

Pemberdayaan Masyarakat Melalui Pelatihan Pembuatan Jamu Herbal sebagai Upaya Menurunkan Tekanan Darah

Fita Sari^{1*}, Nurul Istiqomah², Abelia Putri Meitha³, Ajeng Pramesti Adhisti Putri⁵, Anggar Dwi Astuti⁶, Avelia Chatrin Mau⁷, Britania Raya⁶, Dandi Satria Atmaja³, Destin Reyra Fitri Maharani³, Di Arum Sukma Fatika Sari⁷, Elisabeth Decy³, Evelyn Magdalena Siswanto³, Fauziah Chusida³, Femita Ayu Novitasari⁵, Mei Sulita Putri, Muh. Ragil Hirjani⁴, Nadia Putri Choirina⁵, Najwa Firlita Dewi⁹, Nanda Dyah Katarina³, Nayodya Shafiranisa Al Nurfadiana⁷, Nazwa Maulidina Yusuf⁷, Rahma Nisa Intan Permata⁷, Ririn Desmawati⁷, Riza Ulandari³, Sandra Yulfarida Nur Laili³, dan Veronika Ananda Putri³

^{1*}D3 Anafarma, Fakultas Farmasi, IIK BHAKTA Kediri,

²D3 Farmasi, Fakultas Farmasi, IIK BHAKTA Kediri,

³SIFarmasi, Fakultas Farmasi, IIK BHAKTA Kediri,,

⁴SI Administrasi Rumah Sakit, Fakultas Teknologi dan Manajemen Kesehatan, IIK BHAKTA Kediri,

⁵SI Keperawatan, Fakultas Kesehatan, IIK BHAKTA Kediri,

⁶SI Gizi, Fakultas Kesehatan, IIK BHAKTA Kediri,

⁷SI Kesehatan Masyarakat, Fakultas Teknologi dan Manajemen Kesehatan, IIK BHAKTA Kediri,

⁸D4 Teknologi Laboratorium Medis, Fakultas Teknologi dan Manajemen Kesehatan IIK BHAKTA Kediri

⁹D4 Pengobatan Tradisional Tiongkok, Fakultas Kesehatan, IIK BHAKTA Kediri

*email: fita.sari@iik.ac.id

ABSTRAK

Hipertensi merupakan salah satu masalah kesehatan dengan prevalensi tinggi di Indonesia dan sering disebut sebagai silent killer. Kurangnya kesadaran masyarakat dalam memanfaatkan bahan herbal tradisional sebagai upaya pencegahan turut memperburuk kondisi ini. Kegiatan pengabdian masyarakat dilakukan di Desa Plaosan, Kecamatan Wates, Kabupaten Kediri dengan tujuan meningkatkan pengetahuan, sikap, dan perilaku masyarakat dalam memanfaatkan tanaman herbal serih, jahe, dan salam untuk pencegahan hipertensi. Metode yang digunakan meliputi perencanaan, penyuluhan, demonstrasi pembuatan jamu herbal, serta evaluasi melalui pretest dan posttest. Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan pemahaman signifikan, dimana responden yang menjawab “ya” meningkat dari 69% menjadi 83%, sedangkan jawaban “tidak” menurun dari 29% menjadi 15%, dan “ragu-ragu” tetap 2%. Temuan ini menegaskan bahwa edukasi dan pelatihan praktis mampu meningkatkan literasi kesehatan masyarakat. Dengan demikian, kegiatan pengabdian ini relevan untuk diterapkan secara berkelanjutan guna mendukung pencegahan hipertensi berbasis pemanfaatan tanaman obat tradisional.

