



## **JAMPIAS: Strategi Pencegahan Hipertensi Dengan Jamu, Pemeriksaan Tekanan Darah Dan Edukasi Naskah**

**Ningsih Dewi Sumaningrum<sup>1\*</sup>, Anna Dzikri Akbarwati Dermawan<sup>2</sup>, Dayinta Charisma<sup>3</sup>, Mochamad Dzaky Makarim<sup>4</sup>, Naufal Adhi Pramana<sup>5</sup>, Ratna Ambarwati<sup>6</sup>, Salma Nur Azizah<sup>7</sup>, Mardiana Prasetyani Putri<sup>8</sup>**

<sup>1,2,3,4,5,6,7,8</sup> Institut Ilmu Kesehatan Bhakti Wiyata Kediri, Kediri, Indonesia

\*Corresponding author: [ningsih.sumaningrum@gmail.com](mailto:ningsih.sumaningrum@gmail.com)

*Diterima:* 21-05-2026

*Disetujui:* 26-05-2026

*Dipublikasi:* 29-05-2026

### **ABSTRAK**

Hipertensi merupakan salah satu penyakit tidak menular dengan prevalensi tinggi di Indonesia dan sering disebut sebagai “silent killer” karena komplikasi serius yang dapat ditimbulkan. Pengabdian masyarakat melalui kegiatan Kuliah Kerja Nyata (KKN) di Dusun Japang dilakukan untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat lanjut usia (lansia) mengenai hipertensi serta mengenalkan alternatif penanganan menggunakan jamu tradisional berbahan jahe, serai, secang, dan gula merah. Metode yang digunakan adalah partisipatif dengan pemeriksaan tekanan darah, pemeriksaan kadar asam urat, pre-test, edukasi melalui penyuluhan dan leaflet, praktik pembuatan jamu, serta post-test. Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan rata-rata nilai pengetahuan peserta dari 77,39 (pre-test) menjadi 93,48 (post-test). Hal ini membuktikan bahwa sosialisasi berhasil meningkatkan pemahaman lansia mengenai hipertensi dan cara penanganannya. Program ini diharapