

Jamu Sehat Anti Hipertensi: Upaya Pencegahan dan Pengendalian Hipertensi secara Alami di Masyarakat

Nisa Adellia Safitri¹, Isniasta Eka Putri², Kharisma Rahmatya Mulyawati³, Maharani Nabila Anggraini⁴, Kamila⁴, Putik Firdiani Kamila⁵, Nabila Nuraya⁶, Shafa Maulidya Prayanto⁷, Bilqiis Ramadhani Lombayan⁸, Salisa Darma Agustin, Ratri Rahmadina⁹, Hibban Dzaki Imam Azzufar¹⁰, Anisa Catur Wijayanti¹¹

^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11} Prodi Kesehatan Masyarakat, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Surakarta, Jl. A. Yani Tromol Pos I, Pabelan Kartasura, Sukoharjo 57169, Indonesia

E-mail corresponding author: anisa.wijayanti@ums.ac.id

Tanggal Submisi : April 2026 ; Tanggal Penerimaan : Juni 2026

ABSTRAK

Hipertensi merupakan salah satu penyakit tidak menular dengan prevalensi tinggi dan dikenal sebagai *silent killer* karena sering tidak menimbulkan gejala namun dapat menimbulkan komplikasi serius apabila tidak dikendalikan. Berdasarkan hasil survei di Dusun IV Desa Tegalsari, Kecamatan Weru, Kabupaten Sukoharjo, ditemukan rendahnya pengetahuan masyarakat dan keterampilan kader posyandu dalam melakukan pemeriksaan tekanan darah. Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan masyarakat dalam pencegahan serta pengendalian hipertensi melalui edukasi kesehatan dan pemberdayaan kader. Metode pelaksanaan dilakukan melalui pendekatan *pra- eksperimen* dengan desain *one group pre and post test* yang melibatkan 27 responden, serta dilengkapi kegiatan demonstrasi pembuatan jamu penurun hipertensi “JATES” (Jamu Tegalsari Sehat) dan pelatihan penggunaan alat tensi digital bagi kader posyandu. Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan masyarakat sebesar 31,7% dengan nilai signifikansi $p = 0,033$ ($<0,05$), serta peningkatan keterampilan kader dalam penggunaan alat tensi digital dan kemampuan mempraktikkan pembuatan jamu dengan benar. Kegiatan ini juga menghasilkan peningkatan partisipasi masyarakat dalam upaya deteksi dini dan pengendalian hipertensi secara mandiri. Simpulan dari kegiatan ini adalah program edukasi kesehatan dan pelatihan kader yang disertai inovasi pemanfaatan bahan lokal terbukti efektif dalam meningkatkan kapasitas masyarakat dan kader posyandu terhadap upaya pencegahan hipertensi di wilayah Dusun IV Desa Tegalsari.

Kata kunci : Edukasi kesehatan, hipertensi, jamu tradisional, kader posyandu.

ABSTRACT

Hypertension is one of the most prevalent non-communicable diseases and is known as a *silent killer* because it often shows no symptoms yet can cause serious complications if left uncontrolled. Based on the survey conducted in Dusun IV, Tegalsari Village, Weru Subdistrict, Sukoharjo Regency, it was found that the community's knowledge and the skills of *posyandu* cadres in measuring blood pressure were still low. This community service activity aimed to improve public knowledge and the cadres' skills in preventing and controlling hypertension through health education and community empowerment. The implementation method used a *pre-experimental* design with a *one-group pre and post-test* approach involving 27 respondents, combined with a demonstration of the traditional antihypertensive herbal drink "JATES" (*Jamu Tegalsari Sehat*) and training in the use of digital sphygmomanometers for *posyandu* cadres. The results showed an increase in participants' knowledge by 31.7% with a significance value of $p = 0.033$ (<0.05), as well as an improvement in the cadres' ability to use digital blood pressure monitors and correctly practice the preparation of "JATES." The activity also led to increased community participation in early detection and self-management of hypertension. In conclusion, health education and cadre training combined with the innovation of utilizing local ingredients proved effective in enhancing community capacity and cadre competence in hypertension prevention efforts in Dusun IV, Tegalsari Village.

Keywords: health education, hypertension, traditional herbal drink, *posyandu* cadres, training

PENDAHULUAN

Hipertensi merupakan salah satu masalah kesehatan masyarakat yang banyak dijumpai dan membutuhkan perhatian serius. Kondisi ini ditandai oleh peningkatan tekanan darah secara abnormal di dalam arteri dan dikenal sebagai *The Silent Killer* karena sering kali tidak menimbulkan gejala yang jelas, namun dapat menimbulkan komplikasi serius apabila tidak ditangani dengan baik. Tekanan darah dianggap normal apabila berada pada kisaran 120/80 mmHg, sedangkan tekanan darah $\geq 140/90$ mmHg tergolong tinggi (Hasanah, 2019 dalam Kurniawati et al., 2024).

Menurut World Health Organization (2021), hipertensi termasuk penyakit tidak menular dengan prevalensi tinggi secara global. Peningkatan tekanan darah dapat disebabkan oleh berbagai faktor risiko yang dapat diubah seperti kebiasaan merokok, konsumsi makanan tinggi garam dan lemak, kurangnya aktivitas fisik, stres, serta konsumsi alkohol. Pengendalian faktor-faktor risiko tersebut menjadi langkah pencegahan yang lebih efisien dibandingkan dengan pengobatannya. Oleh karena itu, peningkatan kesadaran masyarakat mengenai gaya hidup sehat menjadi kunci utama dalam menekan angka kejadian hipertensi.

Upaya pencegahan hipertensi dapat dilakukan melalui pemberdayaan masyarakat dan penguatan peran kader kesehatan, sebagaimana ditunjukkan oleh penelitian Noerliani (2021) yang menyebutkan bahwa pelatihan kader posbindu mampu meningkatkan kemampuan masyarakat dalam deteksi dini dan pengendalian penyakit tidak menular. Salah satu bentuk pemberdayaan masyarakat yang efektif yaitu dengan mengembangkan edukasi dan inovasi berbasis lokal, seperti pemanfaatan bahan alami untuk pengendalian hipertensi.

Dusun IV Desa Tegalsari, Kecamatan Weru, Kabupaten Sukoharjo, merupakan wilayah dengan angka kejadian hipertensi yang cukup tinggi. Berdasarkan hasil Survei Mawas Diri (SMD) tahun 2025, terdapat 27 kasus hipertensi dari total 333 kepala keluarga, dengan sebagian besar penderitanya berusia di atas 45 tahun. Faktor risiko yang dominan meliputi pola makan tinggi garam, kebiasaan merokok, kurangnya aktivitas fisik, dan rendahnya kesadaran masyarakat untuk melakukan pemeriksaan tekanan darah secara rutin.

Kondisi tersebut mendorong dilakukannya kegiatan intervensi berbasis masyarakat melalui Praktik Belajar Lapangan (PBL) I oleh mahasiswa Kesehatan Masyarakat Universitas Muhammadiyah Surakarta. Kegiatan ini meliputi penyuluhan pencegahan hipertensi, demonstrasi pembuatan jamu penurun tekanan darah berbasis bahan alami “JATES” (Jamu Tegalsari Sehat), serta pelatihan kader dalam penggunaan alat pengukur tekanan darah digital. Melalui kegiatan tersebut, diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan dan kesadaran masyarakat dalam pencegahan hipertensi serta memperkuat kemandirian kader kesehatan dalam upaya deteksi dini dan pengendalian penyakit tidak menular di tingkat komunitas.

METODE PELAKSANAAN

Pelaksanaan pengabdian masyarakat ini dibagi menjadi 3 tahap, yaitu pembuatan jamu, melakukan pelatihan penggunaan tensi meter dan memberikan edukasi terkait penyuluhan pencegahan dan pengendalian hipertensi. Dalam pembedian edukasi terkait pencegahan dan pengendalian hipertensi dilakukan pengukuran sebelum dan setelah memberikan edukasi. Jumlah masyarakat yang mengikuti kegiatan ini sebanyak 27 orang yang berasal dari Dusun 4 Desa Tegalsari Kecamatan Weru Kabupaten Sukoharjo dan analisis data menggunakan uji Wilcoxon.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian masyarakat di Dusun IV Desa Tegalsari dilaksanakan sebagai bentuk upaya peningkatan pengetahuan dan keterampilan masyarakat dalam pengendalian hipertensi, yang menjadi salah satu permasalahan kesehatan prioritas di wilayah tersebut. Berdasarkan hasil survei awal, dari 333 kepala keluarga ditemukan 27 kasus hipertensi, dengan sebagian besar penderitanya berusia di atas 45 tahun. Kondisi ini menunjukkan bahwa tingkat kesadaran masyarakat terhadap pola hidup sehat masih rendah, dengan faktor risiko seperti konsumsi garam berlebih, kurang aktivitas fisik, stres, serta kebiasaan merokok yang cukup tinggi.

Sebagai bentuk intervensi serta solusi dari permasalahan tersebut, kelompok mahasiswa pengabdian masyarakat melaksanakan dua kegiatan yaitu demonstrasi pembuatan jamu penurun hipertensi “JATES” (Jamu Tegalsari Sehat) dan pelatihan penggunaan alat pengukur tekanan darah digital bagi kader posyandu. Kedua program ini saling melengkapi, di mana masyarakat diberikan edukasi mengenai pengendalian hipertensi secara alami sekaligus dibekali keterampilan untuk pemantauan tekanan darah warga secara mandiri.

Pada kegiatan demonstrasi pembuatan “JATES” (Jamu Tegalsari Sehat), masyarakat diperkenalkan pada pemanfaatan bahan-bahan tradisional. JATES ini terdiri dari campuran bahan - bahan alami yang terdiri dari 2 siung kunyit, 4 siung jahe, 2 batang sereh, 2 lembar daun salam, setengah sendok makan ketumbar, 2 batang kecil kayu manis, 60ml air, dan gula jawa secukupnya. Bahan-bahan tersebut memiliki beberapa manfaat, dimana kunyit memiliki kandungan kurkumin yang bersifat dan vasorelaksasi. Selain itu, ketumbar memiliki kandungan linalool dan flavonoid yang dapat menurunkan tekanan darah. Kemudian, sereh memiliki efek diuretik dan relaksasi otot polos pembuluh darah. Adapun cara pembuatan “JATES” (Jamu Tegalsari Sehat) yaitu sebagai berikut

1. Kupas semua bahan-bahan hingga bersih, kemudian bilas dengan menggunakan air hingga tanah atau kotoran yang ada pada bahan-bahan tercuci bersih.

2. Setelah itu potong semua bahan menjadi bagian kecil dan geprek masing - masing bahan, sehingga saat proses memasak kandungan yang ada di dalam setiap bahan dapat terserap secara sempurna.
3. Rebus semua bahan menggunakan air sebanyak 600 ml selama 5 menit menggunakan api besar dan 10 menit menggunakan api kecil.
4. Setelah itu, tunggu dingin rebusan dan saring rebusan agar terpisah antara sari dengan ampas, dan “JATES” siap dikonsumsi.

Proses demonstrasi dilakukan melalui pemutaran video edukatif yang menampilkan tahapan pembuatan secara jelas, dilanjutkan dengan penjelasan langsung oleh mahasiswa serta pembagian sampel jamu kepada peserta. Hasil evaluasi menunjukkan bahwa sebanyak 75% peserta mampu mempraktikkan pembuatan jamu “JATES” dengan benar, menandakan kegiatan ini berhasil mencapai target keberhasilan.



Gambar 1. Demonstrasi pembuatan “JATES”

Kegiatan berikutnya adalah pelatihan penggunaan alat pengukur tekanan darah digital bagi kader kesehatan setempat. Pelatihan ini bertujuan untuk meningkatkan kapasitas kader dalam melakukan pemeriksaan tekanan darah secara mandiri dan akurat, khususnya dalam kegiatan posyandu lansia. Proses kegiatan diawali dengan pembagian peserta menjadi tiga kelompok, di mana masing-masing kelompok

didampingi oleh mahasiswa yang memberikan edukasi serta pelatihan mengenai tata cara penggunaan alat pengukur tekanan darah digital secara tepat dan akurat. Pendampingan ini bertujuan untuk memastikan bahwa kader memahami prosedur pengukuran tekanan darah dengan benar sehingga hasil yang diperoleh dapat diandalkan. Setelah tahap pelatihan, kader melakukan praktik langsung dengan mengukur tekanan darah peserta yang hadir sebagai bentuk uji coba sekaligus peningkatan keterampilan.

Sebagai bagian dari tindak lanjut kegiatan, diserahkan sebanyak tiga unit alat pengukur tekanan darah digital kepada dua posyandu, yaitu Posyandu Dukuh Bugel di RW 07 dan Posyandu Dukuh Banaran yang mencakup RW 08 dan RW 09. Penyerahan alat ini diharapkan dapat menunjang keberlanjutan kegiatan pengukuran tekanan darah secara rutin di posyandu lansia, sehingga kader dapat lebih mudah melakukan monitoring kesehatan masyarakat dan membantu dalam penanganan kasus hipertensi secara efektif. Berdasarkan hasil evaluasi, 50% kader mampu menggunakan alat tensi digital secara mandiri dengan benar, yang menunjukkan peningkatan keterampilan dan kesiapan kader dalam melakukan deteksi dini hipertensi.



