

PEMBERDAYAAN MASYARAKAT MELALUI EDUKASI DAN PEMBUATAN TEH HERBAL PENURUN TEKANAN DARAH

Nita Selifiana, **M. Ramadhan Saputro***, Reza Pratama, Aulia Nurfazri Istiqomah, Ivan Andriansyah, Kania Fajarwati

Fakultas Farmasi, Universitas Bhakti Kencana, Kota Bandung.

*Korespondensi: m.ramadhan@bku.ac.id

ABSTRACT

*Hypertension is one of the most prevalent non-communicable diseases in Indonesia and remains a major cause of morbidity and mortality due to cardiovascular complications. The low level of public awareness regarding healthy lifestyles and the limited use of medicinal plants further aggravate this condition. This community service program aimed to increase public knowledge about the prevention and management of hypertension, as well as to enhance skills in utilizing natural ingredients as antihypertensive herbal products. The activity was conducted in Nanjung Village, Margaasih Subdistrict, Bandung Regency, involving 32 participants consisting of PKK cadres, youth organization members, village officials, and local residents. The program was implemented in two stages: (1) health education about hypertension using participatory methods and audiovisual media, and (2) a hands-on training session on the preparation of herbal tea made from ginger (*Zingiber officinale*) and cinnamon (*Cinnamomum burmannii*). The effectiveness of the education was evaluated through pre-test and post-test assessments. The results showed a significant increase in participants' knowledge, with an average pre-test score of 38.44 and a post-test score of 73.44. Participants were also able to independently produce antihypertensive herbal tea and understand the health benefits of the natural ingredients used. This program proved effective in improving community health literacy and practical skills in hypertension prevention through the utilization of local medicinal plants.*

Keywords: Hypertension, Health Education, Medicinal plants, Herbal Tea, Community Service

ABSTRAK

Hipertensi merupakan salah satu penyakit tidak menular dengan prevalensi tinggi di Indonesia dan menjadi penyebab utama morbiditas serta mortalitas akibat komplikasi kardiovaskular. Rendahnya kesadaran masyarakat terhadap gaya hidup sehat dan pemanfaatan tanaman obat menjadi faktor yang memperburuk kondisi ini. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat tentang pencegahan dan pengelolaan hipertensi serta keterampilan dalam memanfaatkan bahan alam sebagai produk herbal antihipertensi. Kegiatan dilaksanakan di Desa Nanjung, Kecamatan Margaasih, Kabupaten Bandung dengan jumlah peserta sebanyak 32 orang yang terdiri dari kader PKK, karang taruna, perangkat desa, dan masyarakat umum. Metode kegiatan meliputi dua tahap, yaitu edukasi mengenai penyakit hipertensi dengan pendekatan partisipatif menggunakan media audiovisual, serta pelatihan pembuatan teh herbal berbahan dasar jahe (*Zingiber officinale*) dan kayu manis (*Cinnamomum burmannii*). Evaluasi efektivitas edukasi dilakukan menggunakan pre-test dan post-test. Hasil menunjukkan adanya peningkatan signifikan pengetahuan peserta, dengan nilai rata-rata pre-test sebesar 38,44 dan post-test sebesar 73,44. Peserta juga mampu mempraktikkan pembuatan teh herbal antihipertensi dengan baik dan memahami manfaat kesehatan dari bahan alam yang digunakan. Kegiatan ini terbukti efektif dalam meningkatkan literasi kesehatan dan keterampilan masyarakat dalam pencegahan hipertensi melalui pemanfaatan tanaman obat lokal.

Kata kunci: Hipertensi, Edukasi Kesehatan, Tanaman obat, Teh Herbal, Pengabdian Masyarakat

PENDAHULUAN

Hipertensi atau tekanan darah tinggi merupakan salah satu penyakit tidak menular (PTM) dengan prevalensi tinggi di Indonesia. Berdasarkan data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018, prevalensi hipertensi di Indonesia mencapai 34,1%, dan kondisi ini berkontribusi besar terhadap angka morbiditas dan mortalitas akibat komplikasi kardiovaskular seperti stroke, gagal jantung, dan penyakit ginjal kronik (WHO, 2021). Angka tersebut menunjukkan bahwa satu dari tiga orang dewasa di Indonesia menderita hipertensi, dan banyak di antaranya tidak menyadari kondisinya karena hipertensi

sering bersifat asimtomatik atau disebut sebagai silent killer (Whelton et al., 2018).

Salah satu penyebab utama tingginya prevalensi hipertensi adalah rendahnya kesadaran masyarakat akan pentingnya gaya hidup sehat. Pola makan tinggi garam dan lemak, kurang aktivitas fisik, stres, merokok, serta konsumsi alkohol merupakan faktor risiko utama (Hidayat & Astiah, 2021). Di samping itu, akses terhadap pelayanan kesehatan yang terbatas serta ketergantungan terhadap terapi farmakologis tanpa disertai perubahan gaya hidup turut memperburuk kondisi ini. Padahal, hipertensi sangat mungkin dicegah dan dikendalikan melalui pendekatan promotif dan preventif yang tepat, salah satunya dengan edukasi kesehatan dan pemanfaatan bahan alam yang memiliki efek antihipertensi (Nugroho et al., 2019).

Indonesia dikenal sebagai negara megabiodiversitas yang kaya akan tanaman obat. Beberapa tanaman seperti daun salam (*Syzygium polyanthum*), kumis kucing (*Orthosiphon aristatus*), sambiloto (*Andrographis paniculata*), meniran (*Phyllanthus niruri*), Kayu Manis (*Cinnamomum burmannii*), dan pegagan (*Centella asiatica*) telah diketahui secara empiris dan ilmiah memiliki efek menurunkan tekanan darah melalui mekanisme diuretik, vasodilatasi, atau antioksidan (Rahmawati & Widowati, 2020). Sayangnya, pemanfaatan tanaman-tanaman ini secara mandiri dan terstandar oleh masyarakat masih belum optimal. Produk herbal seperti teh, infus, atau rebusan sering kali dibuat tanpa takaran yang tepat, tanpa pemahaman farmakologis, dan tidak dilengkapi dengan pengetahuan keamanan penggunaan (Handayani et al., 2022). Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Li et al. 2025, ekstrak jahe (*Zingiber officinale*) dan kayu manis (*Cinnamomum burmannii*) menunjukkan efek antihipertensi yang signifikan pada model hewan percobaan dengan hipertensi.

Berangkat dari kondisi tersebut, tujuan tim pengabdian masyarakat melihat adanya kebutuhan mendesak untuk meningkatkan literasi kesehatan masyarakat terkait pencegahan dan pengelolaan hipertensi, serta keterampilan dalam memanfaatkan tanaman obat secara aman, efektif, dan aplikatif. Salah satu bentuk intervensi yang dinilai tepat adalah melalui pelatihan pembuatan produk teh herbal antihipertensi berbasis tanaman lokal yang mudah ditemukan, murah, dan memiliki nilai kesehatan tinggi.

METODE

Metode pelaksanaan kegiatan Pengabdian Masyarakat dilakukan 2 tahapan:

1. Edukasi Hipertensi

Kegiatan pengabdian masyarakat dilaksanakan dengan metode penyuluhan kesehatan menggunakan pendekatan edukatif dan partisipatif. Penyuluhan dilakukan dalam bentuk ceramah interaktif yang disertai media audiovisual (power point) untuk mempermudah pemahaman peserta. Materi yang diberikan mencakup pengertian hipertensi, faktor risiko, tanda dan gejala, pencegahan, serta pengelolaan gaya hidup sehat. Setelah sesi penyuluhan, dilakukan pemeriksaan tekanan darah untuk mendeteksi dini peserta dengan risiko hipertensi, serta diskusi dan tanya jawab untuk memperkuat pemahaman masyarakat. Evaluasi kegiatan dilakukan melalui pre-test dan post-test dengan pengolahan data menggunakan *microsoft excel* (paired sample T-test) guna menilai peningkatan pengetahuan peserta sebelum dan sesudah penyuluhan (Sofiana et al., 2024; Maksuk et al., 2025)

2. Pelatihan Pembuatan Teh Penurun Tekanan Darah

Pelatihan dilakukan beberapa tahapan yaitu melakukan demonstrasi pembuatan simplisia, demonstrasi pembuatan teh seduh herbal, dimulai dari pencampuran serbuk simplisia kayu manis dan jahe dengan perbandingan tertentu (misalnya 1:1), pengemasan dalam kantong teh. Kemudian diskusi interaktif dan praktik mandiri, di mana peserta diberi kesempatan mencoba langsung proses perajangan dan pengemasan (Hidayati & Budiman, 2018).