Kata Kunci: hipertensi, herbal, tradisional, edukasi, kesehatan

Community Empowerment Through Herbal Medicine Making Training as an Effort to Lower Blood Pressure

ABSTRACT

Hypertension is one of the major health problems with a high prevalence in Indonesia and is often referred to as a silent killer. The lack of public awareness in utilizing traditional herbal remedies as a preventive measure further worsens this condition. This community service activity was conducted in Plaosan Village, Wates Subdistrict, Kediri Regency, with the aim of improving the knowledge, attitudes, and behaviors of the community in utilizing lemongrass, ginger, and bay leaves for the prevention of hypertension. The methods used included planning, counseling, demonstration of herbal drink preparation, and evaluation through pretest and posttest. The results showed a significant improvement in understanding, where respondents who answered “yes” increased from 69% to 83%, while those who answered “no” decreased from 29% to 15%, and “uncertain” remained at 2%. These findings highlight that education and practical training can enhance community health literacy. Therefore, this program is relevant to be implemented sustainably to support hypertension prevention through the use of traditional medicinal plants.

Keywords: hypertension, herbal, traditional, education, health.

1. PENDAHULUAN

Hipertensi merupakan salah satu masalah kesehatan masyarakat yang prevalensinya terus meningkat dan menjadi ancaman serius bagi kesehatan penduduk Indonesia. Berdasarkan data Survei Kesehatan Indonesia (SKI) tahun 2023, sekitar 34,11% masyarakat dewasa di Indonesia mengalami hipertensi. Tingginya angka tersebut menunjukkan bahwa hipertensi masih menjadi masalah kesehatan yang memerlukan perhatian serius dari berbagai pihak, baik tenaga kesehatan maupun masyarakat. Kondisi ini semakin diperparah oleh rendahnya tingkat kesadaran masyarakat dalam melakukan pemeriksaan tekanan darah secara rutin serta kurangnya pengetahuan mengenai upaya pencegahan dan pengendalian hipertensi melalui penerapan pola hidup sehat. Selain itu, hipertensi sering tidak menimbulkan gejala pada tahap awal sehingga dikenal sebagai *silent killer*, namun dapat menyebabkan komplikasi serius seperti stroke, penyakit jantung koroner, dan gagal ginjal apabila tidak ditangani secara tepat (Mukhtar et al., 2024).

Secara global, hipertensi juga menjadi salah satu penyebab utama kematian akibat penyakit tidak menular. World Health Organization (WHO) melaporkan bahwa pada tahun 2015 sekitar 1,13 miliar orang di dunia menderita hipertensi, yang berarti hampir 1 dari 3 orang dewasa mengalami kondisi tersebut. Jumlah penderita hipertensi diperkirakan akan terus meningkat dan mencapai sekitar 1,5 miliar orang pada tahun 2025, dengan sekitar 9,4 juta kematian setiap tahunnya yang disebabkan oleh hipertensi dan berbagai komplikasinya (World Health Organization, 2015). Di Indonesia, Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018 melaporkan prevalensi hipertensi berdasarkan hasil pengukuran pada penduduk usia ≥ 18 tahun sebesar 34,1%, dengan prevalensi tertinggi di Kalimantan Selatan sebesar 44,1% dan terendah di Papua sebesar 22,2%. Berdasarkan kelompok umur, prevalensi hipertensi meningkat seiring bertambahnya usia, yaitu sebesar 31,6% pada kelompok usia 31–44 tahun, 45,3% pada usia 45–54 tahun, dan 55,2% pada usia 55–64 tahun (Kementerian Kesehatan RI, 2018; Nur Qasnah et al., 2024).

Upaya penanggulangan hipertensi tidak hanya dilakukan melalui terapi farmakologis, tetapi juga dapat dilakukan melalui pendekatan promotif dan preventif berbasis masyarakat. Salah satu strategi yang dapat dilakukan adalah pemberdayaan masyarakat melalui pemanfaatan bahan alami atau tanaman herbal yang mudah diperoleh di lingkungan sekitar. Indonesia memiliki kekayaan tanaman obat tradisional yang telah lama dimanfaatkan sebagai jamu untuk menjaga kesehatan, termasuk membantu mengendalikan tekanan darah. Namun, pengetahuan masyarakat mengenai pemanfaatan tanaman herbal tersebut masih terbatas, terutama terkait cara pengolahan yang benar, dosis yang tepat, serta keamanan penggunaannya (Mukhtar et al., 2024).

Pemanfaatan tanaman obat tradisional sebagai upaya pencegahan dan pengobatan hipertensi dinilai lebih aman, relatif murah, serta mudah diakses oleh masyarakat. Beberapa tanaman herbal yang diketahui memiliki potensi dalam membantu mengontrol tekanan darah antara lain serih (*Cymbopogon nardus*), daun salam (*Syzygium polyanthum*), dan jahe (*Zingiber officinale*). Tanaman-tanaman tersebut mudah ditemukan di lingkungan masyarakat dan diketahui mengandung berbagai senyawa bioaktif yang berpotensi membantu menurunkan tekanan darah. Namun demikian, keterbatasan pengetahuan dan keterampilan masyarakat dalam mengolah serta memanfaatkan tanaman obat sebagai alternatif terapi menyebabkan pemanfaatannya masih belum optimal. Kondisi ini berkontribusi terhadap masih tingginya kasus hipertensi di berbagai wilayah, baik di daerah perkotaan maupun pedesaan, sehingga meningkatkan beban kesehatan masyarakat (Kementerian Kesehatan RI, n.d.; Meirista et al., 2020).

Kondisi tersebut juga dapat ditemukan di Desa Plaosan, Kecamatan Wates, Kabupaten Kediri, yang menjadi lokasi pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini. Berdasarkan hasil observasi awal dan komunikasi dengan perangkat desa serta kader kesehatan setempat, diketahui bahwa sebagian masyarakat, khususnya kelompok usia dewasa dan lanjut usia, memiliki risiko tinggi terhadap hipertensi. Namun, tingkat kesadaran masyarakat dalam melakukan pemeriksaan tekanan darah secara rutin masih relatif rendah. Selain itu, pemanfaatan tanaman herbal yang sebenarnya banyak tersedia di lingkungan sekitar, seperti sereh, daun salam, dan jahe, belum dimanfaatkan secara optimal sebagai upaya pencegahan dan pengendalian hipertensi. Hal ini disebabkan oleh keterbatasan pengetahuan masyarakat mengenai manfaat tanaman herbal tersebut serta kurangnya keterampilan dalam mengolahnya menjadi produk jamu yang aman dan efektif untuk dikonsumsi.

Berdasarkan permasalahan tersebut, diperlukan upaya pemberdayaan masyarakat melalui kegiatan edukasi dan pelatihan pemanfaatan tanaman herbal sebagai alternatif pendukung dalam pengendalian hipertensi. Oleh karena itu, kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan melalui pelatihan pembuatan jamu herbal berbahan dasar sereh, daun salam, dan jahe. Pelatihan ini diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan serta keterampilan masyarakat dalam memanfaatkan tanaman herbal sebagai terapi komplementer yang aman dan berkelanjutan. Melalui edukasi yang tepat, masyarakat diharapkan dapat lebih mandiri dalam menjaga kesehatan serta mengurangi ketergantungan terhadap obat kimia, sehingga pengendalian hipertensi dapat dilakukan secara berkelanjutan dan berkontribusi pada peningkatan kualitas hidup masyarakat.

2. METODE PENGABDIAN

Waktu dan Tempat Pengabdian

a. Waktu

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan pada tanggal 25 Agustus 2025

b. Tempat pengabdian

Lokasi kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah Desa Plaosan, Kecamatan Wates, Kabupaten Kediri, Jawa Timur, Indonesia.

2.1. Metode dan Rancangan Pengabdian

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini menggunakan pendekatan edukasi dan pelatihan partisipatif yang bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan masyarakat dalam memanfaatkan tanaman herbal sebagai upaya membantu mengontrol tekanan darah. Pelaksanaan kegiatan dilakukan melalui tiga tahapan, diantaranya adalah sebagai berikut ini.

