

Peningkatan Kesadaran Hidup Sehat Lansia melalui Gerakan Mbah Sehat: Senam Bersama dan Edukasi “Si TELANG”

Azzahra Iin Fadhlullah¹, Aditya Agung Hermawan², Anandita Dewi Larasati³, Hasan Nasrulloh⁴, Naufillah Oktofy Antariksa⁵, Nessa Ayu Rahma⁶, Regina Eka Putria Sari⁷

^{1,2,3,4,5,6,7}Universitas Sebelas Maret, Surakarta, Indonesia

Email: azzahraiinfadh@student.uns.ac.id

Abstrak

Lansia merupakan kelompok masyarakat yang mengalami penurunan kemampuan fisik dan fungsi tubuh sehingga diperlukan upaya untuk mendukung kebugaran dan kesadaran dalam menjaga kesehatan. Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan kesadaran kesehatan lansia melalui aktivitas fisik dan pemberian edukasi pemanfaatan bunga telang (*Clitoria ternatea*) sebagai minuman herbal. Program “Gerakan Mbah Sehat: Senam Bersama dan Edukasi Si TELANG (Teh Herbal Bunga Telang)” dilaksanakan pada Selasa, 4 Agustus 2026 di Desa Dalangan, Kecamatan Tulung, Kabupaten Klaten, dengan melibatkan 50 peserta serta bekerja sama dengan bidan desa dan kader Posyandu Lansia. Pelaksanaan kegiatan meliputi senam lansia, pemaparan materi, demonstrasi pembuatan teh herbal bunga telang, minum bersama, sesi tanya jawab, dan pembagian sampel bunga telang kering. Pendekatan kegiatan dilakukan secara partisipatif melalui penyampaian informasi dan pengalaman praktik secara langsung. Hasil pelaksanaan menunjukkan bahwa rangkaian aktivitas fisik dan edukasi dapat diintegrasikan dalam satu kegiatan kesehatan berbasis komunitas. Peserta memperoleh informasi mengenai karakteristik bunga telang, kandungan antosianin, pemanfaatannya sebagai minuman herbal, serta pengalaman langsung melalui demonstrasi dan minum bersama. Pembagian sampel bunga telang kering juga memberikan kesempatan kepada peserta untuk mencoba pemanfaatannya secara mandiri di rumah. Meskipun belum dilakukan pengukuran perubahan pengetahuan secara kuantitatif, kegiatan ini memberikan pengalaman edukatif yang sederhana dan aplikatif bagi peserta. Kegiatan serupa dapat dikembangkan melalui evaluasi pre-test dan post-test serta pendampingan lanjutan agar dampak edukasi terhadap pengetahuan dan penerapan peserta dapat diketahui secara lebih terukur.

Kata Kunci: Lansia, Senam Lansia, Bunga Telang, Minuman Herbal, Edukasi Kesehatan.

Abstract

*The elderly are a demographic group experiencing a decline in physical capabilities and bodily functions; thus, efforts are needed to support their fitness and health awareness. This community service activity aimed to enhance health awareness among the elderly through physical exercise and education on utilizing butterfly pea flowers (*Clitoria ternatea*) as an herbal beverage. The program, titled "Gerakan Mbah Sehat" (Healthy Elder Movement) featuring group exercise and education on "Si TELANG" (Butterfly Pea Flower Herbal Tea) was held on Tuesday, August 4, 2026, in Dalangan Village, Tulung District, Klaten Regency. It involved 50 participants and was conducted in collaboration with the village midwife and cadres from the Elderly Integrated Health Post (Posyandu Lansia). The event included elderly-friendly exercises, an educational presentation, a demonstration on making butterfly pea flower herbal tea, a group tea-tasting session, a Q&A session, and the distribution of dried butterfly pea flower samples. A participatory approach was employed, combining information delivery with hands-on practical experience. The results demonstrated that physical activity*

and education could be successfully integrated into a single community-based health event. Participants gained information regarding the characteristics of butterfly pea flowers, their anthocyanin content, and their use as an herbal beverage, while also gaining direct experience through the demonstration and tasting session. Distributing dried butterfly pea flower samples allowed participants to try preparing the drink independently at home. Although quantitative measurements of knowledge changes were not conducted, the activity provided a simple yet practical educational experience for the participants. Future similar activities could incorporate pre- and post-test evaluations and follow-up support to better measure the educational impact on participants' knowledge and subsequent practices.