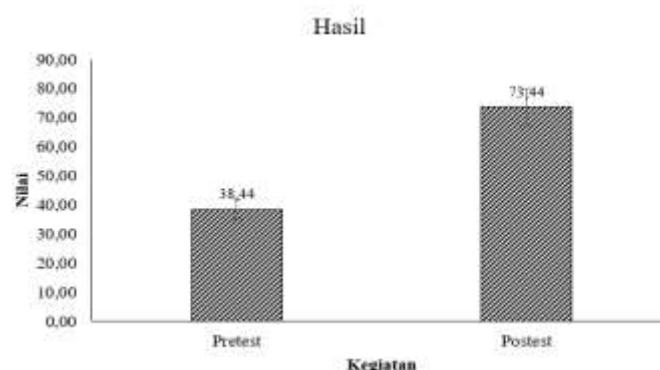
HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian kepada Masyarakat dilakukan dilingkungan Kantor Desa Nanjung, Kecamatan Margaasih, Kabupaten Bandung. Mitra atau peserta masyarakat yang hadir pada kegiatan ini adalah sebanyak 32 tergabung dari karang taruna, kader PKK, Perangkat Desa, dan Masyarakat umum yang bertempat tinggal di wilayah Desa Nanjung, Kec. Margaasih, Kabupaten Bandung. Kegiatan diawali dengan proses identifikasi masalah, melalui diskusi dengan Perangkat Desa dan Masyarakat, hal ini bertujuan untuk mengetahui permasalahan yang terjadi di Desa tersebut. Hasil diskusi yang dilakukan kelompok Dosen Pengabdian Masyarakat dengan Mitra bahwa Masyarakat memerlukan edukasi terkait tentang penyakit hipertensi dan menginginkan adanya pemanfaatan tanaman herbal yang bisa diolah untuk menjadi produk. Hasil identifikasi di sampaikan oleh perangkat Desa Cibiru Wetan RW 07 dalam hal ini Sekretaris Desa Nanjung.



Gambar 1. Edukasi Penyakit Hipertensi

Selanjutnya dilakukan penyampaian edukasi perihal penyakit hipertensi. Kegiatan edukasi juga efektif dalam meningkatkan kesadaran masyarakat terhadap pencegahan hipertensi (Yusetyani et al., 2022; Pratama et al., 2024). Namun sebelum edukasi dimulai peserta mengikuti kegiatan pre-test bertujuan mengetahui tingkat pengetahuan awal masyarakat tentang penyakit hipertensi. Soal yang dibuat terdiri dari 10 soal tentang pengetahuan penyakit hipertensi. Target hasil yang di capai dalam kegiatan ini peserta mengetahui tentang penyakit hipertensi. Soal ini dibuat sama dengan soal post-test yang nanti diberikan setelah penyampaian edukasi dengan materi hipertensi. Metode pretest-posttest efektif menunjukkan efektif dalam menilai hasil edukasi (Fitriani & Sari, 2020).



Gambar 2. Grafik Hasil Pretest-Posttest

Hasil penilaian pretest – posttest diketahui terjadi sangat signifikan. Terlihat pada grafik menunjukan bahwa Masyarakat/mitra sebelum dilakukan edukasi memiliki nilai rata – rata (38,44) dan

sesudah edukasi memiliki nilai rata – rata (73,44). Metode pretest-posttest sangat relevan untuk kegiatan penyuluhan kesehatan karena dapat menunjukkan efektivitas penyampaian informasi (Herlina & Sari, 2020).



Gambar 3. Pelatihan Pembuatan Teh Seduh

Kemudian selanjutnya dilakukan pelatihan pembuatan teh seduh dengan berbahan jahe dan kayu manis. Pelatihan pembuatan teh dari bahan alam memberikan berbagai manfaat yang signifikan bagi masyarakat, baik dari aspek pengetahuan, kesehatan, maupun ekonomi. Melalui kegiatan ini, masyarakat memperoleh peningkatan pengetahuan dan keterampilan dalam mengolah bahan-bahan alami seperti jahe (*Zingiber officinale*) dan kayu manis (*Cinnamomum verum*) menjadi produk teh herbal. Proses pelatihan tidak hanya mengenalkan cara pemilihan bahan yang berkualitas, tetapi juga teknik pengeringan, pencampuran, dan pengemasan yang baik, sehingga menghasilkan produk yang layak konsumsi dan memiliki nilai jual (Sari & Putri, 2023).



Gambar 4. Foto Bersama Tim Dosen dan Masyarakat

SIMPULAN

Kegiatan pengabdian masyarakat di Desa Nanjung Kec. Margaasih Kab. Bandung Sebagian Masyarakat/mitra sudah mengetahui dan memahami tentang penyakit hipertensi diukur dari nilai pre-test dan post-test dengan hasil adanya peningkatan pengetahuan. Kegiatan ini berdampak kepada masyarakat/mitra guna meningkatkan hidup sehat. Masyarakat/mitra juga diberikan pelatihan cara pembuatan produk yang praktis dan ekonomis. Diharapkan masyarakat/mitra dapat menerapkan secara mandiri pengolahan produk dari bahan alam.

UCAPAN TERIMA KASIH

Tim Kelompok Dosen Pengabdian Masyarakat mengucapkan terima kasih kepada Direktorat Riset dan Pengabdian Masyarakat sudah memberikan dana hibah untuk pelaksanaan Pengabdian Masyarakat.

DAFTAR PUSTAKA

- Fitriani, N., & Sari, R. (2020). Efektivitas penyuluhan terhadap peningkatan pengetahuan dan sikap masyarakat tentang hipertensi di Desa Sukamaju. *Jurnal Pengabdian Kesehatan Masyarakat*, 2(1), 45–52.
- Handayani, E., Astuti, R., & Widodo, A. (2022). Pemanfaatan tanaman obat keluarga dalam pengendalian hipertensi di masyarakat. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 18(1), 35–42. <https://doi.org/10.15294/jkm.v18i1.32145>
- Herlina, N., & Sari, D. P. (2020). Evaluasi Efektivitas Edukasi Gizi Menggunakan Metode Pretest dan Posttest di Desa Sukamaju. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Kesehatan*, 2(1), 45–52.
- Hidayat, A., & Astiah, R. (2021). Prevalensi hipertensi dan faktor risikonya di Kalimantan Selatan. *Zona Kedokteran*, 14(2), 137–146
- Hidayati, N., & Budiman, A. (2018). Pemanfaatan simplisia herbal sebagai bahan minuman kesehatan tradisional. *Jurnal Pengabdian Kesehatan*, 2(1), 45–50.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2018). Laporan Hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan. <http://www.depkes.go.id/resources/download/info-terkini/hasil-riskesdas-2018.pdf>
- Li, X., Zhang, Y., & Chen, L. (2025). Antihypertensive effects of ginger and cinnamon extracts in experimental models. *Phytomedicine Research*, 9(1), 25–32.
- Maksuk, M., Kumalasari, I., & Amin, M. (2025). Pemberdayaan masyarakat dalam deteksi dini hipertensi pada kelompok tani dan masyarakat di kawasan pertanian. *GEMAKES: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 5(1), 36–41.
- Nugroho, A. E., Hapsari, Y., & Putri, Y. P. (2019). Tanaman obat Indonesia sebagai kandidat antihipertensi: potensi dan tantangan pengembangan. *Jurnal Ilmu Kefarmasian Indonesia*, 17(2), 189–199. <https://doi.org/10.35814/jifi.v17i2.874>
- Pratama, R., Saputro, M. R., Sulaeman, A., Idar, Idar., Yulianti, A. (2024). Peningkatkan Kesadaran Masyarakat Terhadap Pengelolaan Obat Secara Mandiri di Desa Cibiru Wetan. (EMaSS): *Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat*. 6(2), 36 – 40.
- Rahmawati, R., & Widowati, W. (2020). Potensi tanaman herbal Indonesia dalam pengobatan hipertensi: farmakologis dan klinis. *Pharmaciana*, 10(1), 101–111. <https://doi.org/10.12928/pharmaciana.v10i1.14867>
- Sari, N., & Putri, W. (2023). Pelatihan pembuatan teh herbal sebagai upaya peningkatan keterampilan dan ekonomi masyarakat. *Jurnal Pengabdian Sehat Lestari*, 2(2), 70–78.
- Sofiana, L., Cahyani, A. W., Salsabila, A. M., Bura, E. T. E., Setiya, S. M. T., & Qulubil, M. R. (2024). Edukasi pencegahan hipertensi sebagai upaya meningkatkan pengetahuan masyarakat. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Indonesia*, 4(5), 817–822.
- Whelton, P. K., Carey, R. M., Aronow, W. S., Casey, D. E., Collins, K. J., Dennison Himmelfarb, C., & Wright, J. T. (2018). 2017 ACC/AHA Guideline for the Prevention, Detection, Evaluation, and Management of High Blood Pressure in Adults. *Hypertension*, 71(6), e13–e115. <https://doi.org/10.1161/HYP.0000000000000065>
- World Health Organization. (2021). Hypertension: Key facts. <https://www.who.int/newsroom/factsheets/detail/hypertension>
- Yusetyani, L., Inayah, F. A., & Asmiati, E. (2022). Pemberdayaan masyarakat dalam mencegah komplikasi hipertensi dengan metode DAGUSIBU obat-obat antihipertensi. *JPPM (Jurnal Pengabdian dan Pemberdayaan Masyarakat)*, 5(1), 145–150.