

IMPROVING COMMUNITY KNOWLEDGE IN CEMANI VILLAGE REGARDING THE UTILIZATION OF HERBAL COMBINATION JAMU AS COMPLEMENTARY THERAPY FOR HYPERTENSION

PENINGKATAN PENGETAHUAN MASYARAKAT KELURAHAN CEMANI MENGENAI PEMANFAATAN JAMU KOMBINASI HERBAL SEBAGAI TERAPI KOMPLEMENTER HIPERTENSI

Alesia Wahyu Khairani ¹⁾, Audyra Zahra Aisha ²⁾, Vadila Aprilliana ³⁾, Disa Andriani ^{4)*}, Dian Puspitasari ⁵⁾

^{1,2,3,4,5)} Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Nasional

email : disa.andriani@stikesnas.ac.id

ABSTRACT

Hypertension remains a major public health problem due to its increasing prevalence and risk of cardiovascular complications. Limited public awareness regarding healthy lifestyles and blood pressure control contributes to the persistence of hypertension cases in the community. This community service activity aimed to improve public knowledge regarding hypertension management and the utilization of herbal combination jamu as complementary therapy. The activity was conducted in Cemani Village, Sukoharjo Regency, through interactive health education, discussions, question-and-answer sessions, and practical demonstrations of herbal jamu preparation. Knowledge improvement was evaluated using a one-group pretest-posttest approach and analyzed using the Paired Sample T-Test. The results demonstrated a significant increase in participants' knowledge, with the average score improving from 89.00 in the pretest to 98.84 in the posttest ($p < 0.05$). Participants also expressed high satisfaction toward the implementation of the activity. The findings indicate that educational interventions combined with practical training effectively improved community understanding regarding the utilization of herbal medicine as complementary therapy for hypertension management.

Keywords: complementary therapy, herbal medicine, hypertension, health education.

ABSTRAK

Hipertensi masih menjadi salah satu masalah kesehatan masyarakat dengan prevalensi yang terus meningkat dan berisiko menimbulkan berbagai komplikasi kardiovaskular. Rendahnya kesadaran masyarakat mengenai pola hidup sehat dan pengendalian tekanan darah menjadi salah satu faktor yang memperburuk kondisi tersebut. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan meningkatkan pengetahuan masyarakat mengenai pengendalian hipertensi serta pemanfaatan jamu kombinasi herbal sebagai terapi komplementer. Kegiatan dilaksanakan di Kelurahan Cemani, Kabupaten Sukoharjo melalui penyuluhan interaktif, diskusi, tanya jawab, dan demonstrasi pembuatan jamu herbal. Evaluasi peningkatan pengetahuan dilakukan menggunakan pendekatan *one-group pretest-posttest* dan dianalisis menggunakan uji *Paired Sample T-Test*. Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan signifikan pada nilai rata-rata peserta dari 89,00 menjadi 98,84 setelah intervensi edukasi diberikan ($p < 0,05$). Peserta juga menunjukkan tingkat kepuasan yang tinggi terhadap pelaksanaan kegiatan. Hasil tersebut menunjukkan bahwa kombinasi edukasi kesehatan dan pelatihan praktis efektif dalam meningkatkan pemahaman masyarakat terkait pemanfaatan jamu herbal sebagai terapi komplementer hipertensi.

Kata Kunci : edukasi kesehatan, hipertensi, jamu herbal, terapi komplementer

PENDAHULUAN

Hipertensi merupakan salah satu penyakit tidak menular yang masih menjadi tantangan kesehatan global karena prevalensinya yang terus meningkat setiap tahun (WHO, 2023). Kondisi ini ditandai dengan peningkatan tekanan darah sistolik ≥ 140 mmHg dan/atau tekanan darah diastolik ≥ 90 mmHg yang berlangsung secara persisten (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia., 2021). Hipertensi sering disebut sebagai silent killer karena sebagian besar penderita tidak menunjukkan gejala spesifik hingga terjadi komplikasi serius seperti stroke, gagal ginjal, dan penyakit jantung koroner (WHO, 2023). Menurut World Health Organization (WHO), hipertensi menjadi faktor risiko utama kematian dini akibat penyakit kardiovaskular di berbagai negara.

