Abdimas Altruis: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat
e-ISSN 2620-5513, p-ISSN 2620-5505, Vol. 9, No. 2, Oktober 2026, hal. 158-167
http://ejournal.usd.ac.id/index.php/ABDIMAS
Universitas Sanata Dharma, Yogyakarta

PENGUATAN LITERASI HERBAL HIPERTENSI MELALUI MEDIA EDUKASI BUKU SAKU "OBAH" DAN KIPAS TANGAN "CERIA"

Arshy Prodyanatasari[1*], Erni Anikasari[2], Nurul Istiqomah[3], Dwi Wahyuni[4], Munifatul Lailiyah[5]
[1]D3 Fisioterapi, Institut Ilmu Kesehatan Bhakti Wiyata Kediri
[2]Profesi Apoteker, Institut Ilmu Kesehatan Bhakti Wiyata Kediri
[3-5]S1 Farmasi, Institut Ilmu Kesehatan Bhakti Wiyata Kediri
*email korespondensi: arshy.prodyanatasari@iik.ac.id
https://doi.org/10.24071/aa.v9i2.1664
dikirimkan 30 Juli 2026; diterima 9 November 2026

Abstract

Hypertension affects 30.8% of Indonesian adults, yet treatment adherence remains low due to side effect concerns and costs, prompting patients to use herbs without proper knowledge. This program aimed to improve herbal literacy among hypertensive residents of Dusun Butun, Kediri, using the OBAH Pocket Book and CERIA Fan, while enhancing practical skills in preparing standardized herbal remedies. A multidimensional educational approach was implemented across three phases: pre-intervention, implementation, and evaluation. Nineteen participants (4 health cadres, 15 hypertensive individuals) were selected through accidental sampling. Data were collected using pretest-posttest questionnaires and blood pressure measurements, then analyzed descriptively. Findings revealed 72% of participants had grade 1-2 hypertension with MAP 110 mmHg. Initial knowledge was poor in 42% of participants, who could identify only two of seven key antihypertensive plants; *pegagan* and *meniran* were completely unfamiliar. The intervention improved participants' understanding of safe herbal processing and equipped cadres with the OBAH Pocket Book for ongoing support. This visual and hands-on strategy effectively bridged the herbal literacy gap among elderly participants with limited education, contributing to SDGs 3, 4, and 17. Clinically, enhanced literacy is expected to reduce inappropriate herbal use and lower hypertension-related complications through safe complementary therapy alongside medical treatment.

Keywords: education, health cadres, herbal, hypertension, pocket book

PENDAHULUAN

Hipertensi merupakan salah satu penyakit tidak menular dengan prevalensi tinggi yang menjadi penyebab utama morbiditas dan mortalitas di dunia. World Health Organization (2023) melaporkan bahwa sekitar 1,28 miliar orang dewasa berusia 30–79 tahun menderita hipertensi, dengan dua pertiganya tinggal di negara berpendapatan rendah dan menengah. Di Indonesia, hasil Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023 menunjukkan bahwa prevalensi hipertensi berdasarkan pengukuran pada penduduk usia ≥18 tahun mencapai 30,8%, dengan temuan mengkhawatirkan bahwa hipertensi sudah mengancam kelompok usia muda, yaitu sebesar 10,7% pada usia 18–24 tahun dan 17,4% pada usia 25–34 tahun (Kementerian Kesehatan RI, 2023). Jika tidak ditangani dengan benar, hipertensi dapat menjadi pintu masuk utama komplikasi fatal seperti stroke, gagal jantung, dan kerusakan ginjal (Badan Kebijakan Pembangunan Kesehatan, 202). Permasalahan utama yang dihadapi masyarakat dalam penatalaksanaan hipertensi adalah rendahnya kepatuhan pasien terhadap pengobatan jangka panjang, yang sering dipicu oleh kekhawatiran akan efek samping obat sintetis, biaya pengobatan yang berkelanjutan, serta keengganan pasien menggunakan obat kimia seumur hidup (Pathak & Kothiyal, 2013). Kondisi ini mendorong masyarakat untuk mencari alternatif yang dianggap lebih sehat, salah satunya dengan memanfaatkan obat herbal atau fitofarmaka (Peraturan Badan Pengawas Obat dan Makanan Nomor 28 Tahun 2023). Namun, pemanfaatan herbal tanpa pengetahuan yang memadai berisiko tidak efektif atau bahkan membahayakan, terutama karena kurangnya pemahaman mengenai dosis yang tepat, pemilihan bagian tanaman yang benar, dan metode pengolahan yang tidak merusak zat aktif (Zhang et al., 2026; Iken et al., 2025; Singh et al., 2025)

This work is licensed under CC BY-SA.
Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License

Kegiatan pengabdian masyarakat ini memiliki keterkaitan yang erat dengan pencapaian Tujuan Pembangunan Berkelanjutan (*Sustainable Development Goals*/SDGs), khususnya pada beberapa poin berikut. **SDG 3 (Kehidupan Sehat dan Sejahtera)** menjadi tujuan utama, mengingat kegiatan ini mendukung upaya penurunan angka kesakitan dan kematian akibat penyakit tidak menular melalui peningkatan akses terhadap layanan kesehatan yang berkualitas serta promosi kesehatan berbasis masyarakat (Badan Perencanaan Pembangunan Nasional, 2021). Edukasi tentang penggunaan obat herbal yang aman dan tepat merupakan bagian dari upaya promotif dan preventif yang sejalan dengan target SDG 3.4 untuk mengurangi prevalensi penyakit tidak menular. **SDG 4 (Pendidikan Berkualitas)** juga tercermin dalam kegiatan ini, karena pelaksanaan edukasi kefarmasian merupakan bentuk pendidikan nonformal yang bertujuan meningkatkan literasi kesehatan masyarakat, khususnya pemahaman penggunaan obat yang benar, sehingga akan menimbulkan aksi pengetahuan yang berkelanjutan (Abna et al., 2026). Selain itu, SDG 17 (Kemitraan untuk Mencapai Tujuan) terwujud melalui kerja sama antara institusi pendidikan, tenaga kesehatan, dan Pemerintah Desa Pagu sebagai mitra, sehingga mendukung penguatan kemitraan dalam upaya peningkatan kesehatan masyarakat (Husain et al., 2026). Pendekatan kolaboratif multipihak seperti ini merupakan kunci keberhasilan program pemberdayaan masyarakat karena melibatkan pemerintah, perguruan tinggi, dan komunitas lokal sebagai aktor utama dalam implementasi SDG 17 di tingkat lokal (Husain et al., 2026; Saleh et al., 2025). Sinergi antar pemangku kepentingan terbukti mampu menciptakan model kemitraan yang berkelanjutan dan dapat direplikasi sebagai praktik baik dalam pencapaian tujuan pembangunan (Husain et al., 2026). Kegiatan ini juga berkontribusi pada SDG 1 (Tanpa Kemiskinan) melalui pengurangan beban ekonomi masyarakat, mengingat hipertensi merupakan penyakit kronik dengan pengobatan jangka panjang yang memerlukan biaya tidak sedikit; dengan pemanfaatan tanaman herbal dari pekarangan rumah, masyarakat dapat mengurangi pengeluaran untuk pembelian obat sintetis.

Pemanfaatan tanaman obat keluarga (TOGA) sebagai sumber daya lokal yang terjangkau merupakan strategi efektif untuk mengurangi beban biaya kesehatan, terutama pada kelompok masyarakat berpenghasilan rendah (Mulyati & Rasyid, 2026). Selain itu, pemberdayaan masyarakat melalui pengelolaan kebun herbal dan pengolahan produk herbal telah terbukti mampu menciptakan peluang usaha berbasis potensi lokal, yang pada gilirannya dapat meningkatkan kemandirian ekonomi keluarga sekaligus mendukung upaya pencegahan penyakit kronis (Sididi, et al., 2025; Widhowati, et al., 2025). Berangkat dari urgensi tersebut, kegiatan pengabdian ini dirancang dengan menyesuaikan kondisi demografis dan tingkat literasi masyarakat Dusun Butun, Desa Pagu, Kecamatan Wates, Kabupaten Kediri. Observasi awal menunjukkan bahwa masyarakat setempat masih menghadapi tantangan dalam mengelola hipertensi secara mandiri. Pengetahuan yang ada umumnya hanya bersifat tradisional dan belum terintegrasi dengan standar keamanan klinis. Permasalahan-permasalahan tersebut, jika tidak segera diatasi, berpotensi menghambat pencapaian target SDG 3, khususnya dalam menurunkan angka kesakitan akibat hipertensi dan komplikasinya.

Kegiatan pengabdian ini dirancang untuk mencapai empat sasaran utama, yaitu: (1) memberikan edukasi kepada warga Dusun Butun tentang pengenalan dan pemanfaatan tanaman herbal hipertensi yang aman serta tepat guna dengan memanfaatkan media Buku Saku OBAH dan Kipas CERIA; (2) memperluas wawasan masyarakat mengenai tujuh jenis tanaman herbal utama yang berkhasiat sebagai antihipertensi, mencakup pemahaman tentang jenis tanaman, dosis yang sesuai, dan cara pengolahan yang benar; (3) membekali masyarakat dengan keterampilan praktis dalam meramu tanaman obat sebagai terapi komplementer yang terukur dan aman melalui demonstrasi pembuatan jamu secara terstandar; dan (4) membekali para kader kesehatan dengan Buku Saku OBAH sebagai sarana pendampingan yang berkelanjutan di tingkat komunitas. Keempat sasaran tersebut secara langsung sejalan dengan upaya pencapaian SDG 3, 4, dan 17.

Beberapa penelitian terdahulu menjadi landasan penting dalam merancang kegiatan pengabdian ini. Penelitian tentang efektivitas media edukasi visual menunjukkan bahwa buku saku efektif meningkatkan pengetahuan dan kepatuhan pasien hipertensi karena sifatnya yang ringkas, ringan, dan mudah dibawa sehingga dapat dibaca kapan saja (Riono et al., 2026; Hasanah et al., 2026). Mendasari hal tersebut, kegiatan ini mengembangkan dua media edukasi utama yang dirancang khusus untuk menyesuaikan karakteristik demografi sasaran, yaitu mayoritas lansia dengan pendidikan dasar. Media edukasi pertama adalah Buku Saku OBAH (Obat Herbal Hipertensi) yang memuat informasi komprehensif namun disajikan secara ringkas, mencakup pengertian hipertensi, klasifikasi obat bahan alam, panduan takaran (dosis), serta langkah-langkah praktis pembuatan jamu dan pengolahan tanaman herbal. Media kedua adalah Kipas Tangan CERIA (Cerdas, Ramah, Inovatif, dan Aman) yang berfungsi sebagai alat bantu visual (*visual aid*) interaktif. Kipas tangan dipilih karena dinilai sangat aplikatif bagi kelompok lansia; selain praktis dan murah, media ini memungkinkan peserta untuk membaca informasi penting (seperti daftar tujuh tanaman herbal dan aturan jeda minum obat)

secara sekilas tanpa harus membuka lembaran halaman. Penggunaan dua media ini tidak hanya bertujuan untuk mengatasi keterbatasan literasi kesehatan masyarakat, tetapi juga untuk memastikan bahwa informasi mengenai standar keamanan klinis (seperti ketepatan dosis dan cara perebusan yang benar) dapat tersampaikan secara menarik, mudah diingat, dan mudah dipraktikkan kembali di rumah.

Berdasarkan uraian latar belakang, permasalahan mitra, serta dukungan media edukasi tersebut, tujuan utama dari kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan warga Dusun Butun dalam mengelola hipertensi secara mandiri melalui pemanfaatan tanaman herbal yang aman dan terstandar. Secara lebih spesifik, kegiatan ini bertujuan untuk: (1) memberikan edukasi mengenai pengenalan dan pemanfaatan tanaman herbal antihipertensi yang tepat guna; (2) memperluas wawasan masyarakat terkait jenis, dosis, dan cara pengolahan tanaman herbal yang benar; serta (3) memberikan pemahaman kritis mengenai aturan konsumsi herbal apabila dikombinasikan dengan obat penurun tekanan darah dari dokter (seperti penerapan jeda waktu minimal 2 jam) untuk mencegah interaksi obat yang merugikan. Selain itu, tujuan kegiatan ini juga untuk (4) membekali masyarakat dengan keterampilan praktis meramu jamu sebagai terapi komplementer melalui demonstrasi; dan (5) membekali kader kesehatan setempat dengan Buku Saku OBAH sebagai panduan pendampingan berkelanjutan di tingkat komunitas.

METODE PELAKSANAAN

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat atau PkM dilaksanakan pada bulan September 2025 di Balai Dusun Butun, Desa Pagu, Kecamatan Wates, Kabupaten Kediri, yang diikuti oleh 4 peserta yang merupakan kader dan 15 peserta yang menderita hipertensi dan bersedia mengikuti rangkaian kegiatan dari awal hingga akhir. Pendekatan yang digunakan adalah edukasi multidimensi yang terdiri dari tiga tahapan utama, yaitu pra-intervensi, pelaksanaan, dan evaluasi. Strategi yang diterapkan meliputi penyuluhan kesehatan interaktif, demonstrasi praktis, serta pendampingan berkelanjutan dengan memanfaatkan media edukasi visual berupa Buku Saku OBAH dan Kipas Tangan CERIA. Inovasi utama kegiatan ini adalah integrasi antara buku saku sebagai panduan bagi kader kesehatan dan kipas tangan sebagai alat pengingat harian yang praktis bagi lansia, sehingga edukasi berlangsung secara berkelanjutan melalui pendampingan kader di tingkat komunitas.

Tahap pra-intervensi meliputi survei awal untuk mengidentifikasi permasalahan dan kebutuhan masyarakat, serta koordinasi lintas sektoral dengan Kepala Desa, Kepala Dusun, kader kesehatan, dan tenaga medis dari Pustu guna memastikan kelancaran pelaksanaan kegiatan. Tahap pelaksanaan mencakup skrining tekanan darah sebagai identifikasi awal kondisi kesehatan peserta, pemberian materi edukasi tentang pengenalan dan penggunaan tanaman herbal hipertensi yang aman dan tepat menggunakan media edukasi Kipas Tangan CERIA dan Buku Saku OBAH yang berisi tentang panduan praktis tentang pengertian hipertensi, klasifikasi obat herbal, berbagai tanaman dan resep jamu penurun tekanan darah, serta cara aman mengonsumsinya, serta demonstrasi langsung pembuatan jamu dari tanaman seledri, kumis kucing, dan meniran sebagai bentuk keterampilan praktis yang dapat diterapkan di rumah tangga. Tahap evaluasi dilakukan melalui pengisian kuesioner untuk mengukur tingkat pengetahuan peserta setelah mengikuti kegiatan serta penyusunan rencana monitoring keberlanjutan program berupa pembentukan Kampung Herbal. Instrumen pengumpulan data yang digunakan adalah kuesioner terstruktur yang mencakup pertanyaan tentang jenis tanaman herbal yang diketahui, pemahaman dosis yang tepat, bagian tanaman yang digunakan, serta metode pengolahan yang benar. Teknik pengumpulan data dilakukan melalui *pretest* sebelum pemberian materi dan *posttest* setelah kegiatan selesai, disertai observasi langsung selama demonstrasi pembuatan jamu dan skrining tekanan darah menggunakan tensimeter. Analisis data dilakukan secara kuantitatif deskriptif dengan menyajikan distribusi frekuensi karakteristik responden serta tingkat pengetahuan dalam bentuk tabel dan grafik, kemudian membandingkan hasil *pretest* dan *posttest* untuk mengukur peningkatan pemahaman peserta.

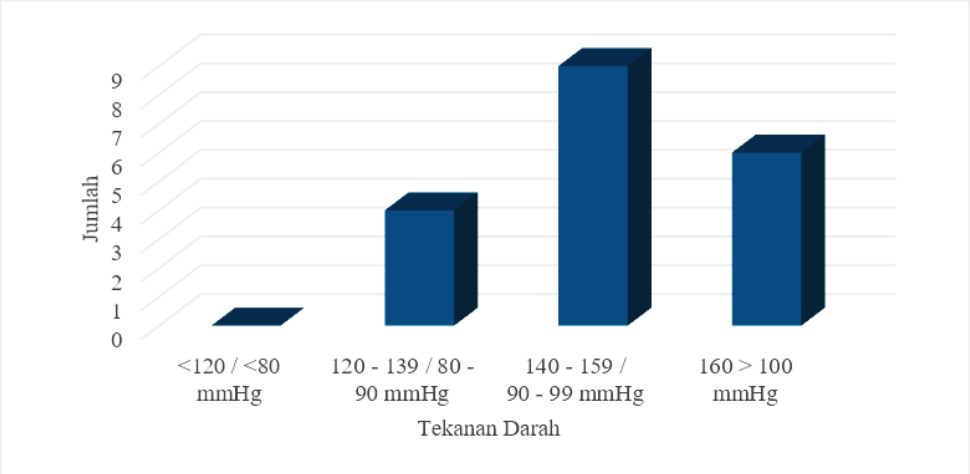
HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian ini dilaksanakan pada September 2025 di Balai Dusun Butun, Desa Pagu, Kediri, yang diikuti oleh 4 kader kesehatan dan 15 penderita hipertensi. Profil peserta dapat dilihat pada Tabel 1. Sebelum pemberian materi, setiap peserta menjalani pemeriksaan tekanan darah sebagai skrining awal. Hasil pengukuran tekanan darah peserta dapat dilihat pada Gambar 1.

Tabel 1. Data Profil Peserta yang Mengisi Kuesioner

Karakteristik	Kriteria	Jumlah	Persentase (%)
Jenis Kelamin	Perempuan	15	78,9
	Laki-Laki	4	21,1
Tingkat Pendidikan	SD/MI	16	84,2
	SMP	2	10,5
	SMA	1	5,3
Usia (Tahun)	55-60	3	15,8
	61-65	5	26,3
	66-70	4	21,1
	71-75	5	26,3
	76-80	2	10,5

Berdasarkan Tabel 1, profil responden didominasi oleh lansia usia 61-65 tahun dan 71-75 tahun (masing-masing 26,3%) dengan tingkat pendidikan dasar (84,2% tamat SD/MI). Dominasi responden perempuan (78,9%) dibandingkan dengan laki-laki (21,1%) menunjukkan bahwa perempuan memiliki peran dominan dalam pengelolaan kesehatan keluarga. Temuan ini sejalan dengan penelitian Danes et al. (2025) yang menyatakan bahwa perempuan pasca-menopause merupakan kelompok rentan yang memerlukan pendekatan edukasi khusus, mengingat hilangnya perlindungan estrogen secara alami meningkatkan resistensi pembuluh darah . Profil responden yang mayoritas berpendidikan dasar menjadi pertimbangan penting dalam pemilihan media edukasi yang tepat, yaitu Buku Saku OBAH dan Kipas Tangan CERIA yang dirancang dengan pendekatan visual dan praktis.



Gambar 1. Hasil Pengukuran Tekanan Darah Peserta sebelum Pelaksanaan Kegiatan

Berdasarkan hasil pengukuran tekanan darah sebelum kegiatan dimulai (Gambar 2), mayoritas peserta terkonfirmasi mengalami hipertensi. Dari total peserta, hanya 1 orang yang memiliki tekanan darah normal (<120/80 mmHg) dan 5 orang berada di fase prehipertensi (120-139/80-90 mmHg). Sementara itu, kelompok terbesar berada pada kategori hipertensi derajat 1 (140-159/90-99 mmHg) sebanyak 10 orang, diikuti oleh 6 orang dengan hipertensi derajat 2 (>160/100 mmHg). Data ini menunjukkan bahwa sekitar 72% peserta memiliki tekanan darah tinggi, sehingga kegiatan intervensi berupa edukasi dan pemberian terapi (seperti jamu herbal untuk hipertensi) dinilai tepat sasaran dan memiliki urgensi tinggi. Temuan ini menegaskan bahwa hipertensi di Dusun Butun bukan sekadar masalah medis individual, melainkan isu komunitas yang dipengaruhi oleh faktor usia dan gaya hidup. Oleh karena itu, kelompok dengan tekanan darah tertinggi memerlukan perhatian khusus, pemantauan ketat, serta rujukan medis. Hal ini mengonfirmasi urgensi intervensi di Dusun Butun, mengingat hipertensi yang tidak terkontrol dapat menjadi pintu masuk utama komplikasi fatal seperti stroke, gagal jantung, dan kerusakan ginjal (World Health Organization, 2023).

Setelah sesi pengukuran tekanan darah, kegiatan berlanjut dengan pemberian *pretest* kepada peserta guna menggali pemahaman awal mereka mengenai pemanfaatan tanaman herbal untuk penderita hipertensi.

Dalam pengisian kuesioner, peserta didampingi oleh mahasiswa agar data yang diperoleh akurat, terutama bagi peserta lanjut usia. Selanjutnya, pada tahap pelaksanaan, tim PkM memberikan penyuluhan dengan menggunakan media PowerPoint interaktif serta inovasi Kipas Tangan yang memuat slogan CERIA (Cek tekanan darah, Enyahkan rokok, Rajin olahraga, Istirahat cukup, Atasi dengan TOBAT) dan juga Buku Saku OBAH sebagai pegangan mandiri bagi lansia dan kader. Kemudian, dilakukan demonstrasi pembuatan jamu dari tanaman herbal seperti seledri, kumis kucing, dan meniran. Demonstrasi ini bertujuan untuk memberikan panduan baku pengolahan herbal skala rumah tangga agar zat aktif seperti flavonoid dan kalium yang bersifat diuretik alami tidak rusak akibat proses perebusan. Penggunaan tanaman obat ini disampaikan sebagai terapi pelengkap, bukan pengganti obat medis, khususnya bagi pasien dengan MAP tinggi yang masih memerlukan pengawasan tenaga kesehatan. Edukasi ini memberikan manfaat praktis bagi warga dalam memanfaatkan pekarangan rumah sebagai apotek hidup yang aman dan terukur.



