

Workshop dan Penyuluhan Turunkan Tekanan Tingkatkan Kesehatan : Pemanfaatan Herbal Kunyit Asam untuk Lansia Bebas Hipertensi

Retnowati Adiningsih¹, Eka Wisnu Kusuma²

^{1,2} Prodi DIII Farmasi, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Nasional, Indonesia

Received : 21 Mei 2026, Revised : 4 Juni 2026, Published : 15 Juni 2026

Corresponding Author

Nama Penulis: Retnowati Adiningsih

E-mail: retno.adiningsih@stikesnas.ac.id

Abstrak

Hipertensi merupakan salah satu penyakit tidak menular dengan prevalensi tinggi pada kelompok lanjut usia dan berpotensi menyebabkan komplikasi serius seperti stroke, penyakit jantung dan gagal ginjal. Tingginya kasus hipertensi di Dusun Jamprit, Desa Sringin, Kecamatan Jumantono, Kabupaten Karanganyar disertai rendahnya pengetahuan masyarakat mengenai pencegahan hipertensi dan pemanfaatan tanaman herbal mendorong dilaksanakannya kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini. Kegiatan bertujuan meningkatkan pengetahuan masyarakat mengenai hipertensi serta keterampilan pemanfaatan kunyit asam dan asam jawa sebagai alternative terapi non farmakologis melalui pembuatan jelly kunyit asam. Metode yang digunakan meliputi pemeriksaan kesehatan, senam lansia, penyuluhan kesehatan, workshop pembuatan produk herbal dan evaluasi dilakukan melalui posttest. Hasil kegiatan yang diikuti oleh 34 peserta lansia menunjukkan sebanyak 38,32% peserta mengalami hipertensi stadium 2 dan terdapat peningkatan pengetahuan peserta dari rata-rata 73,3 menjadi 89,5. Selain itu peserta mampu memanfaatkan tanaman herbal yang tersedia di sekitar lingkungan rumah dengan membuat jelly kunyit asam. Kegiatan ini efektif meningkatkan pengetahuan dan ketrampilan masyarakat dalam pengobatan dan pengendalian hipertensi

Kata kunci - hipertensi, kunyit asam, lansia, pemberdayaan masyarakat, tanaman herbal

Abstract

Hypertension is a non-communicable disease with a high prevalence in the elderly and has the potential to cause serious complications such as stroke, heart disease, and kidney failure. The high number of hypertension cases in Jamprit Hamlet, Sringin Village, Jumantono District, Karanganyar Regency, coupled with low public knowledge regarding hypertension prevention and the use of herbal plants, prompted this community service activity. The activity aims to increase public knowledge about hypertension and skills in utilizing turmeric and tamarind as an alternative non-pharmacological therapy through the production of turmeric and tamarind jelly. The methods used included health checks, elderly exercise, health education, herbal product production workshops, and evaluations conducted through a post-test. The results of the activity, which involved 34 elderly participants, showed that 38.32% of participants experienced stage 2 hypertension, and there was an increase in participant knowledge from 73.3% to 89.5%. In addition, participants were able to utilize herbal plants available around their homes to make turmeric and tamarind jelly. This activity effectively increased community knowledge and skills in the treatment and control of hypertension.

Keywords - hypertension, turmeric and tamarind, elderly, community empowerment, herbal plants

How To Cite : Adiningsih, R., & Kusuma, E. W. (2026). Workshop dan Penyuluhan Turunkan Tekanan Tingkatkan Kesehatan : Pemanfaatan Herbal Kunyit Asam untuk Lansia Bebas Hipertensi . Jurnal Pengabdian Masyarakat Bhinneka, 4(4), 5158 - 5167. <https://doi.org/10.58266/jpmb.v4i4.1391>

Copyright ©2026 Retnowati Adiningsih, Eka Wisnu Kusuma

PENDAHULUAN

Hipertensi atau penyakit tekanan darah tinggi merupakan keadaan ketika terjadi kenaikan tekanan darah yaitu diatas 140 mmHg untuk tekanan darah sistolik dan 90 mmHg untuk tekanan darah diastolik. Tekanan darah sistolik merupakan tekanan darah yang terukur oleh alat tensimeter ketika jantung menguncup sehingga mencapai angka tertinggi, sementara tekanan darah diastolik merupakan tekanan darah yang terukur saat jantung mengembang sehingga angkanya terendah (Handono, 2024).