Gambar 2. Pelatihan penggunaan alat pengukur tekanan darah digital

Pelaksanaan kedua program ini terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan, keterampilan, dan kesadaran masyarakat mengenai pentingnya pencegahan hipertensi. Melalui kegiatan yang bersifat partisipatif ini, masyarakat tidak hanya mendapatkan pemahaman teoritis tetapi juga keterampilan praktis yang dapat diterapkan secara berkelanjutan. Dengan adanya dukungan alat tensi digital dan pemberdayaan kader

posyandu, diharapkan kegiatan pemantauan tekanan darah dapat dilakukan secara rutin, serta penggunaan jamu tradisional seperti “JATES” dapat menjadi alternatif alami dalam menjaga kestabilan tekanan darah masyarakat Dusun IV Desa Tegalsari.

SIMPULAN

Kegiatan pengabdian masyarakat di Dusun IV Desa Tegalsari berhasil meningkatkan pengetahuan, keterampilan, dan kesadaran masyarakat terhadap pentingnya pengendalian hipertensi. Edukasi yang disertai demonstrasi pembuatan jamu “JATES” serta pelatihan penggunaan alat tensi digital terbukti efektif dalam meningkatkan kemampuan kader posyandu melakukan deteksi dini dan pemantauan tekanan darah secara mandiri. Dengan peningkatan pengetahuan sebesar 31,7% dan nilai signifikansi $p = 0,033$, kegiatan ini dinilai efektif dalam memperkuat peran kader sebagai ujung tombak upaya promotif dan preventif di masyarakat.

Keberhasilan ini menunjukkan bahwa intervensi berbasis partisipasi masyarakat dan pemanfaatan bahan lokal dapat menjadi strategi berkelanjutan dalam pengendalian hipertensi di tingkat komunitas.

UCAPAN TERIMAKASIH

Ucapan terimakasih kami berikan Universitas Muhammadiyah Surakarta, khususnya Fakultas Ilmu Kesehatan Program Studi Kesehatan Masyarakat serta Ibu Anisa Catur Wijayanti, S.K.M., M.Epid., atas dukungan pendanaan melalui Program Praktik Belajar Lapangan (PBL) I yang mana telah memfasilitasi pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini, serta selalu memberikan bimbingan dan arahnya selama kegiatan berlangsung. Apresiasi yang tinggi diberikan kepada Pemerintah Desa Tegalsari, kader posyandu, serta masyarakat Dusun IV atas kerja sama dan partisipasi aktif dalam seluruh rangkaian kegiatan. Dukungan dari berbagai pihak tersebut telah berkontribusi besar terhadap keberhasilan pelaksanaan dan penyusunan laporan pengabdian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Abidin, A. Z., Devi, C., & Adeline. (2013). Development of wet noodles based on cassava flour. *Journal of Engineering and Technological Sciences*, 45(1): 97–111.
- Eriksson, E., Koch, K., Tortoe. C., Akonor. P. T., & Oduro-Yeboah, C. (2014). Evaluation of the physical and sensory characteristics of bread produced from three varieties of cassava and wheat composite flours. *Food and Public Health*, 4(5): 214–222.
- Kurniawati, R. D., Lolan, Y. P., Ramadhan, A. P., Rahmaan, S. A., Aryani, M., Nuraeni, W., & Rizkianto, K. (2024). Pemberdayaan Masyarakat Melalui Kemandirian Pengukuran Tekanan Darah Untuk Mengendalikan Hipertensi di Desa Ciparay Rw 07 Kabupaten Bandung. *Jurnal Abdi Insani*, 11(2), 1127-1137.
- Noerliani, D. (2021). Evaluasi Pasca Pelatihan Kader Posbindu Ptm Angkatan I Di Latkesmas Murnajati Tahun 2020 Dengan Pendekatan Model Kirkpatric. *Community: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 1(1), 42-56.
- Rauf, R. (2015). *Kimia Pangan*. Penerbit Andi, Yogyakarta.
- Rauf, R., Sarbini, D., & Nurdiana. (2017). Physical and Sensory Characteristics of Bread From Composite Wheat and Cassava Flours with Optimum Fermentation and Proportional Water Volume. In *The 3rd International Conference on Science, Technology and Humanity 2017*. Solo, Indonesia, 118–127.