Gambar 2. Kipas Tangan CERIA


Gambar 3. Pengisian *Pretest* dan Pemanfaatan Media Kipas Tangan CERIA



Gambar 3. Pelaksanaan Edukasi

Peserta juga diberikan penyuluhan mengenai tanaman obat yang berkhasiat menurunkan tekanan darah, sekaligus diajarkan cara meracik jamu dengan dosis yang tepat. Untuk mengukur tingkat pemahaman setelah sesi ini, peserta kembali mengisi kuesioner. Hasilnya menunjukkan bahwa 42% responden masih berada pada kategori "Kurang", yang turut menjelaskan mengapa angka hipertensi tetap tinggi meskipun masyarakat telah mengenal beberapa tanaman seperti pepaya dan daun salam. Kondisi ini mencerminkan adanya jurang antara sekadar mengetahui nama tanaman dan memahami cara penggunaannya yang benar. Pada umumnya, masyarakat mengonsumsi herbal berdasarkan kebiasaan turun-temurun tanpa memperhatikan takaran yang sesuai maupun potensi interaksi dengan obat-obatan kimia. Temuan ini sejalan dengan pernyataan Pathak & Kothiyal bahwa pemanfaatan herbal tanpa pengetahuan yang memadai berisiko tidak efektif atau bahkan membahayakan, terutama karena rendahnya pemahaman mengenai dosis, pemilihan bagian tanaman yang tepat, dan teknik pengolahan yang mampu mempertahankan zat aktif di dalamnya (Pathak & Kothiyal, 2013).

Untuk menjembatani kesenjangan tersebut, dilaksanakan kegiatan edukasi dengan memanfaatkan media edukasi Kipas Tangan CERIA dan Buku Saku OBAH. Kipas tangan berfungsi sebagai pengingat harian yang praktis bagi lansia dengan latar belakang pendidikan dasar (84% SD), sementara Buku Saku menjadi bekal bagi kader untuk melakukan pendampingan secara berkelanjutan. Strategi ini selaras dengan prinsip edukasi kesehatan berbasis visual yang terbukti lebih ampuh dalam meningkatkan daya ingat dibandingkan dengan metode ceramah satu arah (Nurpratiwi & Lolita, 2025). Penelitian Pazila et al. (2025) juga memperkuat bahwa pengembangan buku saku berbasis tanaman obat dapat menjadi alternatif media pembelajaran yang aplikatif bagi masyarakat. Dalam praktiknya, penggunaan kipas tangan memberikan paparan berulang terhadap slogan CERIA setiap kali peserta menggunakannya, sementara pendampingan tatap muka oleh mahasiswa selama pengisian kuesioner dan pemeriksaan kesehatan menciptakan suasana dialogis yang nyaman bagi lansia sekaligus mengurangi kecemasan mereka terhadap prosedur medis yang terkesan formal.

Pada sesi peragaan, peserta diperkenalkan pada pembuatan jamu dari bahan seledri, kumis kucing, dan meniran sebagai acuan baku pengolahan herbal skala rumah tangga. Pemilihan ketiga tanaman ini tidak sembarangan, melainkan didasarkan pada pertimbangan strategis: selain memiliki bukti ilmiah atas khasiat antihipertensinya, ketiganya juga tergolong tanaman yang mudah ditemukan dan dibudidayakan di pekarangan rumah, sehingga masyarakat dapat mengaksesnya dengan mudah tanpa biaya besar. Secara spesifik, seledri (*Apium graveolens*) memiliki efek diuretik alami yang aman (Rivany, 2021); kumis kucing (*Orthosiphon aristatus*) terbukti meningkatkan frekuensi berkemih pada lansia hipertensi sehingga menekan tekanan darah (Cita et al., 2023); dan meniran (*Phyllanthus niruri*) memberikan efek vasodilator yang mendukung penurunan tekanan darah secara alami (Irfan et al., 2026). Tanaman meniran sengaja diperkenalkan karena tidak muncul dalam pengetahuan awal peserta, sehingga memberikan nilai tambah berupa perluasan wawasan tentang herbal yang lebih spesifik secara medis. Hal ini berbeda dengan tanaman seperti kunyit atau daun salam yang sudah dikenal masyarakat, namun pemanfaatannya masih bersifat tradisional dan belum terstandardisasi. Oleh karena itu, kegiatan ini tidak sekadar mengulang apa yang sudah diketahui, melainkan mengarahkan pengetahuan

tradisional tersebut ke dalam formula jamu komplementer yang lebih sistematis melalui demonstrasi praktis (Keputusan Menteri Kesehatan Nomor HK.01.07/MENKES/187/2017, 2017). Penekanan khusus diberikan pada teknik perebusan yang benar, mengingat kesalahan dalam proses dapat merusak zat aktif seperti flavonoid dan kalium yang berperan sebagai diuretik alami (Cita et al., 2023). Penggunaan herbal ini diposisikan sebagai terapi komplementer, bukan pengganti obat medis, khususnya bagi pasien dengan MAP tinggi yang tetap memerlukan pengawasan tenaga kesehatan. Peragaan langsung dengan peralatan dapur sehari-hari juga membangun keyakinan peserta bahwa mereka dapat mempraktikkannya secara mandiri, sekaligus mendorong pemanfaatan pekarangan rumah sebagai apotek hidup yang aman dan terukur (Francis et al., 2024; Havizah et al., 2025). Sebagai penutup rangkaian kegiatan, setelah sesi peragaan ini selesai, peserta diberikan *posttest* untuk mengukur sejauh mana peningkatan pengetahuan mereka setelah menerima materi dan demonstrasi praktis.