- a. Perencanaan dan persiapan, yang dilakukan melalui koordinasi dengan Kepala Desa Plaosan, Kecamatan Wates, Kabupaten Kediri, serta kader kesehatan setempat untuk menentukan jadwal, lokasi kegiatan, dan kebutuhan sarana prasarana. Pada tahap ini juga disusun materi penyuluhan, instrumen kuesioner pretest-posttest, serta persiapan bahan dan alat untuk demonstrasi pembuatan jamu herbal.
- b. Penyuluhan dan demonstrasi, yaitu penyampaian materi mengenai hipertensi, faktor risiko, serta pemanfaatan tanaman obat tradisional seperti sereh (*Cymbopogon nardus*), daun salam (*Syzygium polyanthum*), dan jahe (*Zingiber officinale*) yang berpotensi membantu mengontrol tekanan darah. Setelah penyuluhan, dilakukan demonstrasi pembuatan jamu herbal agar masyarakat memperoleh pemahaman praktis mengenai cara pengolahan dan konsumsi herbal yang tepat.

- c. Evaluasi kegiatan, yang dilakukan melalui pemberian kuesioner pretest dan posttest untuk mengetahui perubahan tingkat pengetahuan, sikap, dan perilaku masyarakat setelah mengikuti kegiatan edukasi.

Instrumen Kuesioner

Instrumen yang digunakan berupa kuesioner pretest–posttest yang terdiri dari tiga aspek, yaitu pengetahuan, sikap, dan perilaku.

- **Pengetahuan** terdiri dari 7 pertanyaan dengan pilihan jawaban *Ya/Tidak* mengenai hipertensi dan pemanfaatan tanaman herbal.
- **Sikap** terdiri dari 5 pertanyaan dengan pilihan *Setuju/Tidak Setuju* terkait persepsi responden terhadap penggunaan tanaman herbal untuk menjaga kesehatan.
- **Perilaku** terdiri dari 4 pertanyaan dengan pilihan *Ya, Kadang-kadang, dan Tidak Pernah* yang menilai kebiasaan responden dalam menjaga kesehatan, seperti pemeriksaan tekanan darah, penyediaan tanaman herbal di rumah, konsumsi rebusan herbal, serta pengurangan konsumsi garam.

Kuesioner diberikan sebelum dan sesudah kegiatan penyuluhan untuk mengetahui perubahan tingkat pengetahuan, sikap, dan perilaku responden.

2.2. Pengambilan Sampel

Pengambilan sampel pada pengabdian ini adalah dengan teknik total sampling. Sampel yang digunakan adalah total warga yang hadir dan mengikuti baik pretest maupun posttest saat berjalannya pengabdian masyarakat dengan total warga sebanyak 55 orang.

2.3 Analisis Data

Data hasil kuesioner dianalisis menggunakan analisis deskriptif dan inferensial. Analisis deskriptif digunakan untuk menggambarkan karakteristik responden serta distribusi jawaban dalam bentuk frekuensi dan persentase.

Skoring kuesioner dilakukan dengan ketentuan:

- Pengetahuan: jawaban benar = 1, salah = 0
- Sikap: setuju = 1, tidak setuju = 0
- Perilaku: ya = 2, kadang-kadang = 1, tidak pernah = 0

Untuk mengetahui perbedaan skor sebelum dan sesudah penyuluhan digunakan uji *Paired Sample t-test* apabila data berdistribusi normal, atau uji *Wilcoxon Signed Rank Test* apabila data tidak berdistribusi normal. Analisis dilakukan menggunakan perangkat lunak statistik dengan tingkat signifikansi $\alpha = 0,05$.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Pengabdian kepada masyarakat merupakan wujud implementasi tri dharma perguruan tinggi yang bertujuan meningkatkan kapasitas dan pengetahuan masyarakat. Desa Plaosan, Kecamatan Wates, Kabupaten Kediri, Jawa Timur dipilih sebagai lokasi kegiatan karena masih terdapat kebutuhan penguatan pendidikan yang relevan dengan kehidupan sehari-hari. Kegiatan yang dilaksanakan pada tanggal 25 Agustus 2025 diawali dengan pretest untuk mengetahui pengetahuan awal masyarakat, kemudian diberikan edukasi, dan diakhiri dengan posttest untuk menilai efektivitas program.

3.1 Karakteristik Responden

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini diikuti oleh 55 responden yang merupakan warga Desa Plaosan, karakteristik responden meliputi jenis kelamin dan riwayat hipertensi.

Tabel 1. Karakteristik Responden

Karakteristik	Jumlah (n)	Persentase (%)
Jenis Kelamin		
Laki-laki	18	32,7
Perempuan	37	67,3
Riwayat Hipertensi		
Ya	21	38,2
Tidak	34	61,8
Total	55	100

Berdasarkan Tabel 1, sebagian besar responden merupakan perempuan (67,3%). Hal ini menunjukkan bahwa kegiatan penyuluhan kesehatan di tingkat desa lebih banyak diikuti oleh ibu rumah tangga maupun kader kesehatan yang aktif dalam kegiatan masyarakat.

3.2 Perubahan Pengetahuan, Sikap, dan Perilaku Masyarakat

Evaluasi kegiatan dilakukan menggunakan **kuesioner pretest dan posttest** untuk mengetahui perubahan pengetahuan, sikap, dan perilaku masyarakat setelah mengikuti kegiatan edukasi dan pelatihan pembuatan jamu herbal.

Tabel 2. Perbandingan Pengetahuan, Sikap, dan Perilaku Sebelum dan Sesudah Edukasi

Variabel	Kategori	Sebelum Edukasi n (%)	Setelah Edukasi n (%)
Pengetahuan	Ya	264 (66,35%)	292 (73,18%)
	Tidak	134 (33,65%)	107 (26,82%)
Sikap	Setuju	254 (89,44%)	272 (95,44%)
	Tidak setuju	30 (10,56%)	13 (4,56%)
Perilaku	Ya	116 (50,88%)	144 (63,16%)
	Kadang-kadang	40 (17,54%)	20 (8,77%)
	Tidak pernah	72 (31,58%)	64 (28,07%)

Berdasarkan Tabel 2 terlihat bahwa terjadi peningkatan pada ketiga variabel setelah kegiatan edukasi. Pada variabel pengetahuan, persentase jawaban benar meningkat dari 66,35% sebelum edukasi menjadi 73,18% setelah edukasi, sedangkan jawaban salah menurun dari 33,65% menjadi 26,82%. Hal ini menunjukkan bahwa kegiatan penyuluhan mampu meningkatkan pemahaman masyarakat mengenai hipertensi dan pemanfaatan tanaman herbal.

Pada variabel sikap, persentase responden yang menyatakan setuju meningkat dari 89,44% menjadi 95,44%, sedangkan responden yang tidak setuju menurun dari 10,56% menjadi 4,56%. Hal ini menunjukkan adanya peningkatan sikap positif masyarakat terhadap pemanfaatan tanaman herbal sebagai upaya menjaga kesehatan.

Sementara itu, pada variabel perilaku, responden yang menunjukkan perilaku positif meningkat dari 50,88% sebelum edukasi menjadi 63,16% setelah edukasi. Selain itu, kategori perilaku “kadang-kadang” menurun dari 17,54% menjadi 8,77%, dan kategori “tidak pernah” juga mengalami penurunan dari 31,58% menjadi 28,07%. Hal ini menunjukkan bahwa kegiatan edukasi tidak hanya meningkatkan pengetahuan, tetapi juga mulai mendorong perubahan perilaku kesehatan masyarakat. Perbedaan pengetahuan sebelum dan setelah penyuluhan dapat dilihat pada Tabel 3.

