

Pengaruh Teh Sahdu dan Wedhang Uwuh pada Perubahan Kualitas Hidup Lansia di Sleman, Yogyakarta

Rizqi Wahyu Hidayati^{1*}, Anastasia Suci Sukmawati², Yuli Astuti³

^{1,2} Prodi Keperawatan, Fakultas Kesehatan, Universitas Jenderal Achmad Yani

³ Prodi Teknologi Bank Darah, Fakultas Kesehatan, Universitas Jenderal Achmad Yani

*Email: ririzpl@gmail.com

*Penulis korespondensi: JL Brawijaya, Ambarketawang, Gamping Sleman, Yogyakarta, Indonesia

INFO ARTIKEL

Riwayat Naskah

Dikirim (29 Mei 2024)

Direvisi (30 Mei 2024)

Diterima (31 Mei 2024)

Kata Kunci:

Kualitas Hidup

Lansia

Teh Sahdu

Wedhang Uwuh

ABSTRAK

Era bonus demografi kedua sedang terjadi di Indonesia. Masalah lansia sering terjadi seperti penurunan fisik dan gangguan psikologis, perubahan mood, hingga depresi. Demi pencapaian lansia yang sehat, mandiri, sejahtera, dan bermartabat dibutuhkan upaya. Jika keempat hal tersebut terpenuhi maka akan tercipta kualitas hidup lansia yang baik. Upaya peningkatan kualitas hidup lansia salah satunya dengan terapi herbal. Penelitian ini bertujuan untuk melihat perubahan kualitas hidup lansia setelah mengkonsumsi Teh Sahdu dan Wedhang Uwuh dengan pendekatan quasy eksperimen. Total sampel yaitu 77 responden yang berusia minimal 55 tahun, ADLs mandiri, dan komunikasi baik. Uji yang digunakan yaitu Wilcoxon dengan hasil terjadi peningkatan kualitas hidup pada dimensi psikologis ($p: 0,02$) untuk terapi herbal Teh Sahdu dan dimensi sosial ($p: 0,015$) untuk Wedhang Uwuh. Oleh karena itu kedua terapi herbal tersebut terbukti secara efektif mampu meningkatkan kualitas hidup lansia.

PENDAHULUAN

Lansia merupakan seseorang yang mencapai usia lebih dari 60 tahun (1). Saat ini Indonesia merupakan negara dengan penuaan penduduk atau disebut era bonus demografi lansia (2). Hal ini terlihat dari hasil survei bahwa 11,75% merupakan lansia. Sedangkan, prosentase lansia wanita (52, 82 %) lebih banyak dibandingkan pria (47, 72 %) (3). Pada masa ini tentu terjadi berbagai penurunan seperti penurunan fisik, psikologis dan sosial ekonomi (1). Penurunan tersebut juga akan berdampak pada kesejahteraan psikologis pada lansia. Lansia akan merasa tidak berguna, perubahan pola hidup, tidak dibutuhkan, sedih, serta kesepian (4). Saat ini diketahui bahwa kualitas hidup lansia dalam kategori cukup (74%) dan kurang (6%) (5). Hal ini menjadi tantangan tersendiri bagi pembangunan di Indonesia dalam peningkatan kualitas manusia. Salah satu yang menjadi indikator adalah angka harapan hidup. Oleh karena itu menjadikan lansia sehat, mandiri, sejahtera, dan bermartabat di masa era bonus demografi merupakan hal yang diperlukan (2). Sehingga lansia dapat tercapai kemandirian (1).