Keywords: *Elderly, Elderly Exercise, Butterfly Pea Flower, Herbal Beverage, Health Education.*

A. PENDAHULUAN

Penduduk lanjut usia (lansia) merupakan kelompok masyarakat yang perlu memperoleh perhatian dalam menjaga kesehatan serta kualitas hidup. Seiring bertambahnya usia, terjadi berbagai perubahan pada kondisi fisik dan fungsi tubuh yang dapat memengaruhi kemampuan lansia dalam menjalankan aktivitas sehari-hari (WHO, 2025). Penurunan kemampuan fisik tersebut berkaitan dengan proses penuaan dan dapat mencakup berkurangnya kekuatan fisik, perubahan fungsi organ, serta perubahan pada aspek psikologis dan emosional (Yunere et al., 2026). Kondisi tersebut menunjukkan bahwa pemeliharaan kesehatan lansia tidak hanya berkaitan dengan penanganan ketika gangguan kesehatan muncul, tetapi juga memerlukan upaya pencegahan dan peningkatan kesehatan secara berkelanjutan.

Salah satu bentuk upaya yang dapat dilakukan untuk mempertahankan kemampuan fisik lansia adalah aktivitas fisik secara rutin. Aktivitas fisik memiliki peran penting dalam mempertahankan kebugaran dan kemampuan fungsional sehingga lansia tetap mampu melakukan aktivitas sehari-hari secara optimal (Balachandran et al., 2022). Selain aktivitas fisik, upaya mempertahankan kesehatan bagi lansia juga harus didukung dengan pengetahuan kesehatan yang memadai.

Health literacy atau literasi kesehatan berkaitan dengan kemampuan individu untuk mendapatkan dan memahami informasi terkait kesehatan. Tingkat literasi kesehatan yang rendah dapat berkaitan dengan rendahnya ketelibatn aktivitas fisik hingga timbulnya berbagai masalah kesehatan (Babak et al., 2022). Sebagai langkah nyata untuk meningkatkan literasi kesehatan sekaligus memfasilitasi aktivitas fisik tersebut, kegiatan kesehatan berbasis komunitas dapat menjadi sarana yang tidak hanya memfasilitasi aktivitas fisik, tetapi juga menyediakan ruang edukasi melalui penyampaian materi yang sederhana, praktis, dan dekat dengan kehidupan sehari-hari. Kegiatan di lingkungan komunitas terbukti memberikan dampak positif terhadap peningkatan kualitas hidup lansia (Huang et al., 2024; Syarifah et al., 2025; Istiningsih et al., 2023). Hal tersebut menunjukkan bahwa kegiatan kesehatan yang dilakukan secara bersama tidak hanya dapat mendukung pemeliharaan kondisi fisik lansia, tetapi juga berperan dalam meningkatkan keterlibatan dan interaksi sosial lansia di lingkungan masyarakat.

Bentuk aktivitas fisik berbasis komunitas yang dinilai efektif dan cukup digemari oleh para lansia adalah kegiatan senam bersama. Gerakan senam dapat meningkatkan kebugaran fisik dan juga merangsang pembentukan protein di otak (Gumilang, 2026; Permatasari et al., 2022; Rahmadhani et al., 2025; Nafisah & Mariana, 2025). Pada momentum ini, sangatlah penting untuk memperkenalkan materi edukasi yang bersifat praktis dan bisa diterapkan untuk lansia seperti pemanfaatan bahan alami sebagai minuman herbal. Bunga telang (*Clitoria ternatea*) merupakan salah satu tanaman yang dapat dimanfaatkan sebagai bahan minuman herbal. Bunga ini memiliki warna biru khas yang berasal dari kandungan antosianin, terutama

kelompok ternatin. Kandungan tersebut menjadikan bunga telang berpotensi dimanfaatkan dalam pengembangan pangan dan minuman serta memiliki aktivitas antioksidan (Gamage et al., 2021). Selain itu, ekstrak bunga telang dan fraksi yang kaya antosianin juga memiliki aktivitas antioksidan dan antibakteri (Jeyaraj et al., 2022).

Pemanfaatan bunga telang sebagai minuman herbal dapat menjadi materi edukasi yang menarik karena proses pengolahannya relatif sederhana dan dapat diperkenalkan melalui praktik langsung. Konsumsi minuman bunga telang pada subjek sehat juga telah dikaji dalam penelitian yang menunjukkan kaitannya dengan kapasitas antioksidan dan respons glukosa setelah makan (Chusak et al., 2018; Hanafi & Zamli, 2025; Masfiah et al., 2023; Elvania et al., 2025). Dalam pengolahannya sebagai minuman herbal, bunga telang dapat dikombinasikan dengan jahe (*Zingiber officinale*) dan serai (*Cymbopogon citratus*) sebagai bahan pendamping untuk memberikan aroma dan cita rasa yang khas. Bunga telang berperan sebagai sumber warna alami dan senyawa antosianin yang memiliki aktivitas antioksidan, sedangkan jahe dan serai memberikan aroma serta cita rasa sekaligus mengandung berbagai senyawa bioaktif. Jahe diketahui memiliki aktivitas antioksidan, antiinflamasi, dan antimikroba, sementara jahe dan serai juga banyak dimanfaatkan sebagai bahan dalam pangan dan minuman (Shaukat et al., 2023). Kombinasi ketiga bahan tersebut berpotensi menjadi alternatif minuman herbal berbahan alami dengan karakteristik yang beragam (Romadon et al., 2025; Nisak et al., 2021).

Pengembangan minuman bunga telang juga dapat dilakukan dengan penambahan bahan pelengkap seperti jeruk nipis dan madu. Penambahan jeruk nipis menarik untuk diperkenalkan dalam kegiatan edukasi karena dapat menyebabkan perubahan karakteristik warna seduhan bunga telang akibat perubahan kondisi keasaman yang memengaruhi pigmen antosianin. Penambahan jeruk nipis pada minuman bunga telang diketahui berpengaruh terhadap pH, total antosianin, dan aktivitas antioksidan (Waisnawi et al., 2022). Sementara itu, madu dapat digunakan sebagai bahan pemanis untuk melengkapi cita rasa minuman.

Berdasarkan kondisi tersebut, diperlukan kegiatan yang dapat mengintegrasikan aktivitas fisik dan edukasi kesehatan secara sederhana, partisipatif, serta mudah diterapkan oleh lansia di kehidupan sehari-hari. Integrasi kedua bentuk kegiatan tersebut diharapkan dapat memberikan pengalaman yang lebih utuh bagi lansia, yaitu melalui aktivitas fisik sekaligus memperoleh pengetahuan mengenai pemanfaatan bahan alami. Atas dasar tersebut, dilaksanakan kegiatan “Gerakan Mbah Sehat: Senam Bersama dan Edukasi Si TELANG (Teh Herbal Bunga Telang)” di Dukuh Dalangan, Desa Dalangan, Kecamatan Tulung, Kabupaten Klaten. Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan kesadaran lansia dalam menjaga kesehatan melalui aktivitas fisik serta meningkatkan pengetahuan mengenai pemanfaatan bunga telang sebagai minuman herbal berbahan alami. Selain memberikan informasi, kegiatan dirancang dengan demonstrasi dan pengalaman langsung sehingga peserta tidak hanya memperoleh pengetahuan secara teoritis, tetapi juga dapat mengenali bahan dan proses pengolahannya secara langsung.

B. METODE

Program “Gerakan Mbah Sehat: Senam Bersama dan Edukasi Si TELANG (Teh Herbal Bunga Telang)” dilaksanakan sebagai kegiatan edukasi kesehatan berbasis komunitas dengan melibatkan peserta Posyandu Lansia Desa Dalangan. Kegiatan dilaksanakan bekerja sama dengan bidan desa dan kader Posyandu Lansia serta diikuti oleh 50 peserta lansia. Pelaksanaan kegiatan menggunakan pendekatan partisipatif dengan menggabungkan aktivitas fisik dan edukasi melalui pengalaman langsung. Rangkaian kegiatan meliputi senam lansia, pemaparan materi mengenai bunga telang, demonstrasi pembuatan teh herbal, minum bersama, sesi tanya jawab, serta pembagian sampel bunga telang kering. Pendekatan tersebut dipilih agar materi yang disampaikan tidak berhenti pada pemberian informasi, tetapi dapat diikuti dengan pengamatan dan praktik secara langsung.

Kegiatan dilaksanakan pada Selasa, 4 Agustus 2026, mulai pukul 08.00 WIB di rumah Bapak Agung Pramono, Dukuh Dalangan RT 8/RW 3, Desa Dalangan, Kecamatan Tulung, Kabupaten Klaten. Alat yang digunakan dalam demonstrasi pembuatan teh herbal bunga telang meliputi panci, kompor, saringan, gelas/cup, sendok, *drink jar*, pisau, dan talenan. Bahan yang digunakan meliputi bunga telang kering, jahe, serai, air, gula pasir, madu, dan jeruk nipis.

Prosedur pelaksanaan kegiatan ini meliputi:

1. Senam Lansia

Kegiatan diawali dengan senam lansia yang diikuti oleh 50 peserta Posyandu Lansia. Senam dilaksanakan secara bersama sebagai bentuk aktivitas fisik ringan yang dapat dilakukan dalam lingkungan masyarakat. Pelaksanaan kegiatan dilakukan dengan melibatkan bidan desa dan kader Posyandu Lansia sehingga kegiatan dapat berlangsung dalam suasana komunitas yang partisipatif.

2. Edukasi dan Minum Bersama

Setelah kegiatan senam selesai, peserta mengikuti edukasi “Si TELANG” (Teh Herbal Bunga Telang). Edukasi dilakukan dengan penyampaian materi mengenai bunga telang, karakteristik warna, kandungan antosianin, potensi aktivitas antioksidan, serta pemanfaatannya sebagai minuman herbal. Peserta juga diperkenalkan dengan bahan pendamping berupa jahe, serai, madu, dan jeruk nipis. Pada tahap ini peserta menikmati teh herbal bunga telang yang telah disiapkan.

3. Demonstrasi Pembuatan Teh Herbal Bunga Telang

Demonstrasi dilakukan melalui praktik langsung pembuatan teh herbal bunga telang. Proses diawali dengan merebus air bersama jahe dan serai, kemudian bunga telang kering diseduh menggunakan air rebusan tersebut. Seduhan selanjutnya disaring sebelum ditambahkan gula, madu, dan jeruk nipis. Peserta diajak mengamati tahapan pembuatan sekaligus perubahan warna minuman setelah penambahan jeruk nipis.

4. Tanya Jawab dan Diskusi

Setelah pemaparan materi dan demonstrasi, kegiatan dilanjutkan dengan sesi tanya jawab dan diskusi. Peserta diberikan kesempatan untuk menyampaikan pertanyaan mengenai bunga telang, pemanfaatannya sebagai minuman herbal, bahan yang digunakan, serta proses pembuatannya. Tahap ini menjadi ruang bagi peserta untuk mengklarifikasi informasi yang telah disampaikan selama kegiatan.

5. Pembagian Sampel

Pada tahap akhir, bunga telang kering dibagikan kepada 50 peserta Posyandu Lansia. Sampel diberikan agar peserta dapat mengenali bahan secara langsung dan memiliki kesempatan untuk mencoba pemanfaatannya sebagai bahan minuman herbal di rumah. Kegiatan kemudian diakhiri dengan dokumentasi bersama.

Evaluasi kegiatan dilakukan secara deskriptif melalui pengamatan terhadap keterlibatan peserta selama rangkaian kegiatan, respons peserta dalam sesi tanya jawab, serta pengalaman peserta selama demonstrasi dan minum bersama. Evaluasi juga memperhatikan kemampuan peserta dalam mengenali bahan dan tahapan sederhana pembuatan minuman herbal.

C. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan “Gerakan Mbah Sehat: Senam Bersama dan Edukasi Si TELANG (Teh Herbal Bunga Telang)” dilaksanakan di Dukuh Dalangan, Desa Dalangan, Kecamatan Tulung, Kabupaten Klaten dengan melibatkan 50 peserta Posyandu Lansia. Pelaksanaan kegiatan dilakukan melalui rangkaian aktivitas yang terdiri atas senam lansia, pemaparan materi, demonstrasi pembuatan teh herbal, minum bersama, sesi tanya jawab, dan pembagian sampel bunga telang kering. Rangkaian tersebut dirancang untuk menggabungkan aktivitas fisik dengan edukasi kesehatan dalam satu kegiatan berbasis komunitas.

Penggabungan aktivitas fisik dan edukasi menjadi salah satu karakteristik utama kegiatan. Peserta tidak hanya mengikuti aktivitas senam, tetapi juga memperoleh informasi dan pengalaman praktik mengenai pemanfaatan bahan alami. Pendekatan seperti ini memberikan kesempatan kepada peserta untuk menerima informasi melalui penjelasan sekaligus melalui pengalaman langsung. Dengan demikian, kegiatan kesehatan tidak hanya diarahkan pada aktivitas fisik, tetapi juga pada penguatan pengetahuan yang dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari.

1. Pelaksanaan Senam Lansia sebagai Aktivitas Fisik

Kegiatan diawali dengan senam lansia yang dilaksanakan secara bersama. Senam menjadi bentuk aktivitas fisik ringan yang dapat dilakukan oleh lansia dalam lingkungan komunitas. Pelaksanaan secara berkelompok juga menciptakan suasana interaksi sosial sehingga peserta dapat mengikuti kegiatan secara bersama sebelum memasuki sesi edukasi.



Gambar 1. Pelaksanaan Senam Lansia

Aktivitas fisik secara rutin memiliki peran penting dalam mempertahankan kemampuan fisik dan fungsional lansia. Balachandran et al. (2022) menunjukkan bahwa aktivitas fisik pada lansia berkaitan dengan pemeliharaan fungsi fisik dan kemampuan dalam melakukan aktivitas sehari-hari. Dengan demikian, pelaksanaan senam dalam kegiatan ini tidak hanya berfungsi sebagai pembuka rangkaian acara, tetapi juga menjadi bagian dari upaya promotif dalam menjaga kebugaran lansia.

Pelaksanaan senam secara bersama juga memperlihatkan bahwa aktivitas kesehatan dapat dilakukan melalui pendekatan komunitas. Keterlibatan bidan desa dan kader Posyandu Lansia membantu menghubungkan kegiatan dengan aktivitas kesehatan masyarakat yang telah berjalan. Hal tersebut penting karena kegiatan yang dilakukan melalui lingkungan komunitas memiliki peluang lebih besar untuk diterima sebagai bagian dari aktivitas sosial masyarakat. Temuan ini sejalan dengan Huang et al. (2024) yang menunjukkan pentingnya kegiatan berbasis komunitas dalam mendukung kualitas hidup lansia.

2. Edukasi Pemanfaatan Bunga Telang

Setelah kegiatan senam, peserta mengikuti pemaparan materi “Si TELANG” mengenai pemanfaatan bunga telang sebagai minuman herbal. Materi disampaikan dengan mengenalkan bunga telang, kandungan antosianin, karakteristik warna, potensi aktivitas antioksidan, serta pemanfaatannya sebagai bahan minuman.



Gambar 2. Pemaparan Materi Edukasi Si TELANG

Bunga telang (*Clitoria ternatea*) memiliki warna biru khas yang berasal dari pigmen antosianin, terutama kelompok ternatin. Kandungan tersebut menjadi salah satu karakteristik yang mendukung pemanfaatan bunga telang dalam pengembangan pangan dan minuman (Gamage et al., 2021). Pengetahuan mengenai karakteristik tersebut memberikan dasar bagi peserta untuk memahami alasan bunga telang dapat digunakan sebagai bahan minuman, bukan hanya mengenal bunga telang sebagai tanaman.

Pemanfaatan bunga telang sebagai minuman juga diperkenalkan dengan tetap menempatkannya sebagai bagian dari edukasi mengenai bahan alami. Chusak et al. (2018) menunjukkan bahwa konsumsi minuman bunga telang pada subjek sehat berkaitan dengan kapasitas antioksidan dan respons glukosa setelah makan. Informasi tersebut dapat menjadi pengetahuan tambahan bagi peserta mengenai penelitian yang telah dilakukan terhadap bunga telang.

3. Demonstrasi Pembuatan Teh Herbal

Pemaparan materi dilanjutkan dengan demonstrasi pembuatan teh herbal bunga telang secara langsung. Demonstrasi menggunakan bahan yang sederhana, yaitu bunga telang kering, jahe, serai, air, gula pasir, madu, dan jeruk nipis. Proses pembuatan diawali dengan merebus jahe dan serai, kemudian bunga telang kering diseduh menggunakan air rebusan tersebut. Setelah disaring, minuman diberi bahan pelengkap dan disajikan kepada peserta.



Gambar 3. Demonstrasi Pembuatan Teh Herbal Bunga Telang

Praktik langsung memberikan pengalaman yang berbeda dibandingkan penyampaian materi secara teoritis. Peserta dapat melihat bahan yang digunakan, mengikuti tahapan pembuatan, serta memperoleh pengalaman mencicipi hasil minuman. Dengan demikian, kegiatan edukasi tidak hanya memberikan informasi mengenai manfaat dan karakteristik bunga telang, tetapi juga memperkenalkan cara sederhana untuk memanfaatkannya.

Salah satu bagian yang menarik dalam demonstrasi adalah penambahan jeruk nipis. Peserta dapat mengamati perubahan warna yang terjadi setelah bahan asam ditambahkan ke dalam seduhan bunga telang. Perubahan tersebut berkaitan dengan karakteristik pigmen antosianin yang dipengaruhi oleh kondisi keasaman. Waisnawi et al. (2022) menunjukkan bahwa penambahan jeruk nipis pada minuman bunga telang berpengaruh terhadap pH, total antosianin, dan aktivitas antioksidan. Fenomena perubahan warna tersebut dapat menjadi media pembelajaran sederhana bagi peserta karena konsep yang disampaikan dapat diamati secara langsung selama kegiatan.

Penggunaan metode demonstrasi juga membuat materi lebih aplikatif. Peserta tidak hanya mengetahui bahwa bunga telang dapat digunakan sebagai minuman, tetapi juga memperoleh gambaran mengenai bahan dan tahapan pengolahannya. Hal tersebut sejalan dengan karakter kegiatan pengabdian masyarakat yang mengutamakan penyampaian pengetahuan yang dapat diterapkan secara langsung oleh masyarakat.

4. Tanya Jawab dan Respons Peserta

Setelah demonstrasi, kegiatan dilanjutkan dengan sesi tanya jawab dan diskusi. Sesi ini memberikan kesempatan kepada peserta untuk menyampaikan pertanyaan mengenai bunga telang, bahan yang digunakan, manfaat, serta proses pembuatan minuman herbal. Interaksi tersebut menjadi bagian penting dalam kegiatan karena memungkinkan penyampaian informasi berlangsung secara dua arah.

Kegiatan edukasi yang bersifat partisipatif memberikan ruang bagi peserta untuk menghubungkan informasi yang diperoleh dengan pengalaman sehari-hari. Materi mengenai bahan alami seperti bunga telang, jahe, serai, madu, dan jeruk nipis relatif dekat dengan kehidupan masyarakat sehingga dapat menjadi topik diskusi yang mudah dipahami. Dalam konteks kegiatan ini, diskusi juga melengkapi demonstrasi karena peserta dapat mengklarifikasi informasi yang belum dipahami setelah melihat proses pembuatan secara langsung.

5. Pembagian Sampel sebagai Penguatan Pengalaman Edukasi

Tahap akhir kegiatan berupa pembagian sampel bunga telang kering kepada 50 peserta. Pembagian sampel bertujuan agar peserta dapat mengenali bahan secara langsung dan memiliki kesempatan untuk mencoba pemanfaatannya kembali di rumah. Tahap ini menjadi pelengkap kegiatan demonstrasi karena pengalaman peserta tidak berhenti pada melihat proses dan mencicipi minuman yang telah dibuat.



Gambar 4. Pembagian Sampel Bunga Telang Kering

Pemberian bahan untuk dibawa pulang juga memberikan peluang bagi peserta untuk mengulang kembali pemanfaatan bunga telang secara mandiri. Dengan demikian, terdapat kesinambungan antara informasi yang diberikan selama kegiatan dan kemungkinan penerapannya setelah kegiatan selesai. Meskipun demikian, karena belum dilakukan pemantauan lanjutan, penerapan tersebut belum dapat dinilai secara kuantitatif.

6. Integrasi Aktivitas Fisik dan Edukasi Kesehatan

Secara keseluruhan, kegiatan “Gerakan Mbah Sehat” menunjukkan bahwa aktivitas fisik dan edukasi kesehatan dapat ditempatkan dalam satu rangkaian kegiatan berbasis komunitas. Senam memberikan kesempatan bagi peserta untuk melakukan aktivitas fisik bersama, sedangkan pemaparan materi, demonstrasi, minum bersama, tanya jawab, dan pembagian sampel memberikan pengalaman edukatif mengenai pemanfaatan bunga telang.

Kombinasi tersebut menjadi nilai penting kegiatan karena kesehatan lansia tidak hanya berkaitan dengan kondisi fisik, tetapi juga dengan pengetahuan dan kemampuan menerapkan perilaku yang mendukung kesehatan dalam kehidupan sehari-hari. Kegiatan berbasis komunitas juga memungkinkan edukasi dilakukan dalam suasana yang lebih dekat dengan lingkungan sosial peserta.

Pendekatan demonstrasi menjadi salah satu kekuatan kegiatan karena informasi mengenai bunga telang disampaikan bersamaan dengan praktik pengolahannya. Peserta dapat melihat perubahan warna minuman, mengenali bahan, mengikuti tahapan pembuatan, dan mencicipi hasilnya. Pengalaman langsung tersebut membuat materi edukasi lebih konkret dibandingkan penyampaian informasi secara satu arah.

D. KESIMPULAN

Kegiatan “Gerakan Mbah Sehat: Senam Bersama dan Edukasi Si TELANG (Teh Herbal Bunga Telang)” dapat dilaksanakan sebagai kegiatan edukasi kesehatan berbasis komunitas yang mengintegrasikan aktivitas fisik dengan pengenalan pemanfaatan bahan alami. Kegiatan yang melibatkan 50 peserta Posyandu Lansia ini dilaksanakan melalui senam lansia, pemaparan materi mengenai bunga telang, demonstrasi pembuatan teh herbal, minum bersama, tanya jawab, dan pembagian sampel bunga telang kering. Pelaksanaan kegiatan memberikan pengalaman langsung kepada peserta dalam mengenali bunga telang, memahami karakteristik dan pemanfaatannya sebagai minuman herbal, serta mengamati proses pengolahannya. Integrasi senam dan edukasi menjadikan kegiatan tidak hanya berfokus pada aktivitas fisik, tetapi juga memberikan ruang bagi peningkatan wawasan kesehatan melalui materi yang sederhana dan dekat dengan kehidupan sehari-hari. Kelebihan kegiatan terletak pada pendekatan yang partisipatif, penggunaan bahan yang mudah dikenali, serta adanya demonstrasi dan pengalaman langsung. Namun, kegiatan ini belum dilengkapi dengan pengukuran perubahan pengetahuan secara kuantitatif dan belum dilakukan pemantauan terhadap penerapan peserta setelah kegiatan. Oleh karena itu, kegiatan selanjutnya dapat dikembangkan melalui penggunaan pre-test dan post-test serta pendampingan lanjutan sehingga dampak kegiatan terhadap pengetahuan, kesadaran, dan penerapan peserta dapat diketahui secara lebih terukur.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih disampaikan kepada Seksi Pengelola KKN, Subdirektorat KKN dan Ormawa, Direktorat Kemahasiswaan Universitas Sebelas Maret (UNS) yang telah memfasilitasi pelaksanaan kegiatan Kuliah Kerja Nyata (KKN) periode Juli - Agustus 2026. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada Pemerintah Desa Dalangan, Kecamatan Tulung, Kabupaten Klaten yang telah menjadi mitra dalam pelaksanaan kegiatan KKN. Penghargaan setinggi-tingginya disampaikan kepada bidan desa, kader Posyandu Lansia, serta seluruh peserta Posyandu Lansia Desa Dalangan yang telah memberikan dukungan, kerja sama, dan partisipasi aktif selama pelaksanaan kegiatan “Gerakan Mbah Sehat: Senam Bersama dan Edukasi Si TELANG”. Dukungan dari berbagai pihak tersebut menjadi faktor penting dalam terlaksananya kegiatan KKN serta penyusunan artikel ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Balachandran, A. T., Steele, J., Angielczyk, D., Belio, M., Schoenfeld, B. J., Quiles, N., Askin, N., & Abou-Setta, A. M. (2022). Comparison of power training vs traditional strength training on physical function in older adults: A systematic review and meta-analysis. *JAMA Network Open*, 5(5), e2211623. <https://doi.org/10.1001/jamanetworkopen.2022.11623>
- Chusak, C., Thilavech, T., Henry, C. J., & Adisakwattana, S. (2018). Acute effect of *Clitoria ternatea* flower beverage on glycemic response and antioxidant capacity in healthy subjects: A randomized crossover trial. *BMC Complementary and Alternative Medicine*, 18(1), Article 6. <https://doi.org/10.1186/s12906-017-2075-7>
- Elvania, N. C., Ananta, P. S., Asmayta, A. D., Anggraeni, E. P., Athiyya, F. N., & Eliza, N. (2025). Peningkatan kesadaran lansia terhadap hipertensi melalui sosialisasi terpadu bersama perguruan tinggi, Puskesmas, dan kader kesehatan. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Medika*, 96-104.
- Gamage, G. C. V., Lim, Y. Y., & Choo, W. S. (2021). Anthocyanins from *Clitoria ternatea* flower: Biosynthesis, extraction, stability, antioxidant activity, and applications. *Frontiers in Plant Science*, 12, Article 792303. <https://doi.org/10.3389/fpls.2021.792303>
- Gumilang, R. (2026). Efektifitas senam lansia terhadap fungsi fisik, keseimbangan, dan kualitas hidup: Systematic literature review (SLR). *Journal of Innovative and Creativity (Joecy)*, 6(1), 13180–13187. <https://doi.org/10.31004/joecy.v6i1.8384>
- Hanafi, S. H., & Zamli, Z. (2025). Peningkatan pengetahuan dan perilaku hidup sehat lansia melalui penyuluhan Posyandu Lansia di wilayah UPTD Puskesmas Meo-Meo. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Bangsa*, 3(5), 2297-2301.
- Hasyim, D. M., Asmaret, D., Sari, M., Ambarwati, E. R., & Zakka, U. (2024). Sosialisasi Strategi Pola Hidup Sehat Untuk Lansia. *Community Development Journal: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 5(4), 6974-6981.
- Istiningsih, T., Damiti, S. A., & Meyasa, L. (2023). Pemeriksaan kesehatan lansia dalam upaya pelaksanaan Gerakan Masyarakat Hidup Sehat melalui posyandu lansia mobile Puskesmas. *JMM (Jurnal Masy. Mandiri)*, 7(6), 5355.
- Jeyaraj, E. J., Lim, Y. Y., & Choo, W. S. (2022). Antioxidant, cytotoxic, and antibacterial activities of *Clitoria ternatea* flower extracts and anthocyanin-rich fraction. *Scientific Reports*, 12(1), Article 14890. <https://doi.org/10.1038/s41598-022-19146-z>
- Masfiah, M., Fasitasari, M., & Rahayu, R. (2023). Peningkatan Kesadaran Masyarakat untuk Berolahraga melalui Kegiatan Jalan Sehat dan Penyuluhan Kesehatan pada Kelompok Pra Lansia dan Lansia Dasa Wisma Flamboyan 2 Kelurahan Tlogosari Kulon. *Jurnal ABDIMAS-KU: Jurnal Pengabdian Masyarakat Kedokteran*, 2(1), 30.
- Moeini, B., Barati, M., Heidaramoghadam, R., & Haji, R. (2022). The factors in older adults' health literacy in the field of physical activity: A qualitative study. *BMC Geriatrics*, 22, Article 630. <https://doi.org/10.1186/s12877-022-03320-z>
- Nafisah, D., & Mariana, M. (2025). Peningkatan Kesadaran Hidup Sehat Masyarakat melalui Senam Aerobic Low Impack sebagai Upaya Pencegahan dan Penanganan Hipertensi pada Lansia. *Social Science Academic*, 505-516.
- Nisak, R., Prawoto, E., & Admadi, T. (2021). Upaya Peningkatan Derajat Kesehatan Lansia Melalui Pos Pelayanan Terpadu (Posyandu) Lansia. *APMa Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 1(2), 33-38.

