

EDUKASI MENGENAI HIPERTENSI DAN PEMBERIAN PRODUK RAMUAN HERBAL SEBAGAI LANGKAH AWAL SKRINING DAN PEMBERIAN SOLUSI UNTUK MASYARAKAT

Armini Hadriyati¹, Dimas Farhan Al Ghossaan², Azzahra Isnaini Dinda³, Rahadatul Aisi⁴, Amiliya Ananda Safitri⁵, Refira Deswita⁶, Diva Raisy Amalia⁷, Nasywa Faiza⁸, Putri Utami⁹, Hafilah Husna Munawar¹⁰

arminimuas55@gmail.com¹, dimsfrhn@gmail.com², araisnaini28@gmail.com³,
aisyrahadatul04@gmail.com⁴, ananda132v@gmail.com⁵, refiradeswita06@gmail.com⁶,
divaraisy02@gmail.com⁷, nasywafaiza123@gmail.com⁸, putriutamipuput17@gmail.com⁹,
hafilahhusnam@gmail.com¹⁰

STIKes Harapan Ibu Jambi

ABSTRAK

Program Kuliah Kerja Nyata (KKN) yang dilakukan oleh mahasiswa Program Studi Farmasi Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Harapan Ibu Jambi di Desa Mersam, Kecamatan Mersam, Kabupaten Batanghari, berfokus pada edukasi mengenai hipertensi dan penyuluhan tentang ramuan herbal untuk membantu pencegahan penyakit tersebut. Program ini dilatarbelakangi oleh prevalensi hipertensi yang tinggi di Indonesia, khususnya di Desa Mersam, dengan angka kejadian mencapai 36% dan 120 orang yang mengidapnya. Metode yang digunakan meliputi pemeriksaan tekanan darah, edukasi mengenai hipertensi, dan sosialisasi ramuan herbal yang mudah didapatkan di Desa Mersam, seperti jahe, kunyit, dan asam jawa. Hasil menunjukkan mayoritas warga RT.20 tergolong pre-hipertensi dan hipertensi grade I. Program ini memberikan edukasi tentang cara pembuatan ramuan herbal untuk hipertensi. Kesimpulannya, program KKN ini merupakan langkah awal yang penting dalam upaya pencegahan hipertensi di Desa Mersam, dan pemanfaatan komoditas alam lokal dapat memberikan solusi yang berkelanjutan dan terjangkau bagi masyarakat.

Kata Kunci: Hipertensi, Ramuan Herbal, Edukasi.

PENDAHULUAN

World Health Organization (WHO) menyatakan bahwa hipertensi atau tekanan darah tinggi merupakan kondisi medis yang serius dan dapat meningkatkan risiko terjadinya penyakit jantung, otak, ginjal, serta penyakit lainnya (World Health Organization, 2023). Hipertensi terjadi ketika tekanan darah melebihi 140/90 mmHg. Penanganan hipertensi bertujuan untuk menurunkan tekanan darah hingga kurang dari 140 mmHg untuk tekanan sistolik dan 90 mmHg untuk tekanan diastolik. Penanganan hipertensi dibagi menjadi dua jenis, yaitu farmakologi dan nonfarmakologi. Penanganan nonfarmakologi meliputi perubahan gaya hidup, penurunan berat badan, pembatasan asupan natrium, perubahan pola makan lemak, olahraga, pembatasan konsumsi alkohol, penghentian merokok, dan penggunaan teknik relaksasi (Wulandari et al., 2023).

Secara global, prevalensi hipertensi mencapai 22% dari total populasi dunia. Di kawasan Asia Tenggara, prevalensi hipertensi berada di urutan ketiga tertinggi, yaitu sebesar 25% (Hasanah et al., 2024). Di Indonesia, prevalensi hipertensi tercatat mencapai 36%, dengan hasil Riset Kesehatan Dasar Indonesia menunjukkan prevalensi sebesar 34,1% (Kemenkes RI, 2023). Diperkirakan terdapat sekitar 63.309.620 kasus hipertensi di Indonesia, dengan angka kematian akibat hipertensi mencapai 427.218 jiwa. Hanya sekitar sepertiga dari kasus hipertensi di Indonesia yang terdiagnosis, sementara sisanya tidak diketahui (Devi et al., 2024). Pada tahun 2020, di Provinsi Jambi tercatat 361.452 penderita hipertensi. Kabupaten Batanghari menempati urutan kelima dengan jumlah penderita hipertensi sebanyak 39.786 orang, sedangkan di Desa Mersam, hipertensi merupakan

penyakit dengan jumlah kasus terbanyak, yaitu sekitar 120 orang yang mengalaminya.