World Health Organization (WHO) melaporkan bahwa sekitar 1,28 miliar orang dewasa usia 30–79 tahun di dunia menderita hipertensi, dengan sebagian besar berada di negara berkembang. Tingginya angka kejadian hipertensi disebabkan oleh berbagai faktor, seperti pola hidup tidak sehat, kurang aktivitas fisik, konsumsi makanan tinggi garam dan lemak, merokok, obesitas, serta peningkatan usia. Hipertensi sering disebut sebagai silent killer karena banyak penderita tidak menyadari kondisinya hingga muncul komplikasi yang lebih serius (WHO, 2023).

Di Indonesia, hipertensi juga menjadi salah satu penyakit degeneratif dengan angka kejadian tinggi, termasuk di Kabupaten Karanganyar. Berdasarkan data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas), prevalensi hipertensi pada penduduk usia ≥ 18 tahun menunjukkan angka yang cukup tinggi dan menjadi salah satu penyebab utama kematian akibat penyakit tidak menular. Kondisi ini juga terjadi di Kabupaten Karanganyar, termasuk di Kecamatan Jumantono. Berdasarkan data dari Puskesmas Jumantono, jumlah perkiraan penderita hipertensi pada tahun 2023 mencapai 9.271 orang. Tingginya angka kejadian tersebut menunjukkan bahwa hipertensi masih menjadi masalah kesehatan yang memerlukan perhatian serius, terutama pada kelompok usia lanjut.

Prevalensi hipertensi diketahui meningkat seiring bertambahnya usia dan mencapai sekitar 60% pada populasi usia di atas 60 tahun. Lansia memiliki risiko lebih tinggi mengalami hipertensi akibat penurunan elastisitas pembuluh darah, perubahan metabolisme tubuh, serta adanya penyakit penyerta lainnya. Selain faktor usia, hipertensi juga dipengaruhi oleh faktor genetik, obesitas, kebiasaan merokok, konsumsi alkohol, kurang aktivitas fisik, serta pola makan tinggi lemak dan garam. Faktor-faktor tersebut dapat meningkatkan tekanan darah secara bertahap apabila tidak dikendalikan dengan baik (Kemenkes RI, 2022).

Kasus Hipertensi banyak ditemui di Kecamatan Jumantono, Kabupaten Karanganyar, dilihat dari data Puskesmas Jumantono didapatkan hasil perkiraan pasien penyakit hipertensi pada tahun 2023 adalah 9.271 orang. Prevalensi hipertensi relatif tinggi pada semua status sosial masyarakat termasuk di Desa Sringin. Prevalensi meningkat dengan meningkatnya usia sampai dengan 60% pada populasi yang berusia lebih dari 60 tahun. Resiko terbesar hipertensi juga ditunjukkan pada usia lanjut yaitu lebih dari 60 tahun.

Berdasarkan hasil survei di Desa Sringin Kecamatan Jumantono, kasus hipertensi banyak ditemukan pada kelompok lansia. Rendahnya pengetahuan masyarakat mengenai faktor risiko, pencegahan, dan pengendalian hipertensi menjadi salah satu penyebab tingginya prevalensi penyakit tersebut. Selain itu, pemanfaatan tanaman herbal lokal sebagai terapi pendukung hipertensi masih belum optimal, Padahal, masyarakat Desa Sringin memiliki potensi lingkungan yang mendukung pemanfaatan tanaman obat keluarga (TOGA) sebagai alternatif pendukung kesehatan.

Salah satu tanaman herbal yang berpotensi membantu pengendalian hipertensi adalah kunyit (*Curcuma longa*). Kunyit (*Curcuma longa*) mengandung kurkumin yang memiliki aktivitas antioksidan, antiinflamasi, dan vasodilator sehingga dapat membantu memperbaiki fungsi endotel pembuluh darah dan menjaga kestabilan tekanan darah. Penelitian menunjukkan bahwa kurkumin mampu membantu menurunkan tekanan darah melalui mekanisme peningkatan relaksasi pembuluh darah dan penghambatan stres oksidatif. Selain kunyit, asam jawa (*Tamarindus indica*) juga diketahui mengandung flavonoid, polifenol, kalium, dan magnesium yang bermanfaat dalam menjaga kesehatan kardiovaskular dan membantu mengontrol tekanan darah. Kombinasi kunyit dan asam jawa dapat dimanfaatkan sebagai minuman atau pangan fungsional yang lebih mudah diterima masyarakat (Wulandari *et al.*, 2021). Selain memiliki aktivitas antioksidan dan antiinflamasi, kurkumin pada kunyit juga diketahui memiliki efek kardioprotektif yang berperan dalam memperbaiki fungsi pembuluh darah dan membantu menurunkan tekanan darah (Akbar, 2020). Sementara itu, asam jawa mengandung flavonoid dan polifenol yang berpotensi menjaga kesehatan sistem kardiovaskular serta membantu mengontrol tekanan darah melalui aktivitas antioksidan dan regulasi keseimbangan elektrolit tubuh (Razali *et al.*, 2015)