Selanjutnya, data hasil *pretest-posttest* yang telah direkapitulasi diolah dan dianalisis menggunakan perangkat lunak SPSS versi 25. Pada data *pretest-posttest* dilakukan analisis deskriptif dan uji normalitas seperti tampak pada Tabel 2 dan 3.

Tabel 2. Hasil Analisis Deskriptif

	N	Minimum	Maxium	Mean	Std. Deviation
Pretest	19	50.00	70.00	57.8947	7.13283
Posttest	19	80.00	100.00	94.7368	6.11775
Valid N (listwise)	19				

Tabel 3. Hasil Uji Normalitas

	Kolmogorov-Smirnov[a]			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Pretest	.248	19	.003	.802	19	.001
Posttest	.332	19	.000	.733	19	.000

a. *Lilliefors Significance Correction*

Berdasarkan hasil uji normalitas, diketahui bahwa data tidak terdistribusi normal, sehingga pengujian perbedaan antara nilai pretest dan posttest menggunakan uji nonparametrik, yaitu Uji Wilcoxon (*Wilcoxon Signed-Rank Test*), guna mengetahui ada atau tidaknya perbedaan yang signifikan antara tingkat pengetahuan peserta sebelum dan sesudah diberikan penyuluhan. Hasil uji Wilcoxon tampak pada Tabel 4 dan 5.

Tabel 4. Hasil Uji *Wilcoxon Signed Ranks Test*

		N	Mean Rank	Sum of Ranks
Posttest – Pretest	Negative Ranks	0[a]	.00	.00
	Positive Ranks	19[b]	10.00	190.00
	Ties	0[c]		
	Total	19		

a. *Posttest < Pretest*
b. *Posttest > Pretest*
c. *Posttest = Pretest*

Tabel 5. Hasil Uji Statistik[a]

	Posttest – Pretest
Z	-3.880[b]
Asymp. Sig. (2-tailed)	.000

a. *Wilcoxon Signed Ranks Test*
b. *Based on negative ranks*

Hasil uji Wilcoxon membuktikan bahwa intervensi berhasil, terlihat dari peningkatan skor (*positive ranks*). Hal ini diperkuat oleh nilai Asympt.Sig. (2-*tailed*) sebesar 0,000 (< 0,05) yang bermakna terdapat perbedaan signifikan antara pengetahuan sebelum dan sesudah penyuluhan. Temuan ini secara langsung mengonfirmasi bahwa dalam jangka pendek, kegiatan berhasil meningkatkan pemahaman peserta tentang langkah-langkah penanganan hipertensi secara mandiri. Peningkatan pemahaman yang terukur secara statistik

ini menjadi modal dasar yang kuat bagi rencana keberlanjutan program, di mana keberhasilan tersebut sangat ditentukan oleh keterlibatan kader Puskesmas dan petugas Pustu. Dengan bekal Buku Saku OBAH, para kader dapat menerjemahkan peningkatan pengetahuan ini menjadi tindakan nyata melalui pemantauan rutin terhadap konsumsi herbal dan pengecekan tekanan darah warga, sejalan dengan prinsip kolaborasi multipihak (SDG 17) sekaligus menopang upaya preventif dan promotif pengendalian hipertensi (SDG 3).

Meskipun hasil *posttest* sangat memuaskan, evaluasi kegiatan menyoroti bahwa keberhasilan kognitif masih menyisakan tantangan praktis, seperti masa simpan jamu rebusan yang relatif singkat. Tingginya antusiasme dan pengetahuan peserta menjadi peluang emas untuk mengatasi kendala tersebut melalui penyuluhan pengolahan herbal menjadi teh celup atau serbuk instan yang lebih praktis dan awet, hingga pembentukan Kampung Herbal Hipertensi dengan "Apotek Hidup" di tiap rumah. Namun, perlu dicatat bahwa kegiatan ini masih terbatas pada jumlah sampel kecil (n=19) dan evaluasi dalam satu waktu, sehingga dampak jangka panjang terhadap perubahan perilaku dan penurunan tekanan darah belum dapat diukur. Meski demikian, sebagai tahap awal, kegiatan telah berhasil memetakan perlunya edukasi mengenai dosis herbal yang tepat. Oleh karena itu, tindak lanjut yang disarankan adalah pemantauan periodik oleh kader kesehatan yang dibekali Buku Saku OBAH guna menjamin kesinambungan dan keberlanjutan program di masa depan.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Kegiatan pengabdian di Dusun Butun, Kediri, berhasil mengidentifikasi kesenjangan literasi herbal pada lansia hipertensi, dengan hampir separuh peserta berpengetahuan "Kurang" dan tidak mengenal tanaman pegagan serta meniran yang memiliki efikasi klinis kuat. Intervensi melalui Kipas Tangan CERIA dan Buku Saku OBAH efektif menjembatani kesenjangan tersebut melalui pendekatan visual yang sesuai untuk peserta berpendidikan dasar, sementara demonstrasi pembuatan jamu dari seledri, kumis kucing, dan meniran membekali keterampilan pengolahan herbal terstandar dengan teknik perebusan yang mempertahankan zat aktif. Secara klinis, kegiatan ini menegaskan bahwa herbal berperan sebagai terapi komplementer, bukan substitusi obat medis, bagi pasien dengan MAP tinggi yang tetap memerlukan pengawasan tenaga kesehatan. Keberlanjutan program didukung oleh pembekalan kader dengan Buku Saku OBAH, sejalan dengan SDG 3, 4, dan 17.