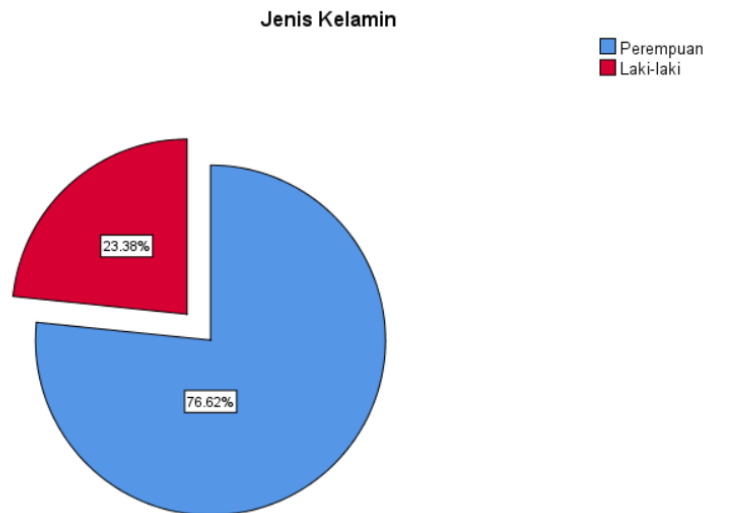
Salah satu upaya yang bisa dilakukan yaitu dengan meningkatkan kualitas hidup lansia. Upaya tersebut dapat melalui perubahan pola hidup, latihan fisik dan keseimbangan (6), serta terapi herbal (7,8), serta terapi komplementer (9). Penelitian ini menggunakan terapi herbal sebagai upaya untuk peningkatan kualitas hidup lansia. Terapi yang digunakan yaitu Teh Sahdu yang berisi saffron, bunga telang biru, dan madu. Komponen saffron dan bunga telang biru telah terbukti secara efektif berpengaruh baik secara fisiologis maupun psikologis pada lansia (10,11). Penelitian ini bertujuan untuk melihat pengaruh Teh Sahdu dan Wedhang Uwuh pada perubahan kualitas hidup lansia di Sleman, Yogyakarta.

METODE

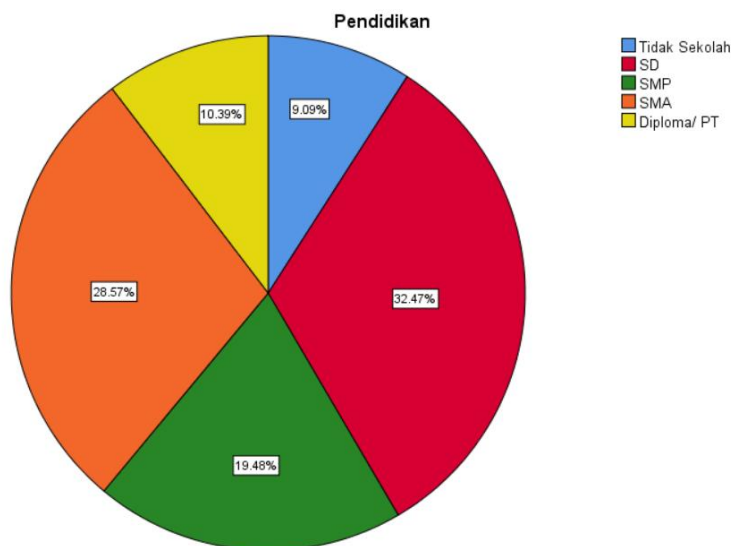
Metode penelitian yang digunakan adalah quasi eksperimen dengan *pre-post control group*. Jumlah sample yang digunakan yaitu 77 responden dengan 39 orang di kelompok intervensi dan 38 orang kelompok kontrol. Pada kelompok intervensi responden akan meminum Teh Sahdu selama 21 hari dengan frekuensi minum yaitu 1x sebelum tidur. Hal ini juga terjadi pada kelompok kontrol (wedhang uwuh), wedhang uwuh diminum selama 21 hari dengan frekuensi minum yaitu 1x per hari. Kriteria inklusi yang digunakan yaitu berusia minimal 55 tahun; memiliki ADLs mandiri; dan memiliki komunikasi yang baik. Kriteria eksklusi yaitu demensia sedang dan berat, memiliki penyakit kardiovaskuler berat, dan alergi pada komponen the. Kuesioner yang digunakan dalam penelitian ini yaitu WHO-QL. The Sahdu adalah the herbal yang memiliki komposisi saffron, bunga telang biru, dan madu (*Crocus sativus Linnaeus*, *Clitoria Ternatea*, dan *Honey Bee*). Uji yang digunakan dalam penelitian ini adalah Wilcoxon karena memiliki distribusi data tidak normal. Penelitian ini sudah mendapat persetujuan etik dari Komite Etik Fakultas Kesehatan Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta dengan nomor Skep/148/KEP/V/2023.

