

Edukasi Tanaman Herbal Untuk Pengontrol Tekanan Darah

Herbal Plant Education for Blood Pressure Control

Amelia Dini Anggraini Silalahi^{1*}, Joni Siagian², Khairunnisa Batubara³, Naila Khalis⁴, M. Hafinawa Husaini⁵, Salsa Billa⁶

¹⁻³Dosen DIII Keperawatan, Akademi Keperawatan Gita Matura Abadi, Kisaran

⁴⁻⁶Mahasiswa DIII Keperawatan, Akademi Keperawatan Gita Matura Abadi, Kisaran

*ameliadinianggrainis@gmail.com¹

Article History:

Received: 23 December 2025

Accepted: 02 January 2026

Published: 30 January 2026

Abstract:

Hypertension is an increase in blood pressure that causes persistent symptoms in target organs, such as: Stroke, coronary heart disease in blood vessels and heart muscle. It is estimated that cases of hypertension will increase by 80% by 2025, especially in developing countries, from 639 million cases in 2000 to 1.15 billion cases in 2025. Treatment of hypertension is generally done with medical drugs, but the use of medicinal plants as complementary therapy is increasingly in demand. The goal of this Community Service Program is to educate and empower the community to actively participate in managing their health, particularly in controlling blood pressure by utilizing existing natural resources and reducing dependence on chemical medications. This activity was conducted through outreach, discussions, and pre- and post-tests on 35 community members. This community service activity was held on Thursday, November 13, 2025 at the homes of residents of Dusun II, Desa Sei Kamah II, Kecamatan Sei Dadap, Kabupaten Asahan. The implementation of PkM activities showed that there was an increase in the knowledge of PkM participants about herbal plants for controlling blood pressure in the Sei Kamah II Village community, where before the education, community knowledge was in the poor category, namely 27 people (77.1%), and the good category was 8 people (22.7%). After the education, there was an increase in the knowledge of PkM participants, namely the good category of 33 people (94.3%) and the poor category of 2 people (5.7%).

Keywords: Herbal plants,
Education, Blood pressure

Abstrak

Hipertensi merupakan peningkatan tekanan darah yang menimbulkan gejala menetap pada organ sasaran, seperti: Stroke, penyakit jantung koroner pada pembuluh darah dan otot jantung. Diperkirakan kasus hipertensi akan meningkat sebesar 80% pada tahun 2025 terutama di negara berkembang, dari 639 juta kasus pada tahun 2000 menjadi 1,15 miliar kasus pada tahun 2025. Pengobatan hipertensi umumnya dilakukan dengan obat-obatan medis, namun penggunaan tanaman obat sebagai terapi pendamping semakin banyak diminati. Tujuan PkM ini adalah untuk mengedukasi dan memberdayakan masyarakat berperan aktif dalam mengelola kesehatan mereka khususnya dalam hal mengontrol tekanan darah dengan memanfaatkan sumber daya alam yang ada serta mengurangi ketergantungan pada obat kimia. Kegiatan ini dilakukan dengan cara penyuluhan, diskusi dan uji pengetahuan sebelum dan sesudah (*pre-post test*) terhadap 35 orang masyarakat Desa Sei Kamah. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan pada hari Kamis, tanggal 13 November 2025 di rumah warga Dusun II Desa Sei Kamah II Kecamatan Sei Dadap Kabupaten Asahan. Pelaksanaan kegiatan PkM menunjukkan bahwa terjadi peningkatan pengetahuan peserta PkM tentang tanaman herbal untuk pengontrol tekanan darah pada masyarakat Desa Sei Kamah II yang mana

*Amelia Dini Anggraini Silalahi, ameliadinianggrainis@gmail.com

sebelum dilakukan edukasi pengetahuan masyarakat termasuk dalam kategori kurang yaitu sebanyak 27 orang (77,1%), dan setelah dilakukan edukasi terjadi peningkatan pengetahuan peserta PkM yaitu kategori baik sebanyak 33 orang (94,3%).

Kata Kunci: Tanaman herbal, Edukasi, Tekanan darah.

PENDAHULUAN

Hipertensi merupakan peningkatan tekanan darah yang menimbulkan gejala menetap pada organ sasaran, seperti: Stroke otak, penyakit jantung koroner pada pembuluh darah dan otot jantung. Penyakit ini merupakan masalah kesehatan masyarakat yang signifikan di Indonesia dan beberapa negara di dunia. Diperkirakan kasus hipertensi akan meningkat sebesar 80% pada tahun 2025 terutama di negara berkembang, dari 639 juta kasus pada tahun 2000 menjadi 1,15 miliar kasus pada tahun 2025. Banyak statistik yang telah dikumpulkan mengenai prevalensi hipertensi di Indonesia menunjukkan bahwa masih banyak pasien di daerah pedesaan yang kurang terlayani oleh pelayanan medis. Cakupannya masih sangat terbatas, baik dalam hal penemuan kasus maupun manajemen pengobatan, dan sebagian besar pasien hipertensi tidak menunjukkan gejala apapun (Sartika et al., 2023) (Ambarwati et al., 2024).

Pengobatan hipertensi umumnya dilakukan dengan obat-obatan medis, namun penggunaan tanaman obat sebagai terapi pendamping semakin banyak diminati. Obat tanaman telah lama digunakan dalam pengobatan tradisional karena mengandung senyawa bioaktif yang bermanfaat dalam menurunkan tekanan darah (Widowati *et al.*, 2020). Pemanfaatan tanaman obat tidak hanya lebih alami tetapi juga memiliki efek samping yang lebih minimal dibandingkan obat sintetis. (Setyawan et al., 2025).

Obat tradisional adalah bahan atau ramuan bahan yang berupa bahan tumbuhan, bahan hewan, bahan mineral, sediaan sarian (galenik) atau campuran dari bahan tersebut yang secara turun temurun telah digunakan untuk pengobatan, dan dapat diterapkan sesuai dengan norma yang berlaku di masyarakat. (1492) Indonesia memiliki banyak tanaman yang bisa digunakan untuk menurunkan darah tinggi, Tanaman- tanaman ini sudah dipakai turun-temurun dan telah terbukti bisa menurunkan tekanan darah melalui cara alami, seperti membuang cairan tubuh dan menghambat enzim tertentu, yang relatif aman digunakan sebagai bantuan pengobatan (Liu et al., 2025; Sopian et al., 2023) (Kasanah et al., 2025).

Menurut data penelitian yang dilakukan oleh Saranani *et. al*, 2021, mendapat kan data terkait beberapa tanaman obat yang memiliki khasiat untuk mengatasi hipertensi. Diantara nya

adalah daun salam, daun sirsak, daun seledri, bawang putih, daun keji beling, daun belimbing wuluh, buah mengkudu, daun sambung nyawa, dan biji mahoni. Penggunaan tanaman ini diracik dengan cara sederhana seperti di seduh ataupun direbus kemudian disaring lalu diminum airnya. Studi yang dilakukan oleh Nurhayati & Widowati (2016) menunjukkan bahwa dokter memberikan terapi komplementer menggunakan daun seledri sebagai alternative obat herbal yang paling sering diresepkan untuk tekanan darah tinggi. (Yulia et al., 2023).

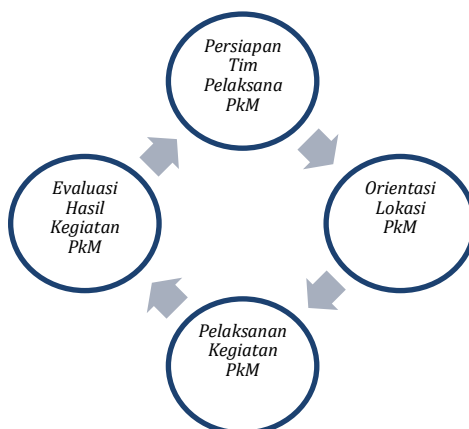
Rendahnya pengetahuan dan kesadaran masyarakat mengenai jenis tanaman obat yang dapat dimanfaatkan untuk membantu mengontrol tekanan darah menjadi kendala utama dalam penerapan pengobatan tradisional secara tepat dan aman diharapkan masyarakat dapat lebih bijak dalam memanfaatkan obat tanaman sebagai bagian dari gaya hidup sehat. Pemahaman yang lebih baik tentang pengobatan herbal dapat membantu menurunkan angka kejadian hipertensi serta meningkatkan kualitas hidup masyarakat secara keseluruhan (Nugroho *et al.*, 2023). Edukasi pemanfaatan tanaman obat hipertensi menjadi langkah strategis dalam mendukung kesehatan masyarakat. Melalui pendekatan berbasis ilmu pengetahuan dan kearifan lokal, diharapkan masyarakat dapat lebih sadar akan pentingnya pengobatan alami yang aman, efektif, dan mudah diakses (Utami & Handayani, 2021) (Susanto, A., Handayani, R., & Sari, 2021) (Setyawan et al., 2025).

Mengingat pentingnya penggunaan tanaman herbal ini harus diberi penjelasan yang tepat agar tidak berbahaya dan bekerja dengan efektif, kami melaksanakan kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang bertujuan untuk memberikan edukasi tentang tanaman herbal yang dapat digunakan untuk mengontrol tekanan darah. Diharapkan dengan adanya kegiatan ini dapat meningkatkan wawasan mengenai hipertensi dan alternative lain bagaimana cara mengendalikan dan mencegah penyakit tersebut dengan memanfaatkan tanaman obat yang mudah didapat serta dapat meningkatkan kualitas hidup mereka baik yang menderita hipertensi ataupun masyarakat yang tidak menderita hipertensi agar dapat mencegah sedini mungkin.

METODE

Kegiatan pengabdian masyarakat ini menggunakan pendekatan edukasi yang melibatkan peserta secara aktif, yaitu dengan cara penyuluhan, diskusi dan uji pengetahuan sebelum dan sesudah (*pre-post test*) menggunakan instrumen berupa kuesioner yang diberikan terhadap 35

orang peserta. Pendekatan ini dipilih karena tidak hanya memberikan informasi, tetapi juga melibatkan masyarakat dalam proses belajar. Uji pengetahuan sebelum dan sesudah digunakan untuk mengetahui seberapa efektif upaya penyuluhan dalam meningkatkan pengetahuan peserta.



Gambar 1. Diagram Alur Kegiatan

HASIL

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan pada hari kamis, tanggal 13 November 2025 di rumah warga Dusun II Desa Sei Kamah II Kecamatan Sei Dadap Kabupaten Asahan dengan target peserta/masyarakat yang kami berikan informasi ini adalah ibu-ibu pengajian. Materi yang disampaikan yaitu mengenai pengertian hipertensi, penyebab dan gejalanya, serta cara mencegah dan cara mengobati penyakit hipertensi baik dengan obat maupun dengan pemanfaatan tanaman di sekitar masyarakat Desa Sei Kamah II, seperti tanaman seledri, buah mengkudu, mentimun, buah belimbing, dan daun salam. Materi yang disampaikan secara langsung dapat diterima oleh peserta, dari hasil pemaparan materi cukup banyak peserta yang melakukan diskusi dan bertanya. Pertanyaan yang diajukan oleh peserta sebagian besar tentang apa yang dikeluhkan dari mulai gaya hidup yang berkaitan dengan penyakit hipertensi, tanda gejala yang dialami oleh masyarakat serta konsumsi obat hipertensi serta manfaat tanaman herbal yang bermanfaat untuk mengontrol tekanan darah.