Saran

Tim pengabdi merekomendasikan pengembangan produk herbal yang lebih praktis dan tahan lama, seperti teh celup atau serbuk instan, untuk mengatasi keterbatasan masa simpan jamu rebusan. Kami juga mendorong pembentukan Kampung Herbal Hipertensi dengan mengoptimalkan pekarangan sebagai Apotek Hidup sekaligus mengolah jamu menjadi produk bernilai jual guna meningkatkan ekonomi warga. Kami menyarankan kader kesehatan yang telah dibekali Buku Saku OBAH untuk melakukan monitoring rutin melalui posbindu guna menjamin keberlanjutan program. Peneliti selanjutnya perlu melakukan studi dengan sampel lebih besar dan evaluasi longitudinal selama 3, 6, hingga 12 bulan untuk mengukur dampak jangka panjang intervensi terhadap perubahan perilaku dan penurunan tekanan darah. Kami juga merekomendasikan penguatan sinergi antara institusi pendidikan, Puskesmas, Pemerintah Desa, dan kader kesehatan melalui integrasi program ke dalam agenda desa, sehingga keberlanjutan program tetap terjamin dan sejalan dengan prinsip SDG 17.

Ucapan Terima Kasih

Ucapan terima kasih kami sampaikan kepada Pemerintah Desa Pagu beserta seluruh perangkat desa dan kader kesehatan yang telah memberikan izin, dukungan penuh, serta fasilitasi selama proses pelaksanaan kegiatan pengabdian ini berlangsung. Tak lupa, kami juga mengucapkan terima kasih yang tulus kepada seluruh warga Dusun Butun yang telah meluangkan waktu, tenaga, dan pikiran untuk mengikuti rangkaian kegiatan dengan penuh antusiasme. Keberhasilan kegiatan ini tidak terlepas dari sinergi yang baik antara tim pengabdi, pemerintah desa, dan masyarakat. Semoga kolaborasi yang telah terjalin ini dapat terus dipelihara dan ditingkatkan demi terwujudnya masyarakat Desa Pagu yang lebih sehat dan mandiri di masa mendatang.

Pernyataan Terkait Penggunaan *Generative AI*

Penulis menyatakan tidak menggunakan *Generative AI* dalam proses penulisan artikel ini. Seluruh konten merupakan hasil kerja mandiri penulis, termasuk penyuntingan tata bahasa dan alur kalimat yang dilakukan secara manual. Penulis bertanggung jawab penuh atas seluruh isi artikel.

DAFTAR REFERENSI

Abna, I. M., Pradana, R., Afifah, N. N., & Eff, A. R. (2026). Peningkatan literasi hipertensi melalui edukasi tiga pilar: Patofisiologi, gaya hidup sehat, dan farmasi (dagusibu) pada komunitas Posbindu Kebon Jeruk. *Jurnal Pengabdian Masyarakat ABDIMAS*, *12*(3), 153–160. https://ejurnal.esaunggul.ac.id/index.php/ABD/article/view/10612/0

Badan Kebijakan Pembangunan Kesehatan. (2024). *Laporan tematik Survei Kesehatan Indonesia tahun 2023: Potret kesehatan Indonesia*. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. https://www.badankebijakan.kemkes.go.id/laporan-tematik-ski/

Badan Perencanaan Pembangunan Nasional. (2021). *Peta jalan SDGs Indonesia menuju 2030*. Kementerian Perencanaan Pembangunan Nasional. https://sdgs.bappenas.go.id/dokumen-publikasi/peta-jalan-sdgs-indonesia-menuju-2030

Cita, E., Ka'arayeno, A. J., & Cahyaningrum, I. (2023). Pemberian seduhan daun kumis kucing (Orthosiphon aristatus) terhadap frekuensi berkemih pada lansia dengan hipertensi. *Journal of Nursing Care and Biomoleculer*, *8*(2), 10–14. https://jnc.stikesmaharani.ac.id/index.php/JNC/en/article/view/302

Danes, V. O., Susilawati, & Sasmito, L. (2025). Hubungan menopause dengan kejadian hipertensi pada wanita pralansia di wilayah Kebonsari Jember. *Jurnal Pustaka Nusantara Multidisiplin (JPNM)*, *3*(4), 1–8. https://doi.org/10.59945/jpnm.v3i4.704

Francis, N. S., Lim, Y. M., Mat, S., & Laganathan, A. (2024). Effectiveness of herbs taken concurrently with antihypertensive drugs in managing hypertension and lipid outcomes. A systematic review and meta-analysis. *Complementary Therapies in Medicine*, *83*, Article 103058. https://doi.org/10.1016/j.ctim.2024.103058

Hasanah, U., Widhiyanto, A., Sulistyo, R. E., & Isnwati, I. A. (2026). Pengaruh edukasi media visual perilaku CERDIK terhadap peningkatan kualitas hidup lansia hipertensi di era integrasi layanan primer di Desa Bades Kecamatan Pasirian. *Jurnal Keperawatan Bunda Delima*, *8*(1), 218–226. https://doi.org/10.59030/jkbd.v8i1.233

Havizah, I. N., Aulia, F., & Rasmi, D. A. C. (2025). Manfaat tanaman apotek hidup: Menanam tanaman herbal di area perkarangan rumah. *Jurnal Pengabdian Magister Pendidikan IPA*, *8*(2), 375–378. https://jppipa.unram.ac.id/index.php/jpmpi/article/view/11409

Husain, M. N., Sudirman, F. A., Utami, S. A., Persada, T. A., Septriasa, A., & Rahmat. (2026). Penguatan kemitraan multipihak dalam pengelolaan sampah berbasis masyarakat untuk mendukung pencapaian SDGs 17 di Kelurahan Talia, Kecamatan Abeli. *Kongga: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, *4*(1), 1–7. https://kongga.uho.ac.id/index.php/journal/article/view/56