HASIL

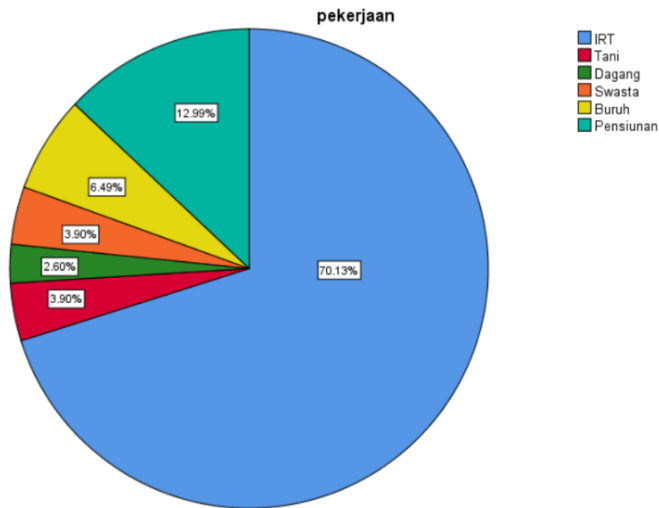
Berdasarkan analisis didapatkan data karakteristik responden yang digambarkan dalam diagram lingkaran untuk pendidikan, pekerjaan, dan jenis kelamin, serta tabel untuk usia. Tabel 1 menggambarkan usia responden rata-rata yaitu 64 tahun. Berdasarkan gambar diketahui bahwa mayoritas responden adalah perempuan (76,62%). Selain itu, dari *pie chart* juga bisa terlihat bahwa Sebagian besar responden merupakan lulusan Sekolah Dasar (SD) dengan 32,47% dan diikuti oleh Sekolah Menengah Atas (SMA) sebanyak 28,57%. *Pie Chart* juga menggambarkan sebagian besar responden tidak bekerja atau ibu rumah tangga dengan jumlah 70,13%.



Gambar 1. Distribusi Frekuensi Jenis Kelamin



Gambar 2. Distribusi Frekuensi Pendidikan Responden



Gambar 3. Distribusi frekuensi Pekerjaan Responden

Hasil penelitian ini juga disajikan dalam bentuk tabel yaitu sebagai berikut:

Tabel 1. Hasil Uji Wilcoxon

Variabel	Mean ± SD	P (< 0.05)
Usia	64, 7 ± 8,11	
Teh Sahdu		
➤ Dimensi Fisik		0,29
➤ Dimensi Psikologis		0,02
➤ Dimensi Sosial		0,73
➤ Dimensi Lingkungan		0,41
Wedhang Uwuh		
➤ Dimensi Fisik		0,49
➤ Dimensi Psikologis		0,18
➤ Dimensi Sosial		0,015
➤ Dimensi Lingkungan		0,077

Berdasarkan hasil uji Wilcoxon didapatkan hasil bahwa Teh Sahdu memiliki pengaruh pada peningkatan kualitas hidup dimensi psikologis (p: 0,02), tetapi responden yang mengonsumsi wedhang uwuh terjadi peningkatan kualitas hidup pada dimensi sosial (p: 0,015).

PEMBAHASAN

Era bonus demografi sedang berlangsung, sehingga peningkatan kesejahteraan lansia perlu ditingkatkan menuju lansia sehat, mandiri, sejahtera, dan bermartabat. Peningkatan jumlah lansia saat ini hingga dua kali lipat dari 1971 - 2019 (2). Pada penelitian ini didapatkan hasil bahwa sebagian besar lansia merupakan wanita (76,62%). Berdasarkan data di BPS tahun 2022 diketahui bahwa jumlah lansia wanita lebih banyak dibandingkan laki-laki (12). Prosentase lansia perempuan di Indonesia 52,4% dan lansia laki-laki-laki yaitu 47,6%. Proporsi lansia perempuan lebih tinggi dibanding laki-laki karena angka harapan hidup. Hal ini berarti bahwa angka harapan hidup lansia perempuan lebih tinggi dibandingkan lansia laki-laki. Berdasarkan hasil BPS RI tahun 2019 diketahui bahwa angka harapan hidup lansia perempuan 3,89 kali lebih tinggi dibandingkan lansia laki-laki (13).

Selain itu terlihat juga bahwa Sebagian besar lansia berpendidikan sekolah dasar (SD) 32,47%. Hal ini juga dapat diakibatkan karena jumlah lansia yang mengikuti penelitian ini

Sebagian besar didominasi oleh perempuan. Berdasarkan data TN2PK tahun 2020 diketahui bahwa lansia laki-laki memiliki pendidikan lebih tinggi dibandingkan dengan lansia perempuan. Pendidikan juga dipengaruhi oleh tingkat ekonomi lansia pada saat mereka masih muda. Lansia dengan ekonomi lebih tinggi memungkinkan untuk melanjutkan pendidikan ke jenjang lebih tinggi (14). Kesenjangan tingkat pendidikan antara laki-laki dan perempuan pada lansia juga terlihat dari pekerjaan pada lansia. Mayoritas lansia merupakan ibu rumah tangga (IRT) dengan prosentase 70,13%. Berdasarkan penelitian diketahui bahwa semakin tinggi tingkat pendidikan maka seseorang akan semakin memiliki pengetahuan yang tinggi dan mudah menerima serta mencari informasi. Walaupun lansia merupakan IRT, tetapi mereka masih memiliki kemandirian dalam aktivitas. Hal ini terbukti bahwa lansia masih mampu mempertahankan gerak, kekuatan otot, dan pengisian waktu di masa lansia (1). Hal ini juga terbukti bahwa IRT merupakan aktivitas tertinggi kedua yang dilakukan oleh lansia (14).

WHO-QL merupakan kuesioner untuk melihat kepuasan kualitas hidup yang terdiri dari 4 domain yaitu dimensi fisik, psikologis, sosial, dan lingkungan. Berdasarkan hasil penelitian didapatkan 2 dimensi yang berdampak dari meminum herbal baik Teh Sahdu maupun wedhang uwuh, antara lain domain psikologis dan sosial. Dimensi psikologis menggambarkan tentang perasaan yang tidak menyenangkan yang dimiliki oleh individu, seperti harga diri, proses pikir, belajar, daya ingat dan konsentrasi, dan fungsi kognitif lain. Dimensi sosial menggambarkan relasi sosial, dukungan sosial, dan aktivitas sosial (15).

Teh Sahdu mengandung saffron, bunga telang biru dan madu. Saffron merupakan herbal yang efektif untuk menurunkan depresi dan kecemasan (11), gangguan tidur (16), serta gangguan mood dan psikologis lain (17). Kandungan saffron setara dengan imipramin dan fluxetin, yang terdiri dari crocetin, picrocrocin, dan safranal. Ekstrak crocin mencegah gangguan memori dan pembelajaran spasial karena sters kronik (18). Pemberian crocin 30 mg/ hari dengan frekuensi 3 kali sehari setara dengan kapsul imipramid dengan dosis 100 mg/ hari. Hal ini berarti saffron terbukti efektif untuk terapi depresi ringan (19,20).