Penatalaksanaan hipertensi dapat dilakukan melalui dua pendekatan utama, yaitu penatalaksanaan farmakologi dan nonfarmakologi. Selain itu, masyarakat juga dapat memanfaatkan tanaman herbal sebagai alternatif pengobatan untuk mencegah terjadinya hipertensi dan untuk mengontrol tekanan darah yang tinggi. Tanaman herbal dikenal memiliki berbagai kandungan yang bermanfaat dalam membantu menurunkan tekanan darah secara alami. Beberapa jenis tanaman yang dapat digunakan untuk tujuan ini antara lain jahe (*Zingiber officinale*), kunyit (*Curcuma longa*), dan asam jawa (*Tamarindus indica*). Tanaman-tanaman tersebut tidak hanya mudah ditemukan di lingkungan sekitar, tetapi juga telah dikenal luas dalam berbagai budaya sebagai ramuan herbal yang aman dan efektif untuk kesehatan. Jahe, misalnya, memiliki sifat antiinflamasi dan dapat membantu memperlancar peredaran darah, sementara kunyit kaya akan kurkumin yang dapat mengurangi peradangan dan mendukung kesehatan pembuluh darah. Asam jawa, di sisi lain, dikenal memiliki sifat diuretik yang membantu tubuh mengeluarkan kelebihan garam, yang berkontribusi pada penurunan tekanan darah. Mengingat tanaman-tanaman ini mudah diakses oleh masyarakat dan memiliki khasiat yang terbukti dalam penelitian, mereka menjadi pilihan yang praktis dan alami untuk digunakan dalam upaya pencegahan maupun pengendalian hipertensi (Soyata et al., 2022).

METODE PENELITIAN

Metode yang digunakan pada kegiatan ini dengan melakukan pengukuran tekanan darah dan memberikan edukasi hipertensi serta mengenalkan produk ramuan untuk hipertensi kepada masyarakat RT.20 di desa Mersam Kecamatan Mersam Kabupaten Batanghari. Dilakukan dengan metode pemberian edukasi hasil dari ilmu dan pengalaman pembelajaran mahasiswa sebagai bentuk pemberdayaan masyarakat.

1. Tahap persiapan

Sebelum pelaksanaan dilakukan persiapan, dimulai dengan membentuk tim pengabdian masyarakat dan membagi bagi tugas-tugas antar anggota, melakukan survei kegiatan bersama dengan kader Kesehatan yang ditunjuk oleh pihak puskesmas pembantu, mempersiapkan materi edukasi, mempersiapkan alat penunjang yang dibutuhkan, mempersiapkan ramuan herbal yang akan disosialisasikan dan melakukan Pengabdian Masyarakat dan membuat Laporan Pengabdian Masyarakat.

2. Tahap pelaksanaan

Kegiatan ini dilaksanakan pada tanggal Jumat 17 januari 2025 pukul 09.00 WIB hingga selesai, kegiatan ini dilaksanakan secara *door to door* ke rumah masyarakat RT.20. Diawali dengan pemeriksaan tekanan darah, kemudian diberikan edukasi mengenai apa itu hipertensi, dan dilanjutkan dengan sosialisasi mengenai ramuan herbal untuk hipertensi serta sosialisasi formula pembuatan hingga cara pembuatan ramuan yang baik, melalui *leaflet* “Pengolahan Ramuan Herbal Pencegah Hipertensi”.



Gambar 1. Leaflet Pengolahan Ramuan Herbal Pencegah Hipertensi

HASIL DAN PEMBAHASAN

Survei awal yang dilaksanakan di Puskesmas Pembantu Desa Mersam, Kecamatan Mersam, Kabupaten Batanghari pada tahun 2024 menunjukkan bahwa hipertensi menjadi penyakit dengan prevalensi tertinggi di desa tersebut. Berdasarkan data yang berhasil dihimpun, tercatat sebanyak 120 orang Desa Mersam menderita hipertensi. Jumlah ini mencerminkan proporsi yang cukup besar dari keseluruhan populasi desa, yang menunjukkan bahwa hipertensi menjadi masalah kesehatan yang perlu mendapatkan perhatian lebih dari berbagai pihak, baik dari pemerintah, tenaga medis, maupun masyarakat itu sendiri. Mengingat tingginya angka kejadian, upaya pencegahan dan penanganan hipertensi di desa ini sangat diperlukan untuk mengurangi dampak negatif terhadap kesehatan masyarakat.

