai Upaya Mencegah, ejahtera: *Jurnal Inspirasi Mengabdikan Untuk Negeri*, Vol.2, No.1 Januari 2023, Hal 27-36
- Kemenkes Dirjenyankesh maret 2024 , Manfaat Senam Yoga Untuk Penderita Hipertensi, https://yankes.kemkes.go.id/view_artikel/3211/manfaat-senam-yoga-untuk-penderita-hipertensi
- Kemenkes , 2029. Manfaat Jalan kaki bagi tubuh, <https://p2ptm.kemkes.go.id/tag/apa-yang-terjadi-pada-tubuh-jika-rajin-jalan-kaki-tiap-hari>
- Lungit, W., & Imam, S. (2020). Pengaruh Olahraga Jalan Kaki Terhadap Antisipasi Reaksi Pada Lansia. *Jurnal Terapan Ilmu Keolahragaan (JTIKOR)*, 5(1), 1-7.
- RS Dr Sardjito, 2022, Hidup Sehat dengan Jalan Kaki, <https://sardjito.co.id/2022/06/20/hidup-sehat-dengan-jalan-kaki/>
- Ramadhanty, R., Widyaningsih, A., & Novitasari, D. (2022, July). Pengetahuan Lansia Tentang Pentingnya Mengikuti Posyandu Lansia. In *Prosiding Seminar Nasional dan CFP Kebidanan Universitas Ngudi Waluyo* (Vol. 1, No. 1, pp. 64-70).
- Riniasih,Wahyu. 2021. Gambaran Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi Yang Mengonsumsi Daun Kelor Di Puskesmas Kradenan 1 Kabupaten Grobogan, *Journal of TSCNers*, Vol.6 No.2 Tahun 2021
- Sarlinda.2018. *Pengaruh Penyuluhan Tentang Pentingnya Posyandu Lansia Menggunakan Leaflet*

Terhadap Peningkatan Pengetahuan Dan Kunjungan Lansia Di Posyandu Lansia Wilayah Kerja Puskesmas Labibia Kota Kendari. politeknik Kesehatan Kendari. Skripsi. Kekeran-buleleng.desa.id

Silwanah, A. S., Yusuf, R. A., & Hatta, N. (2020). Pengaruh Aktifitas Jalan Pagi Terhadap Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Pusat Pelayanan Sosial Lanjut Usia Mappakasunggu Pare-Pare. *Journal of Aafiyah Health Research (JAHR)*, 1(2), 74-83.

Sofiana, Liena. 2019. Peningkatan Edukasi bagi Lansia sehat dan produktif. *Jurnal BERDIKARI* Vol.7 No.2 Agustus 2019

Tutik, et al.2023. Pemanfaatan Tanaman Obat Tradisional Kelor Untuk Mengatasi Penyakit Hipertensi. *Jurnal Pengabdian Farmasi Malahayati* Vol. 6 No.1, April 2023: 76-81

Oktavianisya, Nelyta, Sugesti Alifitah, and Hosnu Inayati."Pendampingan Lansia Menuju Sehat Dengan Tanaman Obat Keluarga (TOGA)." *JAPI (Jurnal Akses Pengabdian Indonesia)*7.2 (2022): 179-184.

Oktavianisya, N., Alifitah, S., & Inayati, H. (2022). Pendampingan Lansia Menuju Sehat Dengan Tanaman Obat Keluarga (TOGA). *JAPI (Jurnal Akses Pengabdian Indonesia)*, 7(2), 179-184.

RISKESDAS. (2013). Laporan Nasional 2013.

Wakisna, Adi. 2023. Manfaat Daun Kelor untuk Menurunkan Tekanan Darah. <https://kesehatan.kontan.co.id/news/manfaat-daun-kekor-bisa-untuk-obat-diabetes-darah-tinggi-waspada-efek-sampingnya>

Wulan,S.S. et al. 2023. Pengaruh rebusan daun kelor (*moringa olifera*) terhadap tekanan darah pada penderita hipertensi. *MHC JOURNAL OF Mental Health Concerns*, Volume 2, No 2, Oktober 2023: 48-52

Yanti, Estri and Rika Vino. 2021. Pengaruh Pemberian Rebusan Daun Kelor (*Moringaolifera*) Terhadap Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi. *Jurnal Ilmu Kesehatan*

Zanuar,B.H dkk. 2020. Pengaruh Pemberian Teh Daun Kelor (*Moringa Oleifera*) Terhadap Perubahan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi