JURNAL ABDIMAS INDONESIA Vol. 6, No. 2, 2026
E-ISSN 2797-2887
Copyright © 2026 The Author(s)

Terapi Komplementer Ramah Lansia "Kombinasi Clitoria Ternatea dan Akupresur Titik ST40 dalam Menurunkan Kolesterol

Himma Atika Sahsfana[1], Sari Pratiwi Apidianti[2]
[1,2]Universitas Islam Madura, Indonesia

Penulis Korespondensi:
Himma Atika Sahsfana
himmaatiekhasahasfana@gmail.com

Abstrak:

Kolesterol tinggi merupakan salah satu masalah kesehatan yang sering dialami oleh lansia akibat perubahan metabolisme tubuh, pola makan tinggi lemak, dan kurangnya aktivitas fisik. Kondisi ini dapat meningkatkan risiko aterosklerosis dan penyakit jantung jika tidak ditangani secara tepat. Terapi komplementer menjadi salah satu pendekatan yang banyak diminati masyarakat karena dinilai aman, mudah dilakukan, serta minim efek samping. Bunga telang (Clitoria ternatea) mengandung antosianin sebagai antioksidan kuat yang berperan dalam menurunkan kadar kolesterol total dan LDL (Samsudin & Widianti, 2021). Selain itu, akupresur pada titik ST40 (Fenglong) diketahui efektif dalam meningkatkan metabolisme lemak dan mengurangi akumulasi dahak-lendir patologis dalam tubuh (Wulandari et al., 2020). Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan meningkatkan pengetahuan dan keterampilan lansia mengenai penerapan terapi komplementer kombinasi seduhan bunga telang dan akupresur titik ST40. Kegiatan dilaksanakan pada 16 Juli 2025 di Desa Majungan, Kecamatan Pademawu, Pamekasan, dan diikuti oleh 15 lansia dengan keluhan kolesterol tinggi. Metode kegiatan meliputi penyuluhan kesehatan, demonstrasi pembuatan seduhan bunga telang, praktik mandiri akupresur ST40, serta sesi diskusi. Data kegiatan ini berupa data tingkat pengetahuan dan motivasi lansia yang diperoleh secara pretest dan posttest melalui kuesioner sederhana, serta dianalisis secara deskriptif dengan membandingkan hasil sebelum dan sesudah intervensi. Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan pemahaman peserta terhadap manfaat terapi komplementer, serta meningkatnya motivasi lansia dalam menerapkan pengobatan alami di rumah. Beberapa peserta melaporkan perbaikan keluhan seperti pusing dan rasa berat pada tubuh setelah beberapa hari melakukan terapi. Kegiatan ini menunjukkan bahwa kombinasi herbal dan akupresur dapat menjadi pendekatan yang diterima dengan baik oleh masyarakat dan mendukung peningkatan kesehatan lansia secara holistik.

Kata Kunci: *Clitoria ternatea, ST40, Kolesterol, Lansia*

Pendahuluan

Kolesterol merupakan salah satu komponen lemak yang dibutuhkan tubuh untuk berbagai fungsi vital, seperti pembentukan hormon, membran sel, dan proses metabolisme. Namun, kadar kolesterol yang berlebih—khususnya kolesterol LDL—dapat meningkatkan risiko penyakit kardiovaskular seperti aterosklerosis, penyakit jantung koroner, dan stroke. Kondisi ini umumnya lebih banyak terjadi pada kelompok usia lanjut akibat proses penuaan, perubahan metabolisme tubuh, pola makan tinggi lemak, serta kurangnya aktivitas fisik. Berdasarkan Riskesdas 2018, prevalensi kolesterol tinggi pada penduduk usia ≥45 tahun mencapai lebih dari 30%, sehingga diperlukan upaya preventif dan alternatif penatalaksanaan yang mudah diterapkan masyarakat (Kemenkes RI, 2018).

Copyright © 2026 The Author(s)

Pengobatan farmakologis seperti penggunaan statin memang menjadi pilihan utama, namun penggunaan jangka panjang dapat menyebabkan efek samping seperti gangguan otot, gangguan fungsi hati, dan ketidaknyamanan pencernaan. Hal ini mendorong masyarakat untuk beralih pada terapi komplementer yang lebih aman, alami, dan dapat dilakukan secara mandiri. Salah satu tanaman herbal yang berpotensi dalam penurunan kolesterol adalah bunga telang (Clitoria ternatea). Bunga telang mengandung antosianin dengan aktivitas antioksidan tinggi yang dapat membantu menurunkan kadar kolesterol total dan LDL melalui mekanisme penurunan stres oksidatif serta perbaikan metabolisme lipid (Aminah & Yusuf, 2022).

Selain terapi herbal, akupresur juga merupakan metode komplementer yang banyak digunakan untuk memperbaiki metabolisme tubuh. Titik akupresur ST40 (Fenglong) dikenal sebagai titik utama untuk mengatasi gangguan lemak dan lendir patologis, serta membantu mengoptimalkan metabolisme lipid melalui stimulasi sistem sirkulasi dan limfatik. Penelitian menunjukkan bahwa stimulasi titik ST40 dapat membantu menurunkan kadar kolesterol sekaligus memperbaiki keseimbangan energi tubuh (Wulandari et al., 2020).

Kombinasi seduhan bunga telang dan akupresur titik ST40 dinilai memiliki efek sinergis, yaitu melalui aktivitas antioksidan dari bunga telang dan stimulasi metabolisme lipid oleh akupresur. Oleh karena itu, kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan sebagai upaya untuk memberdayakan lansia dalam menerapkan terapi komplementer yang aman, murah, dan mudah dilakukan. Kegiatan ini diadakan pada 16 Juli 2025 di Desa Majungan, Kecamatan Pademawu, Pamekasan, dengan tujuan meningkatkan pengetahuan, sikap, dan keterampilan lansia dalam menggunakan terapi komplementer sebagai langkah preventif dan pengelolaan kolesterol secara holistik dan berkelanjutan.

Metode Pelaksanaan

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan di Desa Majungan, Kecamatan Pademawu, Kabupaten Pamekasan, Jawa Timur, pada tanggal 16 Juli 2025, sebagaimana kegiatan serupa yang terdapat dalam file sebelumnya. Desa Majungan dipilih karena sebagian besar masyarakat khususnya kelompok lansia memiliki keluhan kolesterol tinggi, kebiasaan makan tinggi lemak, serta keterbatasan akses terhadap edukasi mengenai terapi komplementer yang aman dan dapat dilakukan secara mandiri. Kondisi tersebut menunjukkan perlunya penyuluhan dan pendampingan kesehatan berbasis masyarakat mengenai pengelolaan kolesterol melalui pendekatan alami yang mudah diterapkan sehari-hari.

Sasaran kegiatan adalah lansia berusia 45 tahun ke atas yang mengalami keluhan seperti cepat lelah, pusing, nyeri atau pegal pada tungkai, serta memiliki riwayat kolesterol tinggi. Sebanyak 15 orang lansia berpartisipasi aktif dan mengikuti seluruh rangkaian kegiatan mulai dari penyuluhan, demonstrasi pembuatan seduhan Clitoria ternatea, hingga praktik akupresur titik ST40. Peserta menunjukkan antusiasme tinggi karena kegiatan ini memberikan pengetahuan dan keterampilan baru yang dapat mereka gunakan untuk menjaga kesehatannya secara mandiri. Data kegiatan ini berupa data hasil pemeriksaan kadar kolesterol, serta data pengetahuan dan motivasi lansia yang diperoleh melalui kuesioner sebelum dan sesudah kegiatan (pretest-posttest). Data dianalisis secara deskriptif dengan membandingkan perubahan nilai sebelum dan setelah intervensi.

Kegiatan dimulai dengan pemeriksaan kadar kolesterol menggunakan alat digital cholesterol meter untuk mengetahui kondisi awal peserta. Setelah pemeriksaan, dilakukan edukasi dan penyuluhan kesehatan mengenai faktor risiko peningkatan kolesterol pada lansia, pentingnya pengaturan pola makan rendah lemak, serta pemanfaatan kombinasi seduhan

Hasil dan Pembahasan

Berikut hasil Tingkat pemahaman dan motivasi lansia dalam kegiatan pengabdian ini.