Pemanfaatan tanaman herbal sebagai terapi nonfarmakologis dinilai lebih mudah dijangkau

masyarakat, relatif aman, dan dapat dikembangkan melalui pemberdayaan masyarakat berbasis potensi lokal. Edukasi mengenai pengendalian hipertensi dan pemanfaatan tanaman herbal perlu dilakukan agar masyarakat memiliki pengetahuan dan keterampilan dalam menerapkan pola hidup sehat secara mandiri. Pendekatan edukasi yang dikombinasikan dengan praktik langsung terbukti lebih efektif dalam meningkatkan pemahaman masyarakat dibandingkan metode ceramah pasif, karena peserta memperoleh pengalaman belajar yang lebih aplikatif dan kontekstual (Cusack et al., 2018; Angelopoulou & Kavvadia, 2018)."

Berdasarkan kondisi tersebut, dilakukan kegiatan pengabdian kepada masyarakat berupa workshop dan penyuluhan dengan tema "Turunkan Tekanan Tingkatkan Kesehatan: Herbal Lansia Bebas Hipertensi". Kegiatan ini dilakukan melalui edukasi kesehatan, pemeriksaan tekanan darah, serta pelatihan pembuatan jelly kunyit asam sebagai alternatif terapi nonfarmakologis hipertensi. Program ini diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan dan keterampilan masyarakat, khususnya lansia, kader kesehatan, dan ibu-ibu PKK dalam memanfaatkan tanaman herbal lokal untuk mendukung pengendalian hipertensi secara mandiri dan berkelanjutan.

METODE

Kegiatan pengabdian masyarakat ini menggunakan pendekatan edukatif-partisipatif yang melibatkan 34 peserta yang terdiri dari kader PKK dan anggota Posyandu Lansia. Peserta berpartisipasi aktif dalam seluruh rangkaian kegiatan meliputi penyuluhan mengenai hipertensi dan pemanfaatan tanaman herbal, praktik pembuatan jelly kunyit asam, dan evaluasi untuk mengukur peningkatan pengetahuan dan ketrampilan setelah kegiatan dilaksanakan.

Waktu dan lokasi

Pelaksanaan kegiatan dilaksanakan pada 30 Mei 2025 di Dusun Jamprit, Desa Sringin, Kecamatan Jumantono, Kabupaten Karanganyar.

Sasaran kegiatan

Sasaran kegiatan adalah kader PKK dan anggota posyandu lansia di Dusun Jamprit. Kelompok ini dipilih karena kader PKK dan peserta posyandu lansia memiliki peran strategis dalam meningkatkan kesehatan masyarakat, khususnya pencegahan dan pengendalian hipertensi pada lansia. Kader PKK berfungsi sebagai penggerak dan penyampai informasi kesehatan di lingkungan masyarakat sehingga bisa membantu menyebarkan edukasi tentang pemanfaatan herbal kunyit asam secara berkelanjutan. Selain itu, kader juga dapat memotivasi lansia untuk menerapkan pola hidup sehat. Peserta posyandu lansia menjadi sasaran utama karena kelompok lansia memiliki risiko tinggi mengalami hipertensi. Melalui workshop dan penyuluhan ini, lansia diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan serta ketrampilan dalam memanfaatkan kunyit asam sebagai terapi pendamping untuk membantu menjaga tekanan darah dan meningkatkan kualitas hidup.