Tabel 1. Karakteristik Peserta Pengabdian Kepada Masyarakat (PkM)

No	Umur	Frekuensi	Persentase (%)
1	> 30 tahun	21	60
2	< 30 tahun	14	40
Total		35	100
No	Pendidikan	Frekuensi	Persentase (%)

1	SMP	5	14,3
2	SMA	19	54,3
3	Perguruan Tinggi	11	31,4
Total		35	100
No	Pekerjaan	Frekuensi	Persentase (%)
1	Ibu rumah tangga	14	40
2	Karyawan	3	8,6
3	Wiraswasta	11	31,4
4	PNS	7	20
Total		35	

Berdasarkan tabel diatas diketahui bahwa mayoritas peserta PkM adalah berusia > 30 tahun yaitu sebanyak 21 orang (60%), mayoritas pendidikan adalah SMA yaitu sebanyak 19 orang (54,3%) dan mayoritas pekerjaannya adalah ibu rumah tangga yaitu sebanyak 14 orang (40%).

Tabel 2. Pengetahuan Peserta Sebelum dan Sesudah Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat (PkM)

No	Pengetahuan Sebelum Penyuluhan (Pre-test)	Frekuensi	Persentase (%)
1	Kurang Baik	27	77,1
2	Baik	8	22,9
Total		35	100
No	Pengetahuan Sesudah Penyuluhan (Post-test)	Frekuensi	Persentase (%)
1	Kurang Baik	33	94,3
2	Baik	2	5,7
Total		35	100

Berdasarkan tabel diatas diketahui bahwa pelaksanaan kegiatan PkM menunjukkan bahwa terjadi peningkatan pengetahuan peserta PkM tentang tanaman herbal untuk pengontrol tekanan darah pada masyarakat Desa Sei Kamah II yang mana sebelum dilakukan edukasi pengetahuan masyarakat dalam kategori kurang yaitu sebanyak 27 orang (77,1%), dan kategori baik sebanyak 8 orang (22,7%). Setelah dilakukan edukasi terjadi peningkatan pengetahuan peserta PkM yaitu kategori baik sebanyak 33 orang (94,3%) dan kategori kurang sebanyak 2 orang (5,7%).

Responden dengan pendidikan tinggi cenderung memiliki tingkat pengetahuan yang baik dibandingkan responden dengan pendidikan menengah atau lebih rendah. Ini karena, orang-orang latar belakang pendidikan rendah pada umumnya akan kesulitan untuk menyerap ide-ide baru dan membuat mereka lebih konservatif. Karena mereka tidak mengenal alternatif yang terbaik yang

tersedia baginya. Sebaliknya orang yang berpendidikan tinggi akan lebih mudah menerima gagasan baru, karena mereka memiliki jalan pikiran yang lebih terbuka untuk menyerap hal-hal baru (Aprilia et al., 2020). Pernyataan ini juga didukung oleh (Notoatmodjo, 2018) yang mengatakan bahwa pengetahuan dapat diperoleh dari peningkatan pendidikan. Pendidikan bertujuan memperluas pemahaman seseorang tentang dunia di sekelilingnya sehingga dapat memahami permasalahan kesehatan yang terjadi dan dapat mengambil keputusan dengan baik. (Ritonga et al., 2024)

PEMBAHASAN

Keberhasilan yang di dapat dalam pengabdian masyarakat ini meliputi terjadinya peningkatan pengetahuan peserta PkM tentang tanaman herbal untuk pengontrol tekanan darah yang dapat dilihat dari nilai *pre test* dan *post test* terdapat peningkatan, serta materi yang direncanakan tim pengabdian masyarakat tersampaikan dengan baik secara keseluruhan. Selain itu, antusias para peserta dalam kegiatan pengabdian ini cukup tinggi. Hal ini terlihat dari banyaknya pertanyaan- pertanyaan yang diberikan oleh peserta kepada tim pengabdian. Dengan adanya kegiatan ini, diharapkan menjadi salah satu upaya untuk mengurangi dan mengontrol hipertensi sehingga penyakit ini tidak menyebabkan komplikasi lebih lanjut.

