

Pemberdayaan Masyarakat dalam Menghadapi Hipertensi Melalui Terapi Akupunktur dan Manfaat Bunga Telang

Chusnul Zulaika^{1*}, Eka Deviany Widyawaty¹, Nurmila Mutiah¹

¹ Poltekkes Kemenkes Surakarta

Alamat e-mail korespondensi: chusnul.zulaika@gmail.com

Diterima: 18 Agustus 2026 | Direvisi: 27 Agustus 2026 | Disetujui: 11 September 2026 | Dipublikasikan: 29 September 2026

ABSTRAK

Hipertensi merupakan masalah kesehatan yang sering tidak disadari karena dapat berlangsung tanpa gejala, sementara faktor risiko seperti tekanan darah dan kadar kolesterol yang tinggi dapat meningkatkan risiko penyakit kardiovaskular. Kegiatan pengabdian ini dilakukan melalui pendekatan edukatif yang dipadukan dengan skrining tekanan darah dan kadar kolesterol serta pemberian akupunktur sebagai pendekatan komplementer. Kegiatan melibatkan 40 peserta masyarakat sasaran dan dilaksanakan melalui persiapan, koordinasi dengan mitra, edukasi mengenai hipertensi, faktor risiko, pola hidup sehat, akupunktur, serta pemanfaatan bunga telang, pemeriksaan kesehatan, pemberian terapi akupunktur, dan evaluasi pengetahuan menggunakan 10 pertanyaan benar-salah sebelum dan sesudah edukasi. Hasil kegiatan menunjukkan bahwa pengetahuan peserta mengalami peningkatan. Rata-rata skor pengetahuan meningkat dari 83,75 sebelum edukasi menjadi 93,00 setelah edukasi, sedangkan proporsi peserta dengan kategori pengetahuan baik meningkat dari 75% menjadi 100%. Sebanyak 21 peserta mengalami peningkatan skor, 17 peserta memiliki skor tetap, dan 2 peserta mengalami penurunan. Pemeriksaan kesehatan juga menunjukkan bahwa sebagian peserta memiliki tekanan darah dan/atau kadar kolesterol di atas nilai yang diharapkan. Kegiatan ini memberikan manfaat berupa peningkatan pengetahuan dan kesadaran peserta terhadap pentingnya deteksi faktor risiko serta pengelolaan hipertensi. Akupunktur ditempatkan sebagai terapi komplementer dan bukan pengganti pengobatan medis. Kegiatan serupa dapat dikembangkan dengan pemantauan perilaku dan indikator klinis secara berkelanjutan.

Kata kunci: akupunktur; bunga telang; edukasi Kesehatan; hipertensi; Skrining kesehatan

ABSTRACT

Hypertension is a major health problem that may remain undetected because it can occur without obvious symptoms, while risk factors such as elevated blood pressure and cholesterol may increase cardiovascular risk. This community service activity used an educational approach combined with blood pressure and cholesterol screening and acupuncture as a complementary approach. Forty community participants were involved in a series of activities consisting of preparation, coordination with community partners, education on hypertension, risk factors, healthy lifestyle, acupuncture, and the use of butterfly pea flower, health screening, acupuncture sessions, and knowledge evaluation using a 10-item true-false questionnaire administered before and after education. The activity showed an improvement in participants' knowledge. The mean knowledge score increased from 83.75 before education to 93.00 after education, while the proportion of participants classified as having good knowledge increased from 75% to 100%. Twenty-one participants improved their scores, 17 had unchanged scores, and 2 had lower scores. Health screening also indicated that some participants had blood pressure and/or cholesterol levels above the expected range. The activity provided benefits by improving participants' knowledge and awareness of risk-factor detection and hypertension management. Acupuncture was positioned as a complementary approach rather than a substitute for medical treatment. Similar activities should be followed by longer-term monitoring of health behavior and clinical indicators.

Keywords: acupuncture; butterfly pea flower; health education; hypertension; health screening.

PENDAHULUAN

Hipertensi merupakan salah satu masalah kesehatan masyarakat yang penting karena berhubungan dengan peningkatan risiko penyakit jantung, stroke, penyakit ginjal, dan kematian dini. *World Health Organization* (WHO) memperkirakan sekitar 1,4 miliar orang dewasa berusia 30–79 tahun di dunia mengalami hipertensi pada tahun 2024, dan sekitar 44% di antaranya tidak mengetahui bahwa dirinya mengalami hipertensi. Hipertensi juga sering tidak menimbulkan gejala sehingga pemeriksaan tekanan darah menjadi komponen penting dalam deteksi penyakit tersebut (1).

Hipertensi dipengaruhi oleh berbagai faktor, termasuk usia, faktor genetik, kelebihan berat badan, kurang aktivitas

fisik, pola makan tinggi garam, konsumsi alkohol, serta pola hidup tidak sehat. Faktor perilaku tersebut dapat berkontribusi terhadap peningkatan tekanan darah dan faktor risiko metabolik lainnya. WHO juga menyebutkan bahwa tekanan darah tinggi dan peningkatan lipid darah merupakan faktor risiko yang dapat meningkatkan kejadian penyakit kardiovaskular (2).

Pengendalian hipertensi membutuhkan pendekatan yang komprehensif. Perubahan pola makan, pembatasan konsumsi garam, aktivitas fisik teratur, berhenti merokok, pengendalian berat badan, serta kepatuhan terhadap pengobatan merupakan komponen penting dalam pengelolaan hipertensi (3). WHO merekomendasikan pola makan yang mengutamakan makanan minimal proses, buah dan sayuran, serta membatasi natrium, lemak tidak sehat, dan gula bebas (4). Aktivitas fisik setidaknya 150 menit per minggu dengan intensitas sedang juga direkomendasikan untuk orang dewasa (5).

Upaya pencegahan untuk mengurangi penderita hipertensi dapat dilakukan melalui promosi kesehatan. Promosi kesehatan dapat mengurangi dampak dari faktor-faktor risiko yang berkaitan dengan faktor-faktor penentu kesehatan secara luas yang mengarah pada penyakit dan meningkatkan kualitas kehidupan individu dan masyarakat. Kegiatan promosi kesehatan harus direncanakan, dipantau dan dievaluasi. Sehingga suatu strategi yang baik tetap merupakan prasyarat utama untuk mengimplementasikan intervensi promosi Kesehatan (6). Dalam penurunan hipertensi, kader memiliki peran yang cukup dalam menggerakkan lansia untuk mengikuti kegiatan posyandu seperti mendata lansia, mengingatkan lansia jadwal posyandu dan teratur minum obat, menjemput lansia dan mengingatkan keluarga untuk mengantarkan lansia ke posyandu lansia (7). Peran dan fungsi kader adalah sebagai pelaku penggerak masyarakat yang meliputi perilaku hidup sehat dan peningkatan kesehatan. kader juga melakukan kerjasama dengan tokoh masyarakat dan tokoh agama agar penyuluhan lebih mudah mengenai pada penderita hipertensi terutama dalam hal pengendalian stres. Sehingga kader menganjurkan penderita hipertensi terutama lansia untuk datang ke posyandu lansia agar kesehatan dapat terjaga, dan tidak bergantung pada orang lain (8).

Pendidikan kesehatan merupakan salah satu strategi yang dapat digunakan untuk meningkatkan kemampuan masyarakat dalam melakukan pengelolaan hipertensi. Meta-analisis mengenai program edukasi self-management menunjukkan bahwa intervensi edukasi dapat meningkatkan *self-efficacy* dan berkontribusi terhadap penurunan tekanan darah sistolik maupun diastolik pada pasien hipertensi (9). Oleh karena itu, edukasi masyarakat menjadi komponen penting dalam kegiatan pemberdayaan yang bertujuan meningkatkan kemampuan masyarakat mengenali dan mengendalikan faktor risiko hipertensi.