Komposisi *Clitoria Ternatea* (CT) yaitu anthocynins dan antioksidan, *flavonoids*, *kaemferol*, *quercetin gly-cosides*, dan *myricetin glycosides*, *crude fiber*, protein, karbohidrat, dan kalsium. Oleh karena itu mengkonsumsi 2 gram bunga ini dan diseduh menggunakan 400 ml air setara dengan 2,16 mg *delphinidin 3-glucoside* (21). *Delphinidin 3-glucoside* merupakan anti-inflamasi, pelindung syaraf, antimikroba, anti-virus, anti trombotik, dan epigenetik (22). CT juga mampu memediasi dopamine, noradrenalin, serotonin, dan acetilkolin yang berdampak pada penurunan stress, gangguan perilaku kognitif, cemas, depresi, kejang (23), dan menurunkan insomnia pasien (21).

Berbeda dengan wedhang uwuh yang pada penelitian ini memiliki dampak pada dimensi sosial. Wedhang uwuh merupakan minuman tradisional dari Yogyakarta yang berisi jahe, kayu secang, cengkeh, kayu manis, sereh, gula batu (24), pala, dan kapulaga (25). Secang mengandung terpenoid, flavonoid, dan fenolik yang memiliki fungsi sebagai antioksidan (26). Kapulaga mengandung fenol, tannin, dan terpenoid yang berfungsi sebagai antibakteri (27). Kemudian jahe

sendiri memiliki kandungan metabolit sekunder golongan terpen dan monoterpen yang bermanfaat dalam menurunkan rasa nyeri, gangguan pencernaan, dan infeksi. Selain kandungan tersebut, wedhang uwuh juga terdapat pala yang memiliki fungsi sebagai antioksidan dan antiinflamasi. Sereh juga mengandung anti oksidan dan anti mikroba. Kandungan wedhang uwuh yang lain yaitu cengkeh yang juga berfungsi sebagai antimikroba, antijamur, insektisida, dan antioksidan (25).

Pada hasil penelitian ini, wedhang uwuh secara efektif meningkatkan kualitas hidup lansia pada dimensi sosial ($p: 0,015$). Hal ini mengindikasikan setelah terapi lansia semakin aktif dalam berkumpul dengan tetangga, memiliki hubungan sosial yang lebih baik, serta aktif dalam hubungan sosial (28). Peningkatan ini bisa dipicu karena penurunan rasa nyeri yang sering dirasakan oleh lansia. Penurunan aktivitas sosial lansia berhubungan dengan penurunan motorik lansia termasuk rasa nyeri yang dirasakan oleh lansia (29,30). Penurunan rasa nyeri yang dirasakan lansia merupakan dampak dari kandungan wedhang uwuh yang mengandung anti nyeri dan antiinflamasi pada jahe serta pala (25).

KESIMPULAN

Teh Sahdu terbukti secara efektif mampu meningkatkan kualitas hidup lansia dimensi psikologis ($p: 0,02$). Sedangkan Wedhang Uwuh mampu meningkatkan kualitas hidup lansia pada dimensi sosial dengan ($p: 0,015$). Kelemahan penelitian ini yaitu peneliti tidak melihat apakah lansia hidup sendiri atau tinggal dengan anak, dimana hal ini menjadi salah satu *social support* *I*bagi lansia.

DAFTAR PUSTAKA

1. Purnanto NT, Khosiah S. Hubungan Antara Usia, Jenis Kelamin, Pendidikan Dan Pekerjaan Dengan Activity Daily Living (Adl) Pada Lansia Di Puskesmas Gribig Kabupaten Kudus. Shine Cahaya Dunia [Internet]. 2018;3(1). Available From: <https://ejournal.annurpurwodadi.ac.id/index.php/TSCD3Kep/article/view/95>
2. Cicih LH, Agung DN. Older Person In The Era Of Demographic Dividend. J Kependud Indones. 2022;17(1):2022.
3. BPS RI. Statistik Penduduk Lanjut Usia 2023. Direktorat Statistik Kesejahteraan Rakyat; 2023.
4. Heny HN, Amin AZ. Faktor - Faktor Yang Berpengaruh Terhadap Kesejahteraan Psikologis Lansia Di Pandok Lansia. J KEBIDANAN. 2023 Nov 6;12(02):111–9.
5. Aniyati S, Kamalah AD. Gambaran Kualitas Hidup Lansia Di Wilayah Kerja Puskesmas Bojong I Kabupaten Pekalongan. J Ilm Kesehat Keperawatan [Internet]. 2018 Feb 1 [Cited 2024 May 30];14(1). Available From: <http://ejournal.unimigo.ac.id/jikk/article/view/270>
6. Kiik SM, Sahar J, Permatasari H. Peningkatan Kualitas Hidup Lanjut Usia (Lansia) Di Kota Depok Dengan Latihan Keseimbangan. J Keperawatan Indones. 2018 Jul 15;21(2):109–16.
7. Lee HG, Arai I, Kwon S. A Herbal Prescription Of Insamyangyeongtang As A Therapeutic Agent For Frailty In Elderly: A Narrative Review. Nutrients. 2024 Mar 1;16(5):721.
8. Pradana AA, Pramitaningrum IK. Terapi Herbal Bagi Lansia Dengan Hipertensi. J Mitra Kesehat. 2020 Dec 30;3(1):43–56.
9. Lusia Simatupang L, Taufik Daniel Hasibuan M, Manta Tambunan D. Penerapan Program Terapi Komplementer Secara Holistik Dengan Pemberdayaan Lanjut Usia (Lansia) Dan Keluarga Dalam Self-Management Kualitas Hidup. Jukeshum J Pengabd Masy. 2024 Feb 12;4(1):125–30.
10. Sinarsih NK, Anton SS. Kajian Kimia Wedang Uwuh Sebagai Minuman Kesehatan Herbal Tradisional. J Yoga Dan Kesehat. 2022;5(1):1–13.

11. Marx W, Lane M, Rocks T, Ruusunen A, Loughman A, Lopresti A, Et Al. Effect Of Saffron Supplementation On Symptoms Of Depression And Anxiety: A Systematic Review And Meta-Analysis. *Nutr Rev.* 2019 Aug 1;77(8):557–71.
12. BPS RI. Jumlah Penduduk Menurut Kelompok Umur Dan Jenis Kelamin, Indonesia, 2022 [Internet]. 2022. Available From: <https://sensus.bps.go.id/topik/tabular/sp2022/188/1/0>
13. BPS RI. Statistik Penduduk Lanjut Usia Di Indonesia 2019. Badan Pusat Statistik; 2019.
14. TN2PK RI. Situasi Lansia Di Indonesia Dan Akses Terhadap Program Perlindungan Sosial: Analisis Data Sekunder. Tim Nasional Percepatan Penanggulangan Kemiskinan; 2020.
15. WHO. The World Health Organization Quality Of Life (WHOQOL) -BREF. 2004.
16. Pachikian BD, Copine S, Suchareau M, Deldicque L. Effects Of Saffron Extract On Sleep Quality: A Randomized Double-Blind Controlled Clinical Trial. *Nutrients.* 2021 Apr 27;13(5):1473.
17. Jackson PA, Forster J, Khan J, Pouchieu C, Dubreuil S, Gaudout D, Et Al. Effects Of Saffron Extract Supplementation On Mood, Well-Being, And Response To A Psychosocial Stressor In Healthy Adults: A Randomized, Double-Blind, Parallel Group, Clinical Trial. *Front Nutr.* 2021 Feb 1;7:606124.
18. Siddiqui SA, Ali Redha A, Snoeck ER, Singh S, Simal-Gandara J, Ibrahim SA, Et Al. Anti-Depressant Properties Of Crocin Molecules In Saffron. *Molecules.* 2022 Mar 23;27(7):2076.
19. Akhondzadeh S, Fallah-Pour H, Afkham K, Jamshidi AH, Khalighi-Cigaroudi F. Comparison Of Crocus Sativus L. And Imipramine In The Treatment Of Mild To Moderate Depression: A Pilot Double-Blind Randomized Trial [ISRCTN45683816]. *BMC Complement Altern Med.* 2004 Dec;4(1):12.
20. Talaei A, Hassanpour Moghadam M, Sajadi Tabassi SA, Mohajeri SA. Crocin, The Main Active Saffron Constituent, As An Adjunctive Treatment In Major Depressive Disorder: A Randomized, Double-Blind, Placebo-Controlled, Pilot Clinical Trial. *J Affect Disord.* 2015 Mar;174:51–6.
21. Study Program In Midwifery, Yatsi Madani University, Indonesia, Solihati S, Kusumastuti NA, Study Program In Nursing, Yatsi Madani University, Indonesia. The Effect Of Clitoria Ternatea's Drink On Insomnia In Post COVID-19 Patients. *J Health Promot Behav.* 2023;8(1):13–21.
22. Frountzas M, Karanikki E, Toutouza O, Sotirakis D, Schizas D, Theofilis P, Et Al. Exploring The Impact Of Cyanidin-3-Glucoside On Inflammatory Bowel Diseases: Investigating New Mechanisms For Emerging Interventions. *Int J Mol Sci.* 2023 May 28;24(11):9399.
23. Jain NN, Ohal CC, Shroff SK, Bhutada RH, Somani RS, Kasture VS, Et Al. Clitoria Ternatea And The CNS. *Pharmacol Biochem Behav.* 2003 Jun;75(3):529–36.
24. Fitra MN. Suplemen Herbal Wedang Uwuh Peningkat Sistem Imun Tubuh Di Masa Pandemi Covid 19 Dari Bahan Rempah-Rempah Alami. *J Soc Empower.* 2021;6(1).
25. Palupi D, Lina RN, Susiloningrum D, Sugiarti L, Pratiwi Y, Wijaya HM, Et Al. Pembuatan Wedang Uwuh Untuk Meningkatkan Imunitas Tubuh Bersama Pengurus Pkk Desa Jepang Kecamatan Mejubo Kudus. *J Pengabdian Kesehat ITEKES Cendekia Utama Kudus.* 2022;5(3).
26. Prabawa IDGP, Khairiah N, Ihsan H. Study Of Bioactivity And Secondary Metabolites From Secang Wood Extract (*Caesalpinia Sappan L.*) As Active Ingredient. *Pros Semin Nas Ke-2 Tahun 2019 Balai Ris Dan Stand Ind Samarinda.* 2019;2019.
27. Sukandar D, Hermanto S, Zaenudin M. Antibacterial Activity Of Amomum Compactum Sol. Ex Maton Extract. *JKTI.* 2015;17(2).
28. Rohmah AIN, Purwaningsih, Bariyah K. Kualitas Hidup Lanjut Usia. *J Keperawatan.* 2012;3(2).
29. Buchman AS, Boyle PA, Wilson RS, Fleischman DA, Leurgans S, Bennett DA. Association Between Late-Life Social Activity And Motor Decline In Older Adults. *Arch Intern Med.* 2009 Jun 22;169(12):1139.
30. Suswitha D, Arindari DR. Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Nyeri Rheumatoid Arthritis Pada Lansia Di Panti Sosial. *J Aisyiyah Med [Internet].* 2020 Aug 6 [Cited 2024 May 30];5(2). Available From: <https://jurnal.stikes-aisyiyah-palembang.ac.id/index.php/JAM/article/view/391>