Dalam proses diskusi, tim PkM juga menekankan pentingnya berkonsultasi dengan dokter dalam menggunakan terapi herbal untuk menurunkan tekanan darah dan tidak sembarangan dalam menghentikan konsumsi obat hipertensi. Hal ini menunjukkan bahwa tujuan penyuluhan tidak hanya mengenalkan herbal, tetapi juga mengurangi risiko dari penggunaannya yang tidak tepat. Terapi herbal bisa menjadi solusi yang terjangkau dan bisa diolah secara mandiri, dapat meningkatkan kemandirian dan rasa kontrol masyarakat terhadap penyakitnya. Rasa kontrol tersebut secara psikologis bisa meningkatkan motivasi dan kepatuhan terhadap pengobatan, baik berupa obat maupun pengobatan non-obat.

Hal ini sejalan dengan kegiatan pengabdian kepada masyarakat (PkM) tentang edukasi tentang Hipertensi kepada masyarakat kelurahan Payah Pasir Kecamatan Medan Marelan Provinsi Sumatera Utara Hasil. Dari pelaksanaan kegiatan (PkM) menunjukkan bahwa terjadi peningkatan pengetahuan peserta PkM tentang Hipertensi pada masyarakat Kelurahan Payah Pasir yang mana sebelum dilakukan edukasi pengetahuan masyarakat dalam kategori kurang

yaitu sebanyak 31 orang (83,7%), dan kategori baik sebanyak 6 orang (16,3%). Setelah dilakukan edukasi terjadi peningkatan pengetahuan peserta PkM yaitu kategori baik sebanyak 35 orang (94,5%) dan kategori kurang sebanyak 2 orang (5,5%) (Ritonga et al., 2024).

Edukasi ini bertujuan untuk memberikan pemahaman mengenai jenis tanaman herbal yang meliputi kegunaan dan cara penggunaan, serta keamanannya dalam pengobatan hipertensi (Susanto *et al.*, 2021). Masyarakat perlu mendapatkan informasi yang tepat agar dapat menggunakan tanaman obat dengan efektif dan tidak menimbulkan efek samping yang berbahaya. Selain manfaatnya bagi kesehatan, pemanfaatan tanaman obat juga mendukung konsep pengobatan berbasis kearifan lokal. Banyak tanaman obat antihipertensi yang dapat ditanam di pekarangan rumah, sehingga masyarakat dapat lebih mandiri dalam menjaga kesehatan mereka (Sari *et al.*, 2020). Dengan demikian, penggunaan tanaman obat tidak hanya berdampak pada kesehatan individu, tetapi juga mendukung keberlangsungan lingkungan dan ekonomi keluarga. Meski demikian, penting untuk memahami bahwa tanaman obat bukanlah pengganti utama obat medis, melainkan sebagai terapi komplementer. Penggunaan tanaman obat harus tetap dilakukan dengan bijak dan berdasarkan penelitian ilmiah yang valid. Konsultasi dengan tenaga medis juga disarankan agar penggunaannya sesuai dengan kondisi kesehatan individu (Setyawan et al., 2025).

Meskipun kegiatan penyuluhan menunjukkan peningkatan pengetahuan dan keterampilan yang signifikan, tetapi masih ada keterbatasan karena evaluasi hasil klinis seperti penurunan tekanan darah tidak diukur secara langsung dan hanya bersifat jangka pendek. Diperlukan tindak lanjut evaluasi jangka menengah untuk memastikan bahwa peningkatan pengetahuan bisa diubah menjadi perubahan perilaku yang positif dan terukur dalam pengendalian tekanan darah pada masyarakat dengan hipertensi. Untuk itu perlu adanya kerjasama dari pihak Puskesmas terkait untuk pelaksanaan kegiatan pemeriksaan tekanan darah secara berkala untuk memudahkan kegiatan monitoring serta kegiatan penyuluhan berkelanjutan.