Tabel 3. Perbandingan Skor Rata-rata Pengetahuan, Sikap, dan Perilaku Sebelum dan Sesudah Edukasi

Variabel	Skor Maksimum	Mean Pretest	Mean Posttest	P-value
Pengetahuan	7	4,64	5,12	0,001*
Sikap	5	4,47	4,77	0,003*
Perilaku	8	4,76	5,40	0,005*

Keterangan:

Uji statistik menggunakan Paired Sample t-test / Wilcoxon Signed Rank Test dengan tingkat signifikansi $\alpha = 0,05$.

(*) menunjukkan perbedaan yang signifikan.

Hasil kegiatan pengabdian kepada masyarakat menunjukkan bahwa edukasi dan pelatihan pembuatan jamu herbal memberikan dampak positif terhadap peningkatan pengetahuan, sikap, dan perilaku masyarakat terkait upaya pengendalian tekanan darah. Peningkatan ini terlihat dari hasil kuesioner pretest dan posttest yang menunjukkan adanya perubahan pada ketiga variabel yang diukur.

Pada aspek pengetahuan, terjadi peningkatan persentase jawaban benar dari 66,35% sebelum edukasi menjadi 73,18% setelah edukasi. Peningkatan ini menunjukkan bahwa penyampaian materi melalui penyuluhan mampu meningkatkan pemahaman masyarakat mengenai hipertensi serta pemanfaatan tanaman herbal sebagai alternatif terapi komplementer. Edukasi kesehatan yang dilakukan secara langsung dengan pendekatan partisipatif dapat membantu masyarakat memahami informasi kesehatan dengan lebih baik karena materi disampaikan secara kontekstual dan relevan dengan kehidupan sehari-hari. Hal ini sejalan dengan penelitian yang menyatakan bahwa kegiatan penyuluhan kesehatan mampu meningkatkan tingkat pengetahuan masyarakat mengenai penyakit tidak menular dan upaya pencegahannya (Kurniawati et al., 2020; Prayogo et al., 2025).

Selain peningkatan pengetahuan, kegiatan edukasi juga menunjukkan dampak pada perubahan sikap masyarakat terhadap pemanfaatan tanaman herbal. Persentase responden yang menyatakan setuju terhadap penggunaan tanaman herbal meningkat dari 89,44% menjadi 95,44%. Hal ini menunjukkan bahwa masyarakat semakin memiliki persepsi positif terhadap penggunaan tanaman obat tradisional sebagai upaya menjaga kesehatan. Tanaman herbal seperti sereh (*Cymbopogon nardus*), daun salam (*Syzygium polyanthum*), dan jahe (*Zingiber officinale*) telah lama dikenal dalam pengobatan tradisional dan memiliki potensi sebagai terapi pendukung dalam mengontrol tekanan darah. Edukasi yang diberikan dalam kegiatan ini membantu meningkatkan kepercayaan masyarakat terhadap pemanfaatan tanaman herbal tersebut.

Perubahan juga terlihat pada aspek perilaku masyarakat, di mana responden yang menunjukkan perilaku positif meningkat dari 50,88% sebelum edukasi menjadi 63,16% setelah edukasi. Selain itu, kategori perilaku “kadang-kadang” dan “tidak pernah” mengalami penurunan setelah kegiatan edukasi. Hal ini menunjukkan bahwa kegiatan penyuluhan tidak hanya meningkatkan pengetahuan, tetapi juga mulai mendorong perubahan perilaku kesehatan masyarakat. Demonstrasi

pembuatan jamu herbal yang dilakukan selama kegiatan memberikan pengalaman praktis kepada masyarakat sehingga mereka lebih mudah memahami cara pengolahan dan pemanfaatan tanaman herbal secara mandiri.

Hasil analisis statistik juga menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara skor sebelum dan sesudah edukasi pada variabel pengetahuan, sikap, dan perilaku ($p < 0,05$). Hal ini menunjukkan bahwa kegiatan penyuluhan dan pelatihan yang dilakukan memiliki efektivitas yang signifikan dalam meningkatkan pemahaman serta kesadaran masyarakat terkait pengendalian tekanan darah melalui pemanfaatan tanaman herbal.