Penelitian lebih mendalam sangat diperlukan untuk memahami faktor-faktor risiko yang menyebabkan tingginya angka hipertensi di Desa Mersam. Faktor-faktor yang mungkin berkontribusi terhadap hal ini antara lain gaya hidup yang tidak sehat, seperti pola makan yang mengandung kadar garam dan lemak yang tinggi, serta kebiasaan kurangnya aktivitas fisik yang teratur. Kebiasaan merokok juga dapat memperburuk kondisi pembuluh darah dan meningkatkan tekanan darah. Selain faktor gaya hidup, faktor genetik atau keturunan juga dapat berperan, di mana seseorang yang memiliki riwayat keluarga dengan hipertensi lebih berisiko mengalaminya. Kondisi medis tertentu, seperti diabetes, gangguan ginjal, atau masalah jantung, juga dapat meningkatkan kecenderungan seseorang untuk mengalami hipertensi. Oleh karena itu, penelitian yang lebih terperinci diperlukan untuk menggali berbagai faktor ini secara lebih mendalam dan untuk merancang intervensi yang tepat guna mencegah dan mengurangi prevalensi hipertensi di Desa Mersam (Umam & Hafifah, 2021).



Gambar 1. Survey Awal

Sebagai langkah untuk mengurangi tingginya prevalensi hipertensi di Desa Mersam, kami telah melaksanakan program edukasi dan penyuluhan kesehatan langsung kepada warga setempat. Program ini bertujuan untuk mengedukasi masyarakat mengenai pentingnya pemeriksaan tekanan darah secara rutin serta cara-cara sederhana untuk memantau kesehatan mereka sendiri. Kami juga menekankan pentingnya melakukan deteksi dini terhadap hipertensi guna mencegah terjadinya komplikasi yang lebih serius di masa depan.

Selain memberikan edukasi, kami juga mengenalkan solusi alternatif berupa ramuan herbal yang dapat dengan mudah dibuat di rumah sebagai langkah pencegahan hipertensi. Pemilihan bahan-bahan herbal ini didasarkan pada manfaat tradisional yang telah lama dikenal dalam membantu menurunkan tekanan darah. Meskipun demikian, kami tetap menekankan pentingnya konsultasi rutin dengan tenaga medis dan tidak hanya

mengandalkan ramuan herbal, terutama bagi mereka yang sudah mengonsumsi obat-obatan tertentu. Dengan pendekatan ini, kami berharap dapat memberikan alternatif pengobatan yang lebih terjangkau, praktis, dan mudah diakses oleh masyarakat sebagai bagian dari upaya pencegahan hipertensi.



Gambar 2. Edukasi Hipertensi dan Cek Tekanan Darah

Produk yang kami perkenalkan menyesuaikan dengan komoditas yang tanaman herbal yang banyak ditanam dan mudah untuk dijumpai di Desa Mersam itu sendiri. Adapun bahan-bahan yang diperlukan sebagai berikut :

Tabel 1. Formula Pembuatan Ramuan

NAMA BAHAN	TAKARAN
KUNYIT	5 gram (2 ruas jari)
JAHE	5 gram (2 ruas jari)
ASAM JAWA	1 gram
MADU	50 ml
AIR	200ml

Dalam pelaksanaannya didapatkan responden sebanyak 24 orang yang bersedia untuk diberikan edukasi mengenai hipertensi dan pemberian produk ramuan herbal untuk hipertensi. Responden diberikan edukasi mengenai hipertensi apabila hasil pemeriksaan yang muncul merujuk kepada hipertensi.