- Permatasari, A., Susyanto, M. B. E., & Walinegoro, B. G. (2022). Peningkatan kesadaran dan pencegahan penyakit degeneratif pada kelompok lansia Perumahan Pendowo Asri, Sewon, Bantul. *RESWARA: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 3(2), 738-744.
- Rahmahdhani, A., Rosmawati, E., Permatasari, P. S., & Sofiana, L. (2025). Upaya Preventif Hipertensi melalui Kegiatan Edukasi GERMAS (Gerakan Masyarakat Hidup Sehat) pada Lansia: Pengabdian Masyarakat di Baguntapan, Bantul, Daerah Istimewa Yogyakarta. *Jurnal SOLMA*, 14(3), 4075-4082.
- Romadon, B., Iswari, D. A., & Negara, S. P. P. S. (2025). Kajian sistematis formulasi teh herbal berbasis bunga telang, jahe, dan sereh sebagai minuman fungsional. *Journal of Golden Generation Multidisciplinary*, 1(5), 709–723. <https://doi.org/10.65244/jggm.v1i5.603>
- Shaukat, M. N., Nazir, A., & Fallico, B. (2023). Ginger bioactives: A comprehensive review of health benefits and potential food applications. *Antioxidants*, 12(11), Article 2015. <https://doi.org/10.3390/antiox12112015>
- Syarifah, S., Putri, N. R., & Aji, S. P. (2025). Peningkatan kualitas hidup lansia melalui pemeriksaan kesehatan dan edukasi gaya hidup sehat. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Kesehatan Dan Sains*, 2(2), 24-29.
- Waisnawi, P. A. G., Puspawati, G. A. K. D., & Wrasati, L. P. (2022). Pengaruh penambahan jeruk nipis terhadap pH, total antosianin, dan aktivitas antioksidan pada minuman bunga telang. *Jurnal Ilmiah Teknologi Pertanian Agrotechno*, 7(1), 89. <https://doi.org/10.24843/JITPA.2022.v07.i01.p11>
- World Health Organization. (2025, October 1). *Ageing and health*. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/ageing-and-health>
- Yunere, F., Fitriani, L., & Maidaliza, M. (2026). Hubungan dukungan sosial dengan kualitas hidup lansia di Batusangkar tahun 2026. *SEHAT: Jurnal Kesehatan Terpadu*, 5(2), 416–424. <https://doi.org/10.31004/s-jkt.v5i2.58743>