Tabel 1. Tingkat Pemahaman dan Motivasi Lansia

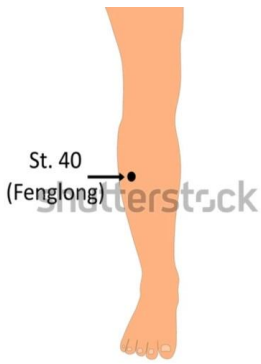
No	Katagori	Sebelum (%)	Sesudah(%)
1	Pengetahuan baik	33%	80%
2	Pengetahuan cukup	47%	20%
3	Pengetahuan kurang	20%	0%
4	Motivasi tinggi	40%	85%
5	Motivasi sedang	40%	15%
6	Motivasi rendah	20%	0%

Berdasarkan tabel di atas, terjadi peningkatan signifikan pada tingkat pengetahuan dan motivasi lansia setelah diberikan intervensi berupa edukasi dan praktik terapi komplementer. Kegiatan pengabdian masyarakat mengenai terapi komplementer kombinasi seduhan Clitoria ternatea dan akupresur titik ST40 berlangsung dengan baik dan mendapat antusiasme tinggi dari peserta. Sebanyak 15 orang lansia di Desa Majungan mengikuti kegiatan ini mulai dari penyuluhan, demonstrasi, hingga praktik mandiri.



Gambar 1. Proses pembuatan seduhan bunga telang oleh peserta lansia

Pada praktik pembuatan seduhan bunga telang, peserta belajar merebus 5–7 kelopak bunga telang hingga menghasilkan minuman berwarna biru yang kaya antioksidan. Peserta terlihat antusias karena seduhan ini mudah dibuat di rumah dan aman untuk dikonsumsi setiap hari.



Gambar 2. Praktik akupresur titik ST40 oleh peserta

Copyright © 2026 The Author(s)

Pada bagian akupresur, peserta diajarkan cara menemukan lokasi titik ST40 yang berada di sisi luar tungkai bawah. Teknik pemijatan dilakukan dengan tekanan lembut menggunakan ibu jari selama 2–3 menit. Akupresur ini membantu memperlancar metabolisme lemak dan meningkatkan sirkulasi darah.

Setelah intervensi selama tujuh hari, sebagian peserta melaporkan tubuh terasa lebih ringan, pusing berkurang, serta tidur lebih nyenyak. Pemeriksaan ulang kadar kolesterol menunjukkan adanya penurunan nilai pada sebagian besar peserta. Peserta juga menyampaikan bahwa kedua terapi ini mudah, murah, dan dapat dilakukan di rumah tanpa alat khusus.Secara keseluruhan, kombinasi seduhan Clitoria ternatea dan akupresur titik ST40 terbukti memberikan manfaat bagi lansia dalam membantu menurunkan kolesterol dan meningkatkan kenyamanan tubuh.

Bunga telang (Clitoria ternatea) diketahui mengandung senyawa antosianin yang berperan sebagai antioksidan kuat. Antioksidan ini mampu menurunkan kadar kolesterol dengan cara menghambat oksidasi LDL dan meningkatkan metabolisme lipid dalam tubuh. Hal ini sejalan dengan penelitian Sharma & Pandey (2019) yang menyatakan bahwa ekstrak bunga telang memiliki efek signifikan dalam menurunkan kadar kolesterol total dan trigliserida.

Selain itu, akupresur pada titik ST40 (Fenglong) memiliki peran penting dalam pengaturan metabolisme lemak. Stimulasi pada titik ini dapat membantu memperbaiki sistem sirkulasi dan meningkatkan fungsi limpa dalam konsep pengobatan tradisional Tiongkok. Zhang et al. (2020) menyebutkan bahwa akupresur efektif dalam membantu menurunkan kadar lipid darah serta meningkatkan keseimbangan energi tubuh.

Kombinasi terapi herbal dan akupresur memberikan efek sinergis yang lebih optimal dibandingkan penggunaan satu metode saja. Pendekatan ini tidak hanya berfokus pada penurunan kadar kolesterol, tetapi juga meningkatkan kenyamanan dan kualitas hidup lansia secara menyeluruh. Hal ini sesuai dengan konsep terapi komplementer yang menekankan pendekatan holistik dalam menjaga kesehatan (Prasetyo, 2021).