Tabel 2. Hasil Pemeriksaan Tekanan Darah Warga RT.20

NAMA	TEKANAN DARAH SISTOLIK (MMHG)	TEKANAN DARAH DIASTOLIK (MMHG)
NY. Y	145	92
NY. A	128	84
TN. F	118	78
NY. K	130	85
TN. E	150	95
TN. I	125	82
TN. P	140	90
TN. Z	132	86
NY. I	115	75
NY. L	135	88
TN. Y	148	98
NY. J	126	83
NY. A	155	90
NY. F	139	80
NY. M	142	91
TN. A	112	72

NAMA	TEKANAN DARAH SISTOLIK (MMHG)	TEKANAN DARAH DIASTOLIK (MMHG)
TN. K	134	87
NY. H	159	99
TN. A	129	85
NY. M	146	94
TN. A	110	70
NY. K	138	82
NY. K	152	96
NY. S	144	93

Dari hasil pemeriksaan mayoritas warga RT.20 tergolong pre-hipertensi dan hipertensi grade I, namun hal ini dapat disebabkan oleh banyak faktor, faktor tersebut dapat terjadi karena pasien merasa tidak nyaman, sambil berbicara, posisi yang tidak cukup ergonomis dan bahkan dalam kondisi lelah karena kepanasan serta aktivitas lainnya. Setelah dilaksanakan pemeriksaan tekanan darah, responden diberikan produk ramuan hipertensi dan juga edukasi mengenai cara pembuatannya dan bahan apa saja yang dibutuhkan.



Gambar 4. Pemberian Ramuan untuk Hipertensi

KESIMPULAN

Program Pengabdian Masyarakat Kuliah Kerja Nyata (KKN) dari Program Studi Farmasi Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Harapan Ibu Jambi di Desa Mersam, Kecamatan Mersam, Kabupaten Batanghari, bertujuan untuk meningkatkan kesadaran warga, khususnya di RT.20, tentang pentingnya pemeriksaan tekanan darah secara rutin. Program ini merupakan langkah awal yang penting dalam upaya pencegahan hipertensi di wilayah tersebut.

Selain pemeriksaan rutin, program KKN ini juga berfokus pada pemanfaatan komoditas alam lokal. Desa Mersam kaya akan tanaman seperti jahe, kunyit, dan asam jawa, yang memiliki potensi sebagai ramuan alami untuk membantu mencegah hipertensi. Dengan memanfaatkan sumber daya alam ini, program ini diharapkan dapat memberikan solusi yang berkelanjutan dan terjangkau bagi masyarakat Desa Mersam.

DAFTAR PUSTAKA

- Devi, A., Nisnaini, N., Suherman, E., & Try Putra Abdi. (2024). Profil Kesehatan Provinsi Jambi 2020, TIM PENYUSUN.
- Hasanah, U., Bodro Ardi, N., Hawara, G., Handoko, W., Al Azhari, M., Stikes, R. N., Dharma, W., Tangerang, H., & Selatan, K. T. (2024). Edukasi Kesehatan Hipertensi kepada Masyarakat Di Wilayah Kelurahan Kedaung Rt 03/ Rw 014 Kecamatan Pamulang Kota Tangerang Selatan Hypertension Health Education To The Community In The Kedaung District Rt 03/ Rw 014 Pamulang District, South Tangerang. In Jurnal Abdi Masyarakat (Vol. 5, Issue 1).
- Soyata, A., Dinda Mitra, A., Muchtar, M., & Nestawri Hutabarat, E. (2022). Pemanfaatan Tanaman Jahe, Kunyit, Serai Serta Daun Salam Untuk Pemeliharaan Kesehatan Di Rt 01 Kelurahan

- Solok Sipin Kecamatan Danau Sipin Kota Jambi. <https://doi.org/10.31604/jpm.v5i4.1223-1228>
- Umam, R. H., & Hafifah, V. N. (2021). Gambaran Gaya Hidup dan Hipertensi Pada Lansia : A Systematic Review. *Jurnal Sains Dan Kesehatan*, 3(1), 88–93. <https://doi.org/10.25026/jsk.v3i1.244>
- World Health Organization. (2023). Global report on hypertension The race against a silent killer.
- Wulandari, A., Atika Sari, S., & Keperawatan Dharma Wacana Metro, A. (2023). IMPLEMENTATION OF BENSON RELAXATION ON BLOOD PRESSURE IN HYPERTENSION PATIENTS AT THE GENERAL HOSPITAL AHMAD YANI, METRO CITY IN 2022. *Jurnal Cendikia Muda*, 3(2).