Selain perubahan gaya hidup, terapi komplementer seperti akupunktur dan akupresur mulai banyak dikaji sebagai pendekatan pendamping dalam pengelolaan hipertensi. Meta-analisis terbaru menunjukkan bahwa akupunktur berpotensi menurunkan tekanan darah sistolik dan diastolik pada pasien hipertensi, walaupun heterogenitas antarpelelitian masih cukup tinggi sehingga hasil tersebut perlu diinterpretasikan secara hati-hati (10). Tinjauan sistematis sebelumnya juga menunjukkan adanya potensi manfaat akupunktur terhadap tekanan darah, tetapi kualitas bukti dan variasi metode terapi masih menjadi pertimbangan (11).

Upaya yang dapat dilakukan untuk menurunkan kadar tekanan darah atau Hipertensi adalah dengan mulai menjalani gaya hidup yang sehat, konsumsi makanan bergizi tinggi dan rendah garam, melakukan diet khusus, dan apabila sudah parah bisa mengkonsumsi obat-obatan. salah satu upaya alternatif yang dapat dilakukan untuk menurunkan hipertensi adalah dengan mengonsumsi sari bunga telang *Clitoria ternatea* (12). Bunga telang merupakan salah satu jenis tanaman obat yang bisa dibudidayakan di halaman rumah warga (13). Bunga telang *Clitoria ternatea* memiliki komponen bioaktif antosianin yang menunjukkan sifat anti hipertensi, antioksidan, antidiabetes. bunga telang juga memberikan pengaruh dalam menurunkan hipertensi (14).

Bunga telang (*Clitoria ternatea*) merupakan tanaman yang banyak dimanfaatkan sebagai bahan pangan dan minuman. Bunga telang memiliki kandungan antosianin, terutama kelompok ternatin, yang memiliki aktivitas antioksidan. Kajian mengenai bunga telang menunjukkan bahwa ekstraknya mempunyai aktivitas antioksidan pada penelitian *in vitro* dan seluler (15).

Pelaksanaan kegiatan dilakukan melalui pendekatan edukatif dan pemberdayaan masyarakat. Materi yang diberikan meliputi pengenalan hipertensi, faktor risiko, klasifikasi tekanan darah, pola makan yang perlu diperhatikan, prinsip CERDIK dan PATUH, terapi akupunktur sebagai terapi komplementer, serta informasi mengenai bunga telang (*Clitoria ternatea*) dan kandungan bioaktifnya. Pendekatan edukasi kesehatan dipilih karena peningkatan literasi dan pengetahuan merupakan salah satu dasar penting dalam membentuk kemampuan masyarakat untuk melakukan pengelolaan hipertensi secara mandiri. Hasil penelitian sebelumnya juga menunjukkan bahwa edukasi hipertensi dapat meningkatkan pengetahuan dan kemampuan self-management penderita hipertensi (16)(13).

METODE

Kegiatan pengabdian menggunakan pendekatan edukatif dan pelayanan kesehatan preventif dengan melibatkan masyarakat sasaran serta kader sebagai mitra pelaksana di tingkat komunitas. Sebanyak 40 peserta mengikuti rangkaian kegiatan. Pendekatan kegiatan tidak diarahkan untuk membentuk kader atau sistem kesehatan berbasis warga, tetapi untuk meningkatkan pengetahuan dan kesadaran peserta serta membantu mengenali faktor risiko hipertensi melalui skrining sederhana.

Tahap persiapan meliputi koordinasi dengan Ketua RW, dan kader, penentuan peserta, penyusunan materi, penyiapan media edukasi, daftar hadir, instrumen pre-test dan post-test, serta alat pemeriksaan tekanan darah dan kolesterol. Mitra berperan dalam membantu koordinasi peserta, menyampaikan informasi kegiatan kepada masyarakat, membantu pengaturan tempat dan kehadiran peserta, serta mendampingi pelaksanaan kegiatan. Peserta berperan sebagai penerima informasi, mengikuti pemeriksaan, menyampaikan kondisi kesehatan yang dirasakan, dan mengikuti evaluasi pengetahuan.