Simpulan

Kegiatan pengabdian masyarakat mengenai terapi komplementer kombinasi seduhan Clitoria ternatea dan akupresur titik ST40 yang dilaksanakan di Desa Majungan, Kecamatan Pademawu, terbukti memberikan dampak positif bagi para peserta, khususnya lansia dengan keluhan kolesterol tinggi. Melalui penyuluhan dan praktik langsung, peserta memperoleh pengetahuan serta keterampilan baru dalam mengelola kolesterol secara alami, aman, dan mudah diterapkan di rumah. Setelah pelaksanaan intervensi selama tujuh hari, sebagian besar peserta mengalami penurunan kadar kolesterol serta berkurangnya keluhan seperti pusing, cepat lelah, dan rasa berat pada kaki. Kombinasi seduhan bunga telang yang kaya antioksidan dan akupresur titik ST40 yang berperan memperlancar metabolisme lemak memberikan efek sinergis dalam meningkatkan kesehatan lansia.

Kegiatan ini tidak hanya meningkatkan pengetahuan peserta, tetapi juga menumbuhkan motivasi untuk menggunakan terapi komplementer sebagai bagian dari upaya menjaga kesehatan secara mandiri. Dukungan kader kesehatan dan perangkat desa turut memperkuat keberhasilan kegiatan ini serta memastikan keberlanjutan praktik yang telah diperkenalkan. Terapi ini dapat menjadi alternatif pendukung dalam pengelolaan kolesterol tinggi pada lansia, terutama di masyarakat pedesaan yang membutuhkan pendekatan sederhana dan berbasis potensi lokal. Diharapkan kegiatan serupa dapat terus dikembangkan untuk meningkatkan derajat kesehatan masyarakat secara holistik dan berkelanjutan.

Ucapan Terimakasih

Saya mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada kader kesehatan serta perangkat Desa Majungan yang telah memberikan dukungan penuh selama kegiatan pengabdian masyarakat ini berlangsung. Ucapan terima kasih juga saya sampaikan kepada Ibu Dosen Pembimbing dari Universitas Islam Madura (UIM) yang telah memberikan arahan, bimbingan, serta motivasi mulai dari tahap perencanaan hingga pelaksanaan kegiatan. Semoga kegiatan ini dapat memberikan manfaat nyata bagi masyarakat Desa Majungan, khususnya dalam meningkatkan pengetahuan dan keterampilan lansia terkait pengelolaan kolesterol secara alami melalui terapi komplementer yang aman dan mudah dilakukan di rumah. Kegiatan ini juga menjadi pengalaman berharga bagi kami sebagai mahasiswa dalam menerapkan ilmu yang telah dipelajari ke dalam praktik nyata di lingkungan masyarakat

Referensi

Centers for Disease Control and Prevention. (2023). High Cholesterol Facts. CDC.
Directory of Open Access Journals (2023). Acupressure for metabolic disorders.
Huang, Q., & Wu, T. (2018). Stimulation of ST40 (Fenglong) point in dyslipidemia management. Journal of Traditional Chinese Medicine.
Kementerian Kesehatan RI. (2022). Profil Kesehatan Indonesia 2022.
Kumar, S., & Bhowmik, D. (2021). Pharmacological profile of Clitoria ternatea: A review. Journal of Pharmacognosy and Phytochemistry, 10(1), 30–38.
NCBI – PubMed. (2023). Clitoria ternatea and lipid profile.
Perpustakaan Nasional RI. (2024). e-Resources database (jurnal kesehatan komplementer). https://e-resources.perpusnas.go.id
Prasetyo, A. (2021). Terapi komplementer untuk meningkatkan kesehatan lansia. Jurnal Keperawatan Indonesia, 24(3).
Rahmawati, N. (2020). Penerapan akupresur pada kelompok lansia untuk menurunkan risiko penyakit degeneratif.
Sharma, V., Pandey, D. (2019). Antioxidant and lipid-lowering potential of Clitoria ternatea extract in experimental models. ResearchGate.
World Health Organization. (2023). Cholesterol – Health Topics. WHO.
Zhang, Q., Li, X., & Zhao, H. (2020). Effect of acupressure on lipid metabolism: A systematic review. Journal of Acupuncture and Meridian Studies, 13(4), 150–157.
Samsudin, & Widianti. (2021). Manfaat bunga telang terhadap kadar kolesterol.
Wulandari et al. (2020). Efektivitas akupresur titik ST40 terhadap metabolisme lipid.
World Health Organization. (2023). Cholesterol – Health Topics.
Centers for Disease Control and Prevention. (2023). High Cholesterol Facts.