Iken, I., Lakhdar, K., El Hasnaoui, M. A., Sefiani, H., Tanani, D. S., & Sbai, H. (2025). Fatal systemic toxicity following oral and topical use of Ammi visnaga: A case report. *Toxicologie Analytique et Clinique*, *38*(1), 125–127. https://doi.org/10.1016/j.toxac.2025.09.001

Keputusan Menteri Kesehatan Nomor HK.01.07/MENKES/187/2017 tentang Formularium Ramuan Obat Tradisional Indonesia. (2017). https://farmalkes.kemkes.go.id/unduh/kepmenkes-187-2017/

Mulyati, S., & Rasyid. (2026). Community empowerment in preventing non-communicable diseases through the utilization of family medicinal plants (Toga). *Wealth Community Empowerment*, *3*(1), 33–37. https://doi.org/10.31983/welcomejournal.v3i1.14526

Pathak, L. M., & Kothiyal, P. (2013). Antihypertensive drugs interaction with herbal medicine – Review. *International Journal of Pharmaceutical and Phytopharmacological Research (eIJPPR)*, *3*(2), 139–143. https://eijppr.com/article/antihypertensive-drugs-interaction-with-herbal-medicine-review

Pazila, R., Darmadi, & Nursal. (2025). Pengembangan buku saku keanekaragaman hayati berbasis tumbuhan obat di Kecamatan Kampar Kiri Hulu Kabupaten Kampar. *Nusra: Jurnal Penelitian dan Ilmu Pendidikan*, *6*(3), 565–576. https://ejournal.nusantaraglobal.ac.id/index.php/nusra/article/view/3883

Peraturan Badan Pengawas Obat dan Makanan Nomor 28 Tahun 2023 tentang Perubahan atas Peraturan Badan Pengawas Obat dan Makanan Nomor 27 Tahun 2022 tentang Pengawasan Pemasukan Obat dan Makanan ke dalam Wilayah Indonesia. (2023). Berita Negara Republik Indonesia Tahun 2023 Nomor 882. https://peraturan.bpk.go.id/Details/285056/perka-bpom-no-28-tahun-2023

Riono, A., Marfuah, M., Handayani, E., & Yunita, R. (2026). Pengaruh edukasi menggunakan buku saku pengendalian hipertensi terhadap kepatuhan pasien dalam minum obat hipertensi di Puskesmas Pembantu Tegalrandu Klakah. *Borneo Nursing Journal (BNJ)*, *8*(1), 2830–2838.

Rivany, M. I. (2021). Manfaat rebusan daun seledri Apium graveolens l sebagai obat pada pasien hipertensi. *Journal of Pharmaceutical Science and Herbal Technology*, *3*(1), 1245–1251. https://www.jurnalmedikahutama.com/index.php/JMH/article/view/258

Saleh, R. J., Mokodompis, Y., Nurfadillah, A. R., & Adityaningrum, A. (2025). Transformasi perilaku melalui edukasi: Upaya pencegahan hipertensi berbasis komunitas di Desa Bulota Kabupaten Gorontalo. *BAKEMAS: Jurnal Pengabdian Kesehatan Masyarakat UNG*, *1*(1), 7–12. https://ejurnal.ung.ac.id/index.php/bakesmas/article/view/32319

Sari, A. P., Ardya CS, H., Pujilestari, A., Pinto L, S., Amrullah, A. W., Rahardjoputro, R., Santoso, J., Lutfiananda, B., & Gita, A. P. A. (2026). Socialization of safe and wise use of drugs to the community in Wonorejo Village. *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM)*, *9*(6), 139–152. https://doi.org/10.33024/jkpm.v9i6.26083

Sididi, M., Puspitasari, A., Rifai, D. F., Mappanganro, A., Kasim, F., Salsabila, A. B., Hikmah, N., & Gurandi, D. F. G. (2025). Pemberdayaan kelompok melalui diversifikasi produk olahan daun sirsak untuk mewujudkan kemandirian keluarga sehat dan produktif. *Idea Pengabdian Masyarakat*, *5*(3), 454–460, https://doi.org/10.53690/ipm.v5i03.472

Singh, I. P., Tanwar, A. K., Chatterjee, D., & Lal, U. R. (2025). Medicinal chemistry and detoxification of poisonous plants in traditional medicine: A comprehensive review. *Toxicon*, *258*, Article 108307. https://doi.org/10.1016/j.toxicon.2025.108307

Widhowati, S. S., Yuniarsih, S. M., Mahbub, K., Sajuri, Afifah, U., & Ajeng, M. (2025). Model pemberdayaan kader kesehatan dan pra lansia melalui pengelolaan kebun herbal dengan sistem irigasi kapiler untuk menunjang healthy and active aging. *Jurnal Pengabdian Perawat*, *4*(1), 22–30. https://journal.ppnijateng.org/jpp/en/article/view/3128

World Health Organization. (2023). *Global report on hypertension: The race against a silent killer*. https://www.who.int/publications/i/item/9789240081062

Zhang, W., Zhang, Z., Bian, Z., Zuo, Q., Quan, X., Gong, J., Ju, B., Feng, L., Jia, X., & Yang, B. (2026). Processing-induced detoxification of toxic Traditional Chinese Medicines: a systematic review of attenuation mechanisms at physical, chemical, and in vivo levels. *Chinese Medicine*, *21*(2), Article 166. https://doi.org/10.1186/s13020-026-01437-6