Tahap Pelaksanaan

1. Tahap Persiapan

Pada tahap ini dilakukan koordinasi dengan pihak desa, kader PKK dan pengelola posyandu lansia terkait waktu dan tempat pelaksanaan kegiatan. Tim pengabdian juga menyiapkan materi edukasi, leaflet, alat pemeriksaan tekanan darah serta contoh tanaman herbal yang digunakan untuk membantu pengendalian hipertensi

2. Tahap Pelaksanaan Edukasi

Kegiatan diawali dengan registrasi peserta dan pretest untuk mengetahui tingkat pengetahuan awal peserta mengenai hipertensi dan pemanfaatan tanaman herbal. Selanjutnya dilakukan penyuluhan mengenai pengertian hipertensi, faktor risiko, pencegahan, serta pemanfaatan tanaman herbal seperti kunyit, jahe, seledri, dan daun salam yang dapat membantu mengontrol tekanan darah.

3. Tahap Demonstrasi dan Praktik

Peserta diberikan demonstrasi cara pengolahan tanaman herbal menjadi minuman herbal yang aman dan mudah dibuat di rumah. Pada tahap ini peserta juga diberi kesempatan untuk praktik langsung pembuatan herbal serta berdiskusi mengenai aturan penggunaan dan penyimpanan bahan herbal.

4. Tahap Evaluasi dan Penutup

Evaluasi dilakukan melalui posttest dan sesi tanya jawab untuk mengetahui peningkatan pengetahuan peserta setelah mengikuti edukasi. Kegiatan diakhiri dengan pembagian leaflet edukasi, dokumentasi, serta penyampaian harapan agar peserta dapat menerapkan pemanfaatan tanaman herbal sebagai pendukung pengendalian hipertensi dalam kehidupan sehari-hari.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Pelaksanaan Program Pengabdian Masyarakat

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat bertema Penyuluhan dan Workshop: "Turunkan Tekanan Tingkatkan Kesehatan: Pemanfaatan Herbal Kunyit Asam untuk Lansia Bebas Hipertensi" telah dilaksanakan pada tanggal 30 Mei 2025. Kegiatan ini merupakan upaya promotif dan preventif dalam mendukung pengendalian hipertensi di masyarakat melalui pendekatan pemberdayaan masyarakat dan pemanfaatan potensi lingkungan sekitar. Program ini bertujuan meningkatkan pengetahuan serta keterampilan masyarakat, khususnya kader kesehatan dan ibu-ibu PKK, dalam pengendalian hipertensi dan pemanfaatan tanaman herbal secara mandiri melalui edukasi dan pengolahannya.

2. Peningkatan Pengetahuan Peserta Melalui Edukasi dan Workshop

Kegiatan workshop dan penyuluhan yang dilakukan menunjukkan bahwa edukasi kesehatan memiliki peran penting dalam meningkatkan pengetahuan masyarakat, khususnya lansia, mengenai hipertensi dan cara pengendaliannya. Sebelum kegiatan berlangsung, sebagian peserta masih memiliki pemahaman yang terbatas mengenai faktor risiko hipertensi, pentingnya pola hidup sehat, serta pemanfaatan tanaman herbal sebagai terapi pendamping. Setelah diberikan penyuluhan dan praktik pembuatan herbal kunyit asam, peserta menjadi lebih memahami pentingnya menjaga tekanan darah melalui pola makan sehat, aktivitas fisik, serta penggunaan herbal secara tepat dan aman.

Keberhasilan kegiatan pengabdian ini dievaluasi melalui pengukuran tingkat pengetahuan peserta sebelum dan sesudah intervensi menggunakan desain *one-group pretest-posttest*. Evaluasi ini bertujuan untuk menilai efektivitas penyuluhan dan workshop dalam meningkatkan pemahaman kader PKK dan lansia mengenai hipertensi.

Tabel 1. Rata-rata nilai pretest dan posttest peserta

Parameter	Jumlah Peserta (N)	Rata-rata Nilai
Pretest	34	73,3
Posttest	34	89,5

Berdasarkan Tabel 1, rata-rata skor pengetahuan peserta mengalami peningkatan dari 73,3 sebelum intervensi menjadi 89,5 setelah pelaksanaan edukasi dan praktik. Peningkatan skor pengetahuan peserta menunjukkan bahwa metode edukasi yang dikombinasikan dengan praktik langsung efektif dalam meningkatkan pemahaman masyarakat mengenai hipertensi dan pemanfaatan tanaman herbal. Metode pembelajaran partisipatif memberikan pengalaman belajar yang lebih aplikatif sehingga peserta lebih mudah memahami dan menerapkan materi dalam kehidupan sehari-hari (Amila et al., 2018; Angelopoulou & Kavvadia, 2018). Untuk mengetahui signifikansi peningkatan tersebut, dilakukan analisis statistik menggunakan uji t berpasangan (paired t-test).

Tabel 2. Hasil Uji Statistik Pretest dan Posttest

Statistik	Nilai
Mean Different	-10.775
t-value	-3,857
Sig.(2-tailed)	0,000

Hasil uji menunjukkan nilai signifikansi $p = 0,000$ ($p < 0,05$), yang berarti terdapat perbedaan bermakna antara skor pretest dan posttest. Secara statistik, intervensi edukasi dan pelatihan yang diberikan efektif dalam meningkatkan pengetahuan peserta mengenai hipertensi dan pemanfaatan tanaman herbal untuk pengendalian hipertensi. Temuan ini sejalan dengan

berbagai studi yang menyatakan bahwa edukasi kesehatan berbasis penyuluhan dan praktik langsung mampu meningkatkan pemahaman masyarakat secara signifikan terhadap pengelolaan hipertensi (Amila, Sinaga, J & Sembiring 2018: Apriliyanti, R., & Fitriani, N. (2022): Kusumawaty, J. et al, (2021); Lestari, D., & Wahyuni, S. (2020); Sari, M., & Widodo, A. (2017).

Dengan demikian, peningkatan skor pengetahuan yang signifikan dalam kegiatan ini menunjukkan bahwa pendekatan edukatif-partisipatif yang diterapkan mampu memperkuat kapasitas masyarakat dalam memahami dan menerapkan pemanfaatan tanaman herbal untuk pengendalian hipertensi di lingkungan masyarakat.

3. Pemanfaatan Tanaman Herbal untuk Pengendalian Hipertensi

Hipertensi merupakan salah satu penyakit tidak menular yang banyak dialami masyarakat dan menjadi faktor risiko utama terjadinya penyakit jantung, stroke, serta gangguan pembuluh darah lainnya. Pengendalian hipertensi tidak hanya dilakukan melalui terapi farmakologis, tetapi juga dapat didukung dengan pendekatan nonfarmakologis, salah satunya melalui pemanfaatan tanaman herbal. Pemanfaatan tanaman herbal dinilai lebih mudah dijangkau masyarakat, relatif aman, serta telah lama digunakan sebagai pengobatan tradisional untuk membantu menjaga kestabilan tekanan darah (Sari dkk, 2022).

Beberapa tanaman herbal yang sering dimanfaatkan untuk membantu pengendalian hipertensi antara lain kunyit, asam jawa, seledri, daun salam, dan bawang putih. Kunyit (*Curcuma longa*) mengandung kurkumin yang memiliki aktivitas antioksidan dan antiinflamasi sehingga berpotensi membantu memperbaiki fungsi pembuluh darah dan menurunkan tekanan darah. Selain itu, asam jawa juga mengandung senyawa aktif dan mineral seperti kalium yang dapat membantu menjaga keseimbangan tekanan darah dalam tubuh (Wulandari dkk. 2021).

Edukasi mengenai pemanfaatan tanaman herbal sangat penting dilakukan agar masyarakat memahami manfaat, cara pengolahan, serta penggunaan herbal yang tepat dan aman. Kegiatan edukasi dan praktik langsung terbukti mampu meningkatkan pengetahuan dan keterampilan masyarakat dalam memanfaatkan tanaman herbal sebagai terapi pendamping hipertensi. Pendekatan ini juga dapat meningkatkan kesadaran masyarakat untuk menerapkan pola hidup sehat dan melakukan pengendalian hipertensi secara mandiri di lingkungan keluarga maupun komunitas (Hakim dkk 2021).



Gambar 1. Penyuluhan oleh Tim Pelaksana

4. Pelatihan Pembuatan Jelly Kunyit Asam

Melalui pelatihan ini, peserta tidak hanya memperoleh informasi mengenai manfaat kunyit dan asam jawa bagi kesehatan, tetapi juga mendapatkan pengalaman praktik langsung dalam proses pembuatan produk herbal.

Kunyit (*Curcuma longa*) diketahui mengandung senyawa kurkumin yang memiliki aktivitas antioksidan dan antiinflamasi yang dapat membantu memperbaiki fungsi pembuluh darah serta mendukung pengendalian tekanan darah. Sementara itu, asam jawa mengandung flavonoid, polifenol, dan kalium yang berpotensi membantu menjaga kestabilan tekanan darah dan meningkatkan kesehatan kardiovaskular. Kombinasi kedua bahan herbal tersebut dalam bentuk jelly menjadi inovasi pangan yang dapat meningkatkan minat masyarakat dalam mengonsumsi herbal secara rutin. Selain itu, bentuk jelly dinilai lebih praktis dan memiliki cita rasa yang lebih diterima masyarakat dibandingkan konsumsi herbal dalam bentuk rebusan tradisional.

(Wulandari, G., dkk. 2021).

Hasil pelatihan menunjukkan bahwa peserta mampu memahami tahapan pembuatan jelly kunyit asam mulai dari persiapan bahan, proses pengolahan, hingga penyajian produk. Metode edukasi yang dikombinasikan dengan demonstrasi dan praktik langsung terbukti efektif dalam meningkatkan pemahaman dan keterampilan peserta. Pendekatan praktik langsung memberikan pengalaman belajar yang lebih aplikatif sehingga peserta lebih mudah mengingat dan menerapkan keterampilan tersebut secara mandiri di rumah. Hal ini sejalan dengan penelitian Ouedraogo et al. (2018) yang menyatakan bahwa metode pembelajaran partisipatif lebih efektif dalam meningkatkan retensi pengetahuan dibandingkan metode ceramah pasif.

Pelatihan ini juga memberikan dampak positif terhadap peningkatan kesadaran masyarakat mengenai pentingnya pemanfaatan tanaman herbal lokal sebagai alternatif pendukung kesehatan. Dengan adanya inovasi olahan herbal dalam bentuk jelly, masyarakat diharapkan lebih termotivasi untuk memanfaatkan tanaman herbal secara berkelanjutan sebagai bagian dari pola hidup sehat. Selain bermanfaat bagi kesehatan, produk jelly kunyit asam juga berpotensi dikembangkan sebagai produk pangan rumah tangga yang bernilai ekonomi bagi masyarakat.

5. Dampak dan Keberlanjutan Program

Program edukasi dan pelatihan pemanfaatan tanaman herbal untuk pengendalian hipertensi memberikan dampak positif terhadap peningkatan pengetahuan, keterampilan, dan kesadaran masyarakat dalam menjaga kesehatan secara mandiri. Melalui kegiatan penyuluhan dan praktik pembuatan olahan herbal seperti jelly kunyit asam, peserta menjadi lebih memahami faktor risiko hipertensi, cara pencegahan, serta pemanfaatan tanaman herbal sebagai terapi pendamping nonfarmakologis. Peningkatan pengetahuan ini terlihat dari adanya perubahan nilai pretest dan posttest peserta setelah mengikuti kegiatan edukasi dan praktik secara langsung. Metode edukasi partisipatif juga dinilai efektif dalam meningkatkan pemahaman masyarakat karena peserta terlibat aktif selama proses pembelajaran (Sari et al., 2022).

Selain meningkatkan pengetahuan, program ini juga memberikan dampak terhadap keterampilan masyarakat dalam mengolah tanaman herbal menjadi produk yang lebih praktis dan menarik untuk dikonsumsi. Pelatihan pembuatan jelly kunyit asam mampu mendorong peserta untuk memanfaatkan tanaman herbal lokal secara lebih optimal dalam kehidupan sehari-hari. Inovasi olahan herbal tersebut dapat meningkatkan minat masyarakat, khususnya lansia, dalam mengonsumsi herbal sebagai bagian dari pola hidup sehat. Hal ini sejalan dengan penelitian yang menyebutkan bahwa pemanfaatan pangan fungsional berbasis herbal dapat mendukung upaya promotif dan preventif dalam pengendalian penyakit tidak menular, termasuk hipertensi. (Wulandari et al., 2021).

Dari aspek keberlanjutan, program ini berpotensi untuk terus dikembangkan melalui peran aktif kader kesehatan, ibu-ibu PKK, dan kelompok masyarakat setempat. Kader yang telah mendapatkan edukasi dan pelatihan dapat menjadi agen kesehatan di lingkungan masyarakat dengan menyebarkan informasi mengenai pengendalian hipertensi dan pemanfaatan tanaman herbal. Selain itu, keberlanjutan program dapat didukung melalui kegiatan rutin posyandu lansia, pemanfaatan lahan pekarangan sebagai tanaman obat keluarga (TOGA), serta pelatihan lanjutan terkait pengolahan herbal menjadi produk yang bernilai ekonomi. Pendekatan berbasis pemberdayaan masyarakat ini dinilai mampu menciptakan perubahan perilaku kesehatan yang lebih berkelanjutan (Herman et al., 2025).