Rangkaian kegiatan terdiri atas edukasi hipertensi, faktor risiko, klasifikasi tekanan darah, pola makan sehat, prinsip CERDIK dan PATUH, informasi mengenai akupunktur sebagai terapi komplementer, serta pemanfaatan bunga telang sebagai bahan pangan. Edukasi menggunakan presentasi, poster, diskusi, dan tanya jawab. Sebelum dan sesudah edukasi, peserta mengisi kuesioner pengetahuan yang terdiri atas 10 pertanyaan benar-salah. Pertanyaan mencakup pengertian hipertensi, faktor risiko, komplikasi, pemantauan tekanan darah dan kolesterol, pola hidup sehat, akupunktur sebagai terapi komplementer, serta pemanfaatan bunga telang.

Setelah edukasi dilakukan pemeriksaan tekanan darah dan kadar kolesterol. Hasil pemeriksaan dicatat dan disampaikan kepada peserta secara individual. Peserta dengan hasil yang tinggi diberikan penjelasan mengenai pentingnya pemantauan ulang dan dianjurkan berkonsultasi dengan tenaga kesehatan untuk penatalaksanaan lebih lanjut. Tahap berikutnya adalah pemberian terapi akupunktur oleh tim yang kompeten dengan memperhatikan prosedur keamanan, kebersihan, penggunaan jarum sekali pakai, kondisi peserta, dan penjelasan mengenai tujuan serta keterbatasan terapi. Akupunktur diberikan sebagai pendekatan komplementer dan bukan sebagai pengganti terapi medis.

Evaluasi utama kegiatan adalah perubahan pengetahuan sebelum dan sesudah edukasi. Data dianalisis secara deskriptif menggunakan jumlah, persentase, nilai rata-rata, nilai minimum, dan maksimum. Perubahan skor pengetahuan pre-test dan post-test dianalisis menggunakan uji Wilcoxon Signed-Rank karena data berpasangan. Tingkat kemaknaan statistik ditetapkan pada $\alpha=0,05$. Hasil skrining tekanan darah dan kolesterol disajikan secara deskriptif untuk menggambarkan kondisi faktor risiko peserta. Data hasil skrining tidak digunakan untuk menyimpulkan efektivitas akupunktur karena kegiatan tidak menggunakan kelompok kontrol dan tidak dirancang sebagai uji klinis.

HASIL

Selama kegiatan program pengabdian masyarakat dimulai dari tahap persiapan sampai pelaksanaan didapatkan hasil sebagai berikut:

Tahap persiapan terdiri atas tahapan perijinan dan persiapan bahan/alat/materi yang dibutuhkan. Perijinan dalam pelaksanaan kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat ini dimulai dari perijinan kepada Puskesmas Wilayah setempat dan Ketua RW Bibis Luhur, setelah mendapatkan ijin tim menjelaskan kepada ketua kader terkait langkah-langkah yang akan dilakukan dalam pelaksanaan kegiatan. Tim dan kader mempersiapkan alat bantu yang dibutuhkan dalam pelaksanaan implementasi yaitu daftar hadir serta kuesioner pengetahuan tentang hipertensi, akupunktur dan bunga telang.

Tahap pelaksanaan pengabdian Masyarakat ini tim PKM mulai melaksanakan pendataan pada kader posyandu lansia dan para lansia di RW 22 Bibis Luhur, tahap selanjutnya adalah sosialisasi kegiatan PKM kepada kader, sebelum pemberian edukasi dilakukan pengisian pre test dan pemberian edukasi mengenai hipertensi, bunga telang dan akupunktur. Materi disampaikan menggunakan media edukasi berupa poster, presentasi, diskusi, dan tanya jawab serta dilanjutkan pengisian post test. Pertemuan berikutnya dilakukan pemeriksaan tekanan darah dan kadar kolesterol peserta. Pemeriksaan bertujuan memberikan gambaran kondisi kesehatan peserta sekaligus meningkatkan kesadaran mengenai pentingnya deteksi dini faktor risiko kardiovaskular. Peserta yang memperoleh hasil pemeriksaan tinggi diberikan edukasi mengenai pentingnya pemantauan dan dianjurkan berkonsultasi dengan tenaga kesehatan untuk mendapatkan pemeriksaan serta penatalaksanaan lebih lanjut. Tahap berikutnya dilakukan pemberian terapi akupresur sebagai salah satu pendekatan komplementer. Peserta mendapatkan penjelasan mengenai prinsip terapi, titik yang digunakan, manfaat, keamanan, dan keterbatasan terapi. Akupresur diberikan sebagai terapi pendamping, bukan pengganti obat atau terapi medis.

Tahap terakhir adalah tahap monitoring dan evaluasi, pada tahap ini dilakukan oleh tim PKM dengan melakukan

analisis data hasil isian kuesioner tentang keaktifan peran kader posyandu balita. Tim PKM melakukan tindak lanjut dan kerjasama setelah kegiatan PKM selesai dilakukan

Hasil dari pelaksanaan pendampingan dijelaskan dalam tabel berikut:

Tabel 1.1 Hasil Pre-test dan Post-test Peserta

Indikator	Pre-test	Post-test
Jumlah peserta	40	40
Nilai rata-rata	83,75	93,00
Kategori baik	30 (75%)	40 (100%)
Kategori kurang	10 (25%)	0 (0%)
Nilai terendah	50	80
Nilai tertinggi	100	100

Sumber: data hasil evaluasi kegiatan pengabdian.

Berdasarkan Tabel 1.1, diketahui bahwa terjadi peningkatan rata-rata pengetahuan peserta dari 83,75 pada saat pre-test menjadi 93,00 pada saat post-test, atau meningkat sebesar 9,25 poin (11,04%). Peningkatan tersebut menunjukkan adanya perubahan positif pengetahuan peserta setelah mendapatkan intervensi edukasi.

Ditinjau berdasarkan kategori pengetahuan, sebelum edukasi terdapat 30 peserta (75%) yang berada dalam kategori baik dan 10 peserta (25%) dalam kategori kurang. Setelah edukasi, seluruh peserta, yaitu 40 orang (100%), berada dalam kategori baik. Dengan demikian, terjadi peningkatan proporsi peserta dengan kategori pengetahuan baik sebesar 25 poin persentase.

Perubahan individual menunjukkan bahwa sebanyak 21 peserta (52,5%) mengalami peningkatan nilai, sebanyak 17 peserta (42,5%) memiliki nilai yang tetap, sedangkan 2 peserta (5%) mengalami penurunan nilai. Walaupun terdapat dua peserta dengan penurunan skor, secara keseluruhan perubahan skor menunjukkan kecenderungan peningkatan pengetahuan yang cukup jelas.

Analisis statistik menggunakan uji Wilcoxon Signed-Rank terhadap 40 peserta, didapatkan hasil nilai $p = 0,00024$ ($p < 0,001$). Hasil tersebut menunjukkan adanya perbedaan yang bermakna secara statistik antara skor pengetahuan sebelum dan sesudah pemberian edukasi. Temuan ini memperkuat bahwa kegiatan edukasi yang dilaksanakan dalam PKM memberikan dampak positif terhadap peningkatan pengetahuan peserta.

Evaluasi peningkatan pengetahuan ini digunakan untuk mengetahui sejauh mana peserta PKM paham dengan edukasi yang telah disampaikan, selain evaluasi peningkatan pengetahuan ini, kegiatan PKM juga melakukan pemeriksaan tekanan darah dan kolesterol peserta. Hasil pemeriksaan menunjukkan bahwa sebagian besar peserta memiliki tekanan darah dan/atau kadar kolesterol yang berada di atas nilai yang diharapkan. Temuan tersebut menunjukkan bahwa faktor risiko penyakit kardiovaskular masih ditemukan pada masyarakat sasaran. Tekanan darah tinggi merupakan salah satu faktor risiko utama penyakit kardiovaskular, sedangkan peningkatan kadar lipid darah juga merupakan faktor risiko yang dapat berkontribusi terhadap terjadinya penyakit jantung dan stroke. WHO menempatkan tekanan darah tinggi dan kadar lipid darah yang meningkat sebagai faktor risiko metabolik penting yang dapat meningkatkan risiko penyakit kardiovaskular (2).

Pada tahap akhir kegiatan dilakukan pemberian terapi akupresur kepada peserta. Kegiatan diawali dengan edukasi mengenai prinsip akupresur, titik yang digunakan, manfaat, dan keamanan terapi. Peserta kemudian mendapatkan terapi akupresur sebagai salah satu pendekatan komplementer dalam mendukung pengelolaan hipertensi.



Gambar 1. Pendataan Lansia



Gambar 2. Pemberian Edukasi



Gambar 3. Pemberian terapi Akupressur

PEMBAHASAN

Peningkatan pengetahuan peserta merupakan salah satu indikator awal keberhasilan kegiatan pemberdayaan masyarakat. Rata-rata skor yang meningkat dari 83,75 menjadi 93,00 menunjukkan bahwa sebagian besar peserta telah memahami materi yang diberikan setelah kegiatan berlangsung. Peningkatan tersebut juga terlihat dari perubahan kategori, yaitu dari 75% peserta berkategori baik pada pre-test menjadi 100% pada post-test.

Hasil kegiatan ini sejalan dengan meta-analisis yang menunjukkan bahwa program edukasi self-management pada pasien hipertensi dapat meningkatkan self-efficacy dan memberikan dampak positif terhadap pengelolaan tekanan darah(9).

Hasil tersebut sejalan dengan penelitian mengenai edukasi hipertensi yang menunjukkan bahwa pemberian pendidikan kesehatan dapat meningkatkan pengetahuan masyarakat atau pasien mengenai pengelolaan hipertensi. Peningkatan pengetahuan merupakan tahap penting sebelum terbentuknya kemampuan melakukan self-management, seperti melakukan pemeriksaan tekanan darah, mengikuti pengobatan, mengatur pola makan, melakukan aktivitas fisik, serta mengelola stress (16).

Materi mengenai hipertensi menjadi bagian penting dalam kegiatan karena hipertensi dapat berlangsung tanpa gejala yang jelas. WHO menekankan bahwa pengukuran tekanan darah merupakan cara utama untuk mengetahui seseorang mengalami hipertensi, sedangkan perubahan gaya hidup seperti mengurangi konsumsi garam, meningkatkan aktivitas fisik, mengendalikan berat badan, berhenti merokok, dan mengikuti pengobatan sesuai anjuran

tenaga kesehatan merupakan bagian penting dalam pengendalian tekanan darah (1).

Selain pola hidup sehat, kegiatan PKM juga memperkenalkan terapi akupunktur sebagai terapi komplementer dalam pengelolaan hipertensi. Bukti ilmiah terbaru menunjukkan adanya potensi akupunktur dalam membantu menurunkan tekanan darah. Meta-analisis tahun 2026 terhadap tujuh uji klinis acak dengan 812 peserta melaporkan bahwa akupunktur berhubungan dengan penurunan tekanan darah sistolik dan diastolik dibandingkan kontrol, meskipun heterogenitas antarpelelitian masih cukup tinggi (10). Temuan tersebut mendukung posisi akupunktur dalam kegiatan PKM sebagai terapi komplementer, bukan sebagai pengganti pengobatan medis. Bukti sebelumnya juga menunjukkan bahwa akupunktur sebagai tambahan terhadap pengobatan dapat memberikan manfaat terhadap tekanan darah, sementara penggunaan akupunktur sebagai pengganti terapi medis memerlukan pertimbangan lebih lanjut karena kualitas dan hasil penelitian masih bervariasi (17).