Gambar 2. Dokumentasi Kegiatan PkM

KESIMPULAN

Kegiatan edukasi pemanfaatan tanaman obat untuk hipertensi telah memberikan dampak positif bagi masyarakat. Hasil evaluasi menunjukkan peningkatan signifikan dalam pengetahuan peserta mengenai tanaman herbal, terbukti dari kenaikan skor *pre-test* dan *post-test*. Selain itu, terjadi perubahan sikap yang lebih positif, di mana lebih banyak peserta yang bersedia mencoba dan memanfaatkan tanaman herbal sebagai terapi pendamping sebagai salah satu upaya untuk mengurangi dan mengontrol hipertensi sehingga penyakit ini tidak menyebabkan komplikasi lebih lanjut.

Program pengabdian masyarakat ini juga memiliki tujuan untuk memperkuat kemampuan masyarakat untuk mengontrol tekanan darah secara mandiri, dan mengurangi ketergantungan pada obat-obatan serta meningkatkan kualitas hidup. Antusiasme peserta selama kegiatan menunjukkan potensi besar dalam menjadikan terapi herbal ini terus berkembang di tingkat masyarakat. Karena itu, pendampingan yang berkelanjutan dan rutin sangat diperlukan agar

praktik ini dapat diterapkan secara konsisten.

UCAPAN TERIMAKASIH

Keberhasilan pengabdian masyarakat dengan topik "Edukasi Tanaman Herbal untuk Pengontrol Tekanan Darah" ini tidak bisa lepas dari dukungan semua pihak. Oleh karena itu, kami menyampaikan apresiasi yang mendalam dan ucapan terima kasih kepada:

1. Kepala Desa dan seluruh perangkat Desa Sei Kamah II yang telah memberikan izin pelaksanaan kegiatan PkM ini serta kerja sama yang sangat baik selama persiapan hingga pelaksanaan kegiatan.
2. Peserta Kegiatan Pengabdian Masyarakat dari ibu-ibu pengajian dusun II Desa Sei Kamah II atas antusiasme dan partisipasi aktifnya dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini.
3. Dosen dan mahasiswa yang telah berkontribusi dalam mengimplementasikan program pengabdian kepada masyarakat ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Ambarwati, E. R., Handayani, S., & Wulandari, S. R. (2024). Edukasi tentang tanaman herbal untuk mengatasi hipertensi di Dusun Sumber Gamol Gamping Sleman. *Jurnal Pengabdian Harapan Ibu (JPHi)*, 6(1), 1–7.
- Aprilia, C. A., Citrawati, M., & Hadiwiardjo, Y. H. (2020). INTEGRITAS : Jurnal Pengabdian INTEGRITAS : Jurnal Pengabdian. *INTEGRITAS:Jurnal Pengabdian*, 4(2), 190–198.
- Kasanah, A. Al, Priyoto, & Widhi, B. W. (2025). Tersedia: <https://pkm.lpkd.or.id/index.php/PanggungKebaikan>. *Panggung Kebaikan: Jurnal Pengabdian Sosial*, 2(4), 189–196.
- Ritonga, E. P., Silaban, N. Y., Ners, D. P., Medan, U. I., Keperawatan, P. S., Medan, U. I., Artikel, I., Ritonga, E. P., Studi, P., Ners, P., & Medan, U. I. (2024). Edukasi tentang hipertensi kepada masyarakat di kelurahan payah pasir kecamatan medan marelan. *Jurnal Ilmiah Pengabdian Kepada Masyarakat (Ji-SOMBA)*, 3(2), 82–87.
- Setyawan, F. D., Dhafin, A. A., & Prasetyawan, F. (2025). Edukasi Pemanfaatan Tanaman Obat Untuk Penyakit Hipertensi Di Education on the Use of Medicinal Plants for Hypertension in Ngasem Village , Kediri Regency , East Java. *Jurnal Mandala Pengabdian Masyarakat*, 6(1). <https://doi.org/10.35311/jmpm.v6i1.587>
- Yulia, R., Dachy, K., Indriana, M., Razali, M., & Anggraini, D. (2023). Hipertensi Untuk Edukasi Masyarakat Di Stadion. *JUKESHUM:Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 3(2), 254–259.