Program ini juga memiliki peluang untuk dikembangkan sebagai usaha kecil berbasis produk herbal lokal. Produk seperti jelly kunyit asam dapat menjadi alternatif pangan sehat sekaligus meningkatkan nilai ekonomi masyarakat apabila diproduksi secara berkelanjutan. Dengan demikian, kegiatan pengabdian masyarakat tidak hanya memberikan manfaat dalam aspek kesehatan, tetapi juga berpotensi mendukung pemberdayaan ekonomi masyarakat melalui inovasi produk herbal berbasis potensi lokal.



Gambar 2. Demostrasi Langkah-langkah pembuatan pudding kunyit asam

KESIMPULAN DAN SARAN

Kegiatan pengabdian masyarakat mengenai edukasi dan pelatihan pemanfaatan tanaman herbal untuk pengendalian hipertensi berjalan dengan baik dan mendapat antusiasme tinggi dari peserta. Kegiatan ini mampu meningkatkan pengetahuan masyarakat mengenai hipertensi, factor risiko, pencegahan, serta pemanfaatan tanaman herbal seperti kunyit dan asam jawa sebagai terapi pendamping nonfarmakologis. Selain itu, pelatihan pembuatan jelly kunyit asam juga meningkatkan keterampilan peserta dalam mengolah tanaman herbal menjadi produk yang lebih praktis dan mudah dikonsumsi. Pendekatan edukasi yang disertai praktik langsung terbukti efektif dalam meningkatkan pemahaman dan keterampilan masyarakat sehingga diharapkan dapat diterapkan secara mandiri dalam kehidupan sehari-hari.

Perlu dilakukan kegiatan edukasi dan pelatihan secara berkelanjutan agar pengetahuan dan keterampilan masyarakat mengenai pemanfaatan tanaman herbal semakin meningkat. Kader PKK diharapkan dapat terus berperan aktif dalam menyebarkan informasi terkait pengendalian hipertensi dan pemanfaatan tanaman obat keluarga (TOGA). Selain itu, diperlukan pengembangan inovasi produk herbal yang lebih variatif dan bernilai ekonomi sehingga dapat mendukung kesehatan sekaligus pemberdayaan

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Lembaga Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat (LPPM) Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Nasional Surakarta yang telah memberikan dukungan pendanaan melalui skema Hibah Pengabdian sehingga kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dapat terlaksana dengan baik. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada kader PKK dan Pemerintah Dusun Jamprit, Desa Sringin, Kecamatan Jumantono, Kabupaten Karanganyar atas dukungan, kerjasama dan partisipasi aktif selama pelaksanaan kegiatan. Apresiasi diberikan kepada mahasiswa yang terlibat dalam kegiatan pengabdian atas kontribusi dan pendampingan yang diberikan selama proses pelaksanaan hingga evaluasi kegiatan.

DAFTAR PUSTAKA

- Akbar, S. (2020). Curcuma longa L. (Turmeric) for medicinal purposes: A review. *Journal of Herbal Medicine*, 22, 100-312..
- Amila, Sinaga, J., & Sembiring, E. (2018). Pendidikan kesehatan dalam peningkatan pengetahuan, sikap, dan keterampilan keluarga dengan hipertensi. *Jurnal Ilmu Keperawatan*, 6(1), 77–88.
- Angelopoulou, M. V., & Kavvadia, K. (2018). Experiential learning in oral health education. *Journal of Education and Health Promotion*, 7, 70. https://doi.org/10.4103/jehp.jehp_180_17
- Apriliyanti, R., & Fitriani, N. (2022). Pengaruh edukasi manajemen kesehatan hipertensi terhadap tingkat pengetahuan pada pasien hipertensi. *Jurnal Ilmu Kesehatan Sandi Husada*, 11(2), 522–528.
- Cusack, L., Del Mar, C.B., Chalmers, I., Gibson, E., & Hoffmann, T.C. (2018). Educational interventions to improve people's understanding of key concepts in assessing the effects of health interventions: a systematic review. *Systematic Reviews*, 7(68). <https://doi.org/10.1186/s13643-018-0719-4>
- Hakim, A. R., Yati, E., Esnaeni, F., Priadi, O., Larasaty, R. A., & Putri, T. S. (2024). Edukasi pemanfaatan tanaman herbal untuk mengatasi hipertensi dan kolesterol di Desa Sungai Tandipah RT 2 Kabupaten Banjar. *Sciences and Clinical Pharmacy Research Journal*, 1(3), 1–8.