Temuan ini menegaskan bahwa pendekatan edukasi berbasis masyarakat merupakan strategi yang efektif dalam meningkatkan kapasitas masyarakat dalam menjaga kesehatan. Penyuluhan yang disertai dengan praktik langsung dapat meningkatkan pemahaman serta mendorong masyarakat untuk menerapkan pengetahuan yang diperoleh dalam kehidupan sehari-hari. Hal ini sejalan dengan beberapa penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa pendidikan kesehatan yang dilakukan secara kontekstual mampu meningkatkan pengetahuan, sikap, dan perilaku masyarakat dalam upaya pencegahan penyakit tidak menular (Purwoko et al., 2025; Rahmi & Adam, 2025).

Meskipun demikian, masih terdapat sebagian responden yang menunjukkan sikap ragu-ragu atau belum sepenuhnya menerapkan perilaku kesehatan secara konsisten. Hal ini menunjukkan bahwa perubahan perilaku kesehatan pada masyarakat tidak dapat terjadi secara instan dan memerlukan pendekatan edukasi yang berkelanjutan. Oleh karena itu, diperlukan kegiatan penyuluhan yang dilakukan secara berkala serta dukungan dari tenaga kesehatan dan pemerintah desa agar masyarakat dapat terus meningkatkan kesadaran dan kemandirian dalam menjaga kesehatan (Trisna & Nasrul, 2021).

Secara keseluruhan, hasil kegiatan pengabdian ini menunjukkan bahwa edukasi dan pelatihan pembuatan jamu herbal merupakan salah satu strategi yang efektif dalam meningkatkan pengetahuan, sikap, dan perilaku masyarakat terkait pengendalian hipertensi. Dengan meningkatnya pengetahuan dan keterampilan masyarakat dalam memanfaatkan tanaman herbal yang tersedia di lingkungan sekitar, diharapkan masyarakat dapat lebih mandiri dalam menjaga kesehatan serta memanfaatkan sumber daya lokal sebagai alternatif terapi komplementer yang aman dan berkelanjutan.

4. SIMPULAN, SARAN, DAN REKOMENDASI

4.1 Simpulan

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat melalui edukasi dan pelatihan pembuatan jamu herbal di Desa Plaosan, Kecamatan Wates, Kabupaten Kediri, terbukti mampu meningkatkan pengetahuan, sikap, dan perilaku masyarakat terkait pengendalian tekanan darah. Hasil pretest dan posttest menunjukkan adanya peningkatan pemahaman masyarakat mengenai hipertensi serta pemanfaatan tanaman herbal seperti sereh, daun salam, dan jahe sebagai alternatif pendukung kesehatan. Analisis statistik juga menunjukkan perbedaan yang signifikan antara sebelum dan sesudah edukasi ($p < 0,05$), sehingga kegiatan penyuluhan ini dinilai efektif dalam meningkatkan kesadaran masyarakat terhadap pencegahan dan pengendalian hipertensi.

4.2 Saran

Edukasi mengenai pencegahan hipertensi dan pemanfaatan tanaman herbal perlu dilakukan secara berkelanjutan dengan dukungan tenaga kesehatan dan pemerintah desa. Masyarakat juga diharapkan lebih aktif memanfaatkan tanaman obat yang tersedia di lingkungan sekitar sebagai alternatif pendukung dalam menjaga kesehatan.

4.3 Rekomendasi

Kegiatan pengabdian selanjutnya disarankan mengembangkan program pemberdayaan masyarakat berbasis **Tanaman Obat Keluarga (TOGA)** serta pelatihan pengolahan produk herbal yang lebih inovatif dan bernilai ekonomi, dengan melibatkan kader kesehatan dan kelompok masyarakat agar manfaat program dapat menjangkau lebih luas.

5. UCAPAN TERIMA KASIH

Terimakasih kami ucapkan kepada Institut Ilmu Kesehatan Bhakti Wiyata Kediri yang telah memberikan pendanaan pada kegiatan ini. Terimakasih tidak lupa kami ucapkan kepada warga masyarakat Desa Plaosan atas kehadiran dan berpartisipasi aktif dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini.