Di Indonesia, prevalensi hipertensi masih tergolong tinggi dan dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti pola makan tinggi natrium, kurangnya aktivitas fisik, kebiasaan merokok, serta rendahnya kepatuhan masyarakat dalam melakukan pemeriksaan kesehatan secara rutin (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia., 2021). Selain itu, masih banyak masyarakat yang belum memahami pentingnya pengendalian tekanan darah sejak dini sehingga pengobatan sering dilakukan setelah muncul komplikasi. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa edukasi kesehatan kepada masyarakat masih sangat diperlukan sebagai upaya promotif dan preventif untuk meningkatkan kesadaran masyarakat terhadap pengendalian tekanan darah (E. Rahmawati et al., 2023).

Kelurahan Cemani merupakan salah satu wilayah yang memiliki jumlah masyarakat dengan riwayat hipertensi cukup tinggi berdasarkan laporan kesehatan setempat (BPS, 2019). Hasil observasi awal menunjukkan bahwa sebagian masyarakat masih memiliki pemahaman yang terbatas mengenai pengendalian hipertensi, khususnya terkait penerapan pola hidup sehat dan pemanfaatan terapi komplementer berbahan herbal. Di sisi lain, masyarakat memiliki ketertarikan yang cukup tinggi terhadap penggunaan jamu tradisional sebagai alternatif pendukung pengobatan. Pemanfaatan tanaman herbal sebagai terapi komplementer hipertensi telah banyak dikembangkan karena dinilai lebih mudah diterima masyarakat dan relatif aman apabila digunakan secara tepat (Lestari & Wulandari, 2020). Kombinasi beberapa tanaman herbal seperti seledri (*Apium graveolens*), pegagan (*Centella asiatica*), kumis kucing (*Orthosiphon aristatus*), meniran (*Phyllanthus niruri*), kunyit (*Curcuma longa*), dan temulawak (*Curcuma xanthorrhiza*) diketahui memiliki aktivitas farmakologis yang berpotensi membantu menurunkan tekanan darah melalui mekanisme diuretik, antioksidan, antiinflamasi, dan vasodilatasi (Purnama & Witdiawati, 2025; Triyono et al., 2018).

Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa ekstrak seledri memiliki aktivitas antihipertensi melalui peningkatan ekskresi natrium dan relaksasi pembuluh darah (Pratiwi et al., 2022). Pegagan juga dilaporkan mampu membantu menurunkan tekanan darah sistolik dan diastolik melalui efek antioksidan dan perlindungan vaskular (Lestari & Wulandari, 2020). Selain itu, kumis kucing diketahui memiliki aktivitas diuretik yang berkontribusi terhadap pengendalian tekanan darah (Triyono et al., 2018). Meskipun demikian, penggunaan jamu herbal di masyarakat sering kali belum disertai pengetahuan yang memadai terkait komposisi, cara pengolahan, maupun aturan penggunaannya. Berdasarkan kondisi tersebut, Tim KKN-PPM melaksanakan kegiatan pengabdian masyarakat berupa penyuluhan kesehatan mengenai hipertensi dan pemanfaatan jamu kombinasi herbal sebagai terapi komplementer di Kelurahan Cemani. Kegiatan ini diharapkan mampu meningkatkan pengetahuan masyarakat mengenai pengendalian hipertensi serta memberikan keterampilan praktis dalam pembuatan jamu herbal yang aman dan aplikatif.

METODE

a. Pelaksanaan Kegiatan

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilaksanakan secara luring di Kelurahan Cemani, Kabupaten Sukoharjo, Jawa Tengah dengan sasaran masyarakat setempat yang memiliki ketertarikan terhadap pemanfaatan pengobatan herbal. Jumlah peserta yang mengikuti kegiatan sebanyak 24 orang. Pelaksanaan kegiatan dilakukan melalui metode penyuluhan interaktif, diskusi kelompok, tanya jawab, serta demonstrasi pembuatan jamu kombinasi herbal. Materi yang diberikan meliputi pengertian hipertensi, faktor risiko hipertensi, komplikasi hipertensi, pola hidup sehat dalam pengendalian tekanan darah, serta pemanfaatan jamu kombinasi herbal sebagai terapi komplementer. Penyampaian materi didukung dengan media presentasi dan video edukasi untuk membantu peserta memahami materi secara lebih komprehensif.

Alat yang digunakan dalam kegiatan ini meliputi kompor, panci stainless steel, sendok pengaduk, saringan, gelas ukur, dan botol penyimpanan jamu. Bahan yang digunakan terdiri atas daun seledri (*Apium graveolens*) sebanyak 5 gram, daun pegagan (*Centella asiatica*) sebanyak 3 gram, daun kumis kucing (*Orthosiphon aristatus*) sebanyak 3 gram, rimpang temulawak (*Curcuma xanthorrhiza*) sebanyak 3 gram, rimpang kunyit (*Curcuma longa*) sebanyak 3 gram, herba meniran (*Phyllanthus niruri*) sebanyak 3 gram, gula aren sebanyak 3 gram, dan air sebanyak 1000 mL.

Pembuatan jamu kombinasi herbal dilakukan menggunakan metode perebusan berdasarkan modifikasi penelitian sebelumnya. Seluruh bahan herbal dicuci hingga bersih kemudian direbus menggunakan 1000 mL air. Setelah mendidih, ditambahkan gula aren dan proses perebusan dilanjutkan hingga volume cairan tersisa sekitar 600 mL. Selanjutnya larutan disaring dan didinginkan sebelum disajikan kepada peserta. Selain penyampaian materi, peserta juga mengikuti praktik langsung pembuatan jamu secara berkelompok dengan pendampingan dari tim pelaksana kegiatan.

b. Evaluasi Kegiatan

Evaluasi kegiatan dilakukan menggunakan metode *pretest* dan *posttest* untuk mengetahui peningkatan pengetahuan peserta sebelum dan sesudah diberikan edukasi. Instrumen yang digunakan berupa kuesioner dengan pertanyaan yang sama pada tahap *pretest* dan *posttest*. Data hasil evaluasi dianalisis secara deskriptif kuantitatif untuk mengetahui rata-rata peningkatan pengetahuan peserta. Selanjutnya dilakukan uji statistik menggunakan *Paired Sample T-Test* dengan bantuan perangkat lunak SPSS untuk mengetahui perbedaan nilai sebelum dan sesudah intervensi edukasi dengan tingkat signifikansi $p < 0,05$.

HASIL DAN PEMBAHASAN

a. Pelaksanaan Kegiatan

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilaksanakan dengan melibatkan masyarakat Kelurahan Cemani secara aktif. Kegiatan diawali dengan registrasi peserta, pembukaan, dan sambutan dari pihak kelurahan serta dosen pembimbing lapangan. Setelah itu, peserta diminta mengisi *pretest* untuk mengetahui tingkat pengetahuan awal mengenai hipertensi dan pemanfaatan jamu herbal. Materi penyuluhan dibagi menjadi beberapa sesi yang mencakup konsep dasar hipertensi, faktor risiko, komplikasi, pentingnya pola hidup sehat, serta pemanfaatan tanaman herbal sebagai terapi komplementer. Penyampaian materi dilakukan menggunakan media presentasi dan video edukasi sehingga peserta lebih mudah memahami isi materi yang diberikan. Penggunaan media audiovisual dan metode penyuluhan interaktif diketahui mampu meningkatkan pemahaman peserta karena informasi dapat diterima secara lebih jelas dan menarik (Andriani & Puspitasari, 2026; E. Rahmawati et al., 2023).

Peserta menunjukkan antusiasme yang tinggi selama kegiatan berlangsung. Hal ini terlihat dari aktifnya peserta dalam sesi diskusi dan tanya jawab, terutama mengenai keamanan penggunaan jamu herbal, aturan konsumsi, serta kombinasi tanaman herbal yang aman digunakan untuk penderita hipertensi. Tingginya partisipasi peserta menunjukkan bahwa masyarakat memiliki ketertarikan yang besar terhadap pemanfaatan terapi herbal berbasis ilmiah sebagai pendukung pengobatan hipertensi. Ketertarikan masyarakat terhadap penggunaan obat tradisional juga semakin meningkat seiring berkembangnya pemanfaatan terapi komplementer berbasis bahan alam di Indonesia (Lestari & Wulandari, 2020). Kegiatan penyuluhan dapat dilihat pada gambar 1.



Gambar 1. Dokumentasi Kegiatan Penyuluhan Di Kelurahan Cemani

Selain penyuluhan, peserta juga mengikuti demonstrasi pembuatan jamu kombinasi herbal antihipertensi. Peserta diberikan penjelasan mengenai manfaat masing-masing bahan herbal yang digunakan. Daun seledri diketahui memiliki efek diuretik dan membantu mengurangi kadar natrium dalam tubuh (Pratiwi et al., 2022). Pegagan memiliki aktivitas antioksidan yang dapat membantu menjaga fungsi vaskular, sedangkan kumis kucing berperan sebagai diuretik alami (Lestari & Wulandari, 2020). Meniran diketahui memiliki efek vasorelaksan, sementara kunyit dan temulawak mengandung kurkuminoid yang berpotensi sebagai antiinflamasi dan antioksidan (Arifin & Ibrahim, 2018).

Kombinasi tanaman herbal tersebut berpotensi membantu pengendalian tekanan darah melalui beberapa mekanisme, seperti meningkatkan ekskresi natrium, memperbaiki fungsi pembuluh darah, serta mengurangi stres oksidatif (Triyono et al., 2018). Peserta kemudian melakukan praktik sederhana pembuatan jamu secara berkelompok dengan pendampingan dari tim pelaksana. Kegiatan praktik ini memberikan pengalaman langsung kepada peserta sehingga mampu meningkatkan keterampilan masyarakat dalam memanfaatkan tanaman herbal secara mandiri. Sediaan jamu dapat dilihat pada gambar 2.



Gambar 2. Jamu Terapi Pendamping Hipertensi

b. Evaluasi Peserta

1. Pengetahuan Peserta

Evaluasi kegiatan dilakukan melalui pretest dan posttest. Hasil analisis menunjukkan adanya peningkatan nilai rata-rata pengetahuan peserta setelah diberikan penyuluhan dan pelatihan. Hasil Pretes dan Posttest dapat dilihat pada tabel 1.

Tabel 1. Hasil Nilai Pretest dan Posttest Peserta

Parameter	Nilai Pretest	Nilai Posttest
Rata-rata	89,00	98,84
Nilai minimum	60	90
Nilai maksimum	100	100

Hasil uji statistik menggunakan Paired Sample T-Test menunjukkan nilai signifikansi $p < 0,05$ yang menandakan adanya perbedaan bermakna antara nilai pretest dan posttest. Hasil tersebut menunjukkan bahwa kegiatan edukasi yang dilakukan efektif dalam meningkatkan pengetahuan masyarakat mengenai hipertensi dan pemanfaatan jamu kombinasi herbal. Peningkatan nilai posttest juga menunjukkan bahwa metode edukasi berbasis partisipatif yang dikombinasikan dengan demonstrasi praktik mampu meningkatkan pemahaman peserta secara lebih optimal.

Peningkatan pengetahuan masyarakat merupakan salah satu indikator penting keberhasilan kegiatan pengabdian kepada masyarakat karena pengetahuan merupakan faktor awal yang memengaruhi perubahan perilaku kesehatan masyarakat (Notoatmodjo, 2018). Pengetahuan yang baik diharapkan dapat mendorong perubahan perilaku masyarakat dalam menerapkan pola hidup sehat dan meningkatkan kepatuhan dalam pengendalian hipertensi. Selain itu, keterampilan praktis yang diberikan selama pelatihan juga memungkinkan masyarakat untuk memanfaatkan tanaman herbal secara lebih aman dan tepat.

2. Evaluasi Kepuasan Peserta

Evaluasi kepuasan peserta juga dilakukan untuk menilai keberhasilan pelaksanaan kegiatan secara menyeluruh. Penilaian dilakukan terhadap beberapa aspek, meliputi kesesuaian materi, metode penyampaian, kejelasan narasumber, dan manfaat kegiatan.

Tabel 2. Hasil Evaluasi Kepuasan Peserta

Aspek Penilaian	Rata-rata Skor
Kesesuaian materi	90,00
Metode penyampaian	88,00
Kejelasan narasumber	89,00
Manfaat kegiatan	94,00
Rata-rata total	90,25

Berdasarkan hasil evaluasi tersebut, tingkat kepuasan peserta termasuk dalam kategori sangat baik dengan rata-rata total sebesar 90,25. Nilai tertinggi terdapat pada aspek manfaat kegiatan, yang menunjukkan bahwa peserta merasakan manfaat langsung dari penyuluhan dan pelatihan yang diberikan. Hasil ini menunjukkan bahwa kegiatan pengabdian tidak hanya mampu meningkatkan pengetahuan masyarakat, tetapi juga memberikan pengalaman edukatif yang bermanfaat dan aplikatif bagi peserta. Tingkat kepuasan peserta yang tinggi dapat menjadi indikator bahwa metode edukasi dan pelatihan yang digunakan telah sesuai dengan kebutuhan masyarakat sasaran (N. Rahmawati et al., 2020).

KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat mengenai pemanfaatan jamu kombinasi herbal sebagai terapi komplementer hipertensi di Kelurahan Cemani telah terlaksana dengan baik dan mendapat respons positif dari peserta. Kegiatan ini terbukti mampu meningkatkan pengetahuan masyarakat mengenai hipertensi dan pemanfaatan jamu herbal, yang ditunjukkan melalui peningkatan nilai rata-rata posttest dibandingkan pretest dengan hasil uji statistik yang signifikan ($p < 0,05$). Selain itu, kegiatan ini juga memberikan keterampilan praktis kepada masyarakat dalam pembuatan jamu herbal secara mandiri.

SARAN

Kegiatan Pengabdian masyarakat dapat berkelanjutan dengan topik kesehatan lainnya yang relevan dengan kebutuhan masyarakat.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Nasional Surakarta yang telah memberikan dukungan terhadap pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada pihak Kelurahan Cemani dan seluruh peserta yang telah berpartisipasi aktif selama kegiatan berlangsung.

DAFTAR PUSTAKA

- Andriani, D., & Puspitasari, D. (2026). Penyuluhan Pembuatan Masker Wajah Antiaging dari Tanaman Bandotan (*Ageratum conyzoides*) di Kelurahan Cemani. *Inovasi Sosial : Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 3(1), 54–62. <https://doi.org/10.62951/inovasisosial.v3i1.2896>
- Arifin, B., & Ibrahim, S. (2018). STRUKTUR, BIOAKTIVITAS DAN ANTIOKSIDAN FLAVONOID. *Jurnal Zarah*, 6(1), 21–29. <https://doi.org/10.31629/zarah.v6i1.313>

- BPS. (2019). *Badan Pusat Statistik Kabupaten Sukoharjo, 2019. Kecamatan Grogol Dalam Angka 2019*.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2021). *Pedoman nasional pelayanan kedokteran tata laksana hipertensi dewasa*. Kemenkes RI.
- Lestari, P., & Wulandari, R. (2020). Pemanfaatan tanaman herbal sebagai terapi komplementer pada hipertensi. *Jurnal Farmasi Indonesia. Jurnal Farmasi Indonesia*, 17(2), 101–109.
- Notoatmodjo, S. (2018). *Promosi kesehatan dan perilaku kesehatan*. Rineka Cipta.
- Pratiwi, N., Rahmawati, Y., & Hidayat, T. (2022). Aktivitas antihipertensi tanaman seledri (*Apium graveolens*) dan potensinya sebagai terapi komplementer. *Jurnal Fitofarmaka Indonesia*, 9(1).
- Purnama, D., & Witdiawati, W. (2025). Pendidikan Kesehatan Terkait Pencegahan Hpertensi melalui Pendekatan Dietary Approacches to Stop Hypertension (Dash) di Rw 16 Kelurahan Sukamentri Garut. *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM)*, 8(8), 4229–4239.
<https://doi.org/10.33024/jkpm.v8i8.21686>
- Rahmawati, E., Sari, D., & Putra, A. (2023). Edukasi kesehatan berbasis masyarakat dalam meningkatkan kesadaran pengendalian hipertensi. *Jurnal Abdimas Kesehatan*, 6(1), 44–51.
- Rahmawati, N., Prasetyo, Y., & Lestari, D. (2020). Efektivitas penyuluhan kesehatan menggunakan media audiovisual terhadap peningkatan pengetahuan masyarakat. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 4(2), 112–118.
- Triyono, A., Zulkarnain, Z., & Mana, T. A. (2018). Studi klinis ramuan jamu antihipertensi pada pasien hipertensi derajat I. *Jurnal Kefarmasian Indonesia*, 8(1), 17–25.
- WHO. (2023). *Hypertension fact sheets*. World Health Organization.