<https://doi.org/10.47134/scpr.v1i3.3288>

- Handono, N. (2024). Pengaruh Pemberian Air Rebusan Daun Seledri Terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi Grade 2 di Desa Lebak Pracimantoro. *Jurnal Keperawatan GSH*, 13(1), 9–15
- Herman, H., Setyawan, F. D., Dhafin, A. A., & Prasetyawan, F. (2025). Edukasi pemanfaatan tanaman obat untuk penyakit hipertensi di Kelurahan Sungai Tandipah RT 2 Kabupaten Banjar. *Jurnal Mandala Pengabdian Masyarakat*, 6(1), 276–281. <https://doi.org/10.35311/jmpm.v6i1.587>
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2022). *Profil kesehatan Indonesia 2022*. Kementerian Kesehatan RI. <https://www.kemkes.go.id/id/indonesia-health-profile-2022/>
- Kusumawaty, J., Hidayat, N., & Ginanjar, E. (2021). Efektivitas penyuluhan kesehatan dalam meningkatkan pengetahuan dan pencegahan hipertensi pada wanita dewasa di lingkungan masyarakat. *Jurnal Penelitian Farmasi Indonesia*, 10(2), 101–108.
- Lestari, D., & Wahyuni, S. (2020). Pengaruh edukasi terhadap pengetahuan keluarga pasien hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Molompar Belang. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 9(1), 45–52.
- Melo e Lima, T. R. D., Maia, P. F. C. D. M. D., Valente, E. P., Vezzini, F., & Tamburlini, G. (2018). Effectiveness of an action-oriented educational intervention in ensuring long term improvement of knowledge, attitudes and practices of community health workers in maternal and infant health: a randomized controlled study. *BMC medical education*, 18(1), 224. <https://doi.org/10.1186/s12909-018-1332-x>
- Ouedraogo, S., Kouanda, S., Zombré, D., Nikiéma, B., & Sawadogo, G. (2018). Participatory health education and community knowledge improvement: A systematic review. *BMC Health Services Research*, 18, 585. <https://doi.org/10.1186/s12913-018-3397-y>
- Razali, N., Mat Junit, S., Abdul Muthalib, A. F., Subramaniam, S., & Abdul Aziz, A. (2015). Effects of *Tamarindus indica* fruit pulp extract on cardiovascular disease risk factors. *Asian Pacific Journal of Tropical Biomedicine*, 5(10), 838–846.
- Sari, A. N. B., Ismail, A. N. P., & Ramadhanti, F. N. (2024). Peran ekstrak tanaman herbal dalam mengendalikan tekanan darah pada penderita hipertensi. *OBAT: Jurnal Riset Ilmu Farmasi dan Kesehatan*, 2(3), 126–133. <https://doi.org/10.61132/obat.v2i3.398>
- Sari, J. P., Yulianis, Y., Audina, M., & Nainggolan, Y. (2022). Pemanfaatan tanaman herbal untuk pengobatan hipertensi. *Martabe: Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat*, 5(3), 1132–1136. <https://doi.org/10.31604/jpm.v5i3.1132-1136>
- Sari, M., & Widodo, A. (2017). Efektifitas pendidikan kesehatan terhadap peningkatan pengetahuan keluarga tentang hipertensi. *Mutiara Medika*, 17(2), 74–80
- Wahyuni, S. (2023). Studi literatur: Tanaman herbal Indonesia yang berkhasiat sebagai penurun hipertensi. *Herbal Medicine Journal*, 6(2)
- World Health Organization. (2023, March 16). *Hypertension*. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/hypertension>
- Wulandari, G., Mulyani, Y., & Sulaeman, A. (2021). Review: Peran kunyit (*Curcuma longa*) sebagai terapi hipertensi dan mekanismenya terhadap ekspresi gen. *Majalah Farmasi dan Farmakologi*, 25(2), 51–58.