6. DAFTAR PUSTAKA

- Kurniawati, N. D., Makhfudli, M., Laili, N. R., Sukartini, T., Wahyuni, E. D., & Yasmara, D. 2020. PENINGKATAN KEMAMPUAN MELAKUKAN PERTOLONGAN PERTAMA PADA KECELAKAAN SISWA SMU DI SEKOLAH MENENGAH UMUM MELALUI METODE SIMULASI DAN ROLE PLAY. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Dalam Kesehatan*, 2(1), 1. <https://doi.org/10.20473/jpmk.v2i1.18086>.
- Meirista, I., Fitri, A., Intan, N. L., Fratika, S. S., Putri Yeva, T. L., Studi Farmasi, P., & Tinggi Ilmu Kesehatan Harapan Ibu Jambi, S. 2020. PEMANFAATAN BAHAN HERBAL DALAM UPAYA PENGENDALIAN HIPERTENSI MELALUI PENYULUHAN DAN PEMBUATAN PRODUK TEH DAUN SALAM. *Jurnal Masyarakat Mandiri*. 4(2), 300–307. <https://doi.org/10.31764/jmm.v4i2.2054>.
- Muktar, Z., Eko Kurniawan Fakultas Kesehatan, W., Harapan Bangsa, U., Raden Patah No, J., & Tengah, J. 2024. UPAYA PENURUNAN TEKANAN DARAH PADA KELUARGA DENGAN MENGGUNAKAN AIR REBUSAN JAHE DAN BATANG SEREH PADA PASIEN HIPERTENSI. *Jurnal Peduli Masyarakat*. <https://doi.org/10.37287/jpm.v6i4.5280>
- Nur Qasanah, S., Nasrul Sani, F., Studi, P. S., Ilmu Kesehatan, F., & Duta Bangsa Surakarta, U. 2024. PENGARUH MENGGUNAKAN MINUMAN REBUSAN JAHE, KAYU MANIS, SERAI DAN MADU TERHADAP TEKANAN DARAH PADA LANSIA DENGAN HIPERTENSI. *Jurnal Kesehatan Tambusai*. 5(3), 6857-6864. <https://doi.org/10.31004/jkt.v5i3.30757>.
- Purwoko, M., Hastuti, R., Hartina, N., Sulistiani, T. A., Zahra, T., & Anzani, D. 2025. Edukasi dan Praktik Pemanfaatan Tanaman Ki Encok (*Plumbago Zeylanica L.*) Bagi Ibu Rumah Tangga di Kecamatan Jakabaring Palembang. *Jurnal Pelayanan dan Pengabdian Masyarakat (PAMAS)*. 9 (3), 239-245. <http://ejournal.urindo.ac.id/index.php/PAMAS>.

Prayogo, I. D., Rianty, D. A, dan Winarno, R. 2025. Efektivitas pemberian rebusan daun salam pada lansia dengan hipertensi dalam menurunkan tekanan darah. *JOURNAL OF Qualitative Health Research & Case Studies Reports*. 5 (5), 713-720. DOI: <https://doi.org/10.56922/quilt.v5i5.1586>.

Rahmi, N., & Adam, M. 2025. Manfaat Jahe bagi Penderita Hipertensi dan Ekonomi Masyarakat. *Jurnal Pengabdian Aceh*. 5 (2), 126-133. <https://jpaceh.org/index.php/pengabdian/article/view/354/238>.

Trisna Aji, P., & Nasrul Sani, F. 2021. PENGARUH TERAPI AIR REBUSAN DAUN SALAM TERHADAP PERUBAHAN TEKANAN DARAH PADA PENDERITA HIPERTENSI DI WILAYAH TEMPUREJO JUMAPOLO KARANGANYAR. *Jurnal Kesehatan dan Keperawatan*. 1 (14), 139-152. DOI: <https://doi.org/10.35960/vm.v14i02.584>