Materi berikutnya mengenai bunga telang (*Clitoria ternatea*) diberikan sebagai bagian dari edukasi pemanfaatan bahan pangan/herbal yang dapat mendukung pola hidup sehat. Bunga telang mengandung berbagai senyawa bioaktif, terutama antosianin jenis ternatin. Kajian ilmiah menunjukkan bahwa ekstrak bunga telang memiliki aktivitas antioksidan, termasuk aktivitas yang telah ditunjukkan pada penelitian *in vitro* dan seluler (15). Pesan edukasi dalam kegiatan ini diarahkan agar masyarakat tidak menjadikan bunga telang sebagai pengganti obat hipertensi, tetapi sebagai salah satu pilihan bahan pangan/minuman yang dapat dikonsumsi dalam pola makan sehat.

Secara keseluruhan, hasil pre-test dan post-test menunjukkan bahwa kegiatan PKM berhasil meningkatkan pengetahuan peserta mengenai hipertensi, terapi akupunktur, dan pemanfaatan bunga telang. Peningkatan pengetahuan ini merupakan luaran awal yang penting dalam proses pemberdayaan masyarakat, meskipun peningkatan pengetahuan belum dapat secara langsung diartikan sebagai perubahan perilaku maupun penurunan tekanan darah. Pemeriksaan tekanan darah dan kolesterol menjadi komponen penting karena memberikan gambaran langsung mengenai kondisi kesehatan peserta. Hasil pemeriksaan kesehatan menunjukkan bahwa sebagian besar peserta memiliki tekanan darah dan kadar kolesterol yang tinggi. Temuan ini menjadi gambaran penting bahwa masyarakat sasaran masih menghadapi faktor risiko yang berkaitan dengan penyakit kardiovaskular. Hipertensi yang tidak terkontrol dapat menyebabkan kerusakan pada jantung, otak, dan ginjal serta meningkatkan risiko stroke. Selain edukasi dan pemeriksaan kesehatan, kegiatan PKM dilanjutkan dengan pemberian terapi akupresur sebagai salah satu pendekatan komplementer dalam mendukung pengelolaan hipertensi. Pemberian akupresur dalam kegiatan ini ditempatkan sebagai terapi pendamping dan bukan sebagai pengganti pengobatan medis. Peserta tetap diberikan pemahaman mengenai pentingnya melakukan pemantauan tekanan darah, menerapkan pola hidup sehat, serta mengikuti pengobatan dan anjuran tenaga kesehatan. Pendekatan komprehensif tersebut penting karena pengendalian hipertensi memerlukan kombinasi perubahan gaya hidup dan, bila diperlukan, terapi farmakologis sesuai kondisi individu.

SIMPULAN

Kegiatan edukasi hipertensi, skrining faktor risiko, dan akupunktur sebagai pendekatan komplementer memberikan manfaat terutama pada peningkatan pengetahuan dan kesadaran peserta mengenai hipertensi serta pentingnya deteksi tekanan darah dan kadar kolesterol.

Hasil evaluasi terhadap 40 peserta menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan setelah edukasi, dengan rata-rata skor meningkat dari 83,75 menjadi 93,00, atau meningkat sebesar 9,25 poin (11,04%). Proporsi peserta dengan kategori pengetahuan baik meningkat dari 75% menjadi 100%, dan hasil uji Wilcoxon menunjukkan perbedaan yang bermakna antara skor pre-test dan post-test ($p < 0,001$).

Pemeriksaan kesehatan menunjukkan bahwa sebagian besar peserta memiliki tekanan darah dan/atau kadar kolesterol yang tinggi, sehingga memperlihatkan pentingnya deteksi dini dan pengendalian faktor risiko kardiovaskular pada masyarakat sasaran. Edukasi mengenai akupunktur, dan bunga telang dapat menjadi bagian dari pendekatan komplementer dalam pemberdayaan masyarakat, dengan tetap menekankan bahwa terapi komplementer bukan pengganti pengobatan medis.

DAFTAR PUSTAKA

1. WHO. WHO. 2023 [cited 2023 Nov 30]. Hypertension. Available from: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/hypertension>
2. World Health Organization. Cardiovascular diseases (CVDs) [Internet]. 2025. Available from: https://www.who.int/en/news-room/fact-sheets/detail/cardiovascular-diseases-%28cvds%29?utm_source=chatgpt.com
3. Organization WH. Hypertension [Internet]. Geneva: World Health Organization; 2025. Available from:

- <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/hypertension>
4. Organization WH. Healthy diet [Internet]. Geneva: World Health Organization; 2026. Available from: <https://www.who.int/en/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet>
5. Organization WH. Physical activity [Internet]. Geneva: World Health Organization; 2026. Available from: <https://www.who.int/initiatives/behealthy/physical-activity>
6. Siliwangi JP, Saraswati D, Novianti S, Studi P, Masyarakat K, Kesehatan I. Bina Masyarakat Dalam Pengendalian Hipertensi. J Pengabd Siliwangi [Internet]. 2019;5(1):16–8. Available from: <http://www.gizi.net/download/ASI->
7. Sekunda MS, Tokan PK, Owa K. PERAN KADER DALAM PENGENDALIAN HIPERTENSI DI KABUPATEN ENDE. *Kelimutu Nurs J*. 2022;1(2):88–97.
8. Atikah P. Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS). Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) Nuha Med Yogyakarta Teor dan Pengukuran Pengetahuan, Sikap, dan Perilaku Manusia Yogyakarta Nuha Med. 2012;
9. Foroumandi E, Kheirouri S, Alizadeh M. The potency of education programs for management of blood pressure through increasing self-efficacy of hypertensive patients: A systematic review and meta-analysis. *Patient Educ Couns*. 2020 Mar;103(3):451–61.
10. Li ZH, Gao HW, Shen FF, Lu Y, Chen W. Acupuncture for primary hypertension: a systematic review and meta-analysis of randomised controlled trials. *Blood Press*. 2026 Dec;35(1):2654103.
11. Zhao H, Li D, Li Y, Yang Y, Liu Y, Li J, et al. Efficacy and safety of acupuncture for hypertension: An overview of systematic reviews. *Complement Ther Clin Pract*. 2019 Feb;34:185–94.
12. Maneesai P, Iampanichakul M, Chaihongsa N, Poasakate A, Potue P, Rattanakanokchai S, et al. Butterfly pea flower (*Clitoria ternatea* Linn.) extract ameliorates cardiovascular dysfunction and oxidative stress in nitric oxide-deficient hypertensive rats. *Antioxidants*. 2021;10(4):523.
13. Manurung MT, Erawati AD, Zulaika C. Pengembangan Minuman Berbahan Dasar Telang Sebagai Peluang Usaha Ibu Pkk Kelurahan Gondoriyo. *Community Dev J J Pengabd Masy* [Internet]. 2023;4(3):6749–54. Available from: <https://ejournal.45mataram.ac.id/index.php/swarna/article/view/1162/991>
14. Marwanto YN. Pengaruh Pemberian Teh Sari Bunga Telang (*Clitoria Ternatea*) Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Karyawan Poltekkes Kemenkes Yogyakarta. *Poltekkes Kemenkes Yogyakarta*; 2022.
15. Vidana Gamage GC, Lim YY, Choo WS. Anthocyanins From *Clitoria ternatea* Flower: Biosynthesis, Extraction, Stability, Antioxidant Activity, and Applications. *Front Plant Sci*. 2021;12:792303.
16. Anggreini SN, Said FM, Ayudytha Ezdha AU, Filiri DE, Wahyuni F, Ovari I. The impact of hypertension education on self-care management in hypertensive patients in Senderak village health centre. *J Pak Med Assoc*. 2024 May;74(5 (Supple-5)):S27–30.
17. Zhao XF, Hu HT, Li JS, Shang HC, Zheng HZ, Niu JF, et al. Is Acupuncture Effective for Hypertension? A Systematic Review and Meta-Analysis. *PLoS One*. 2015;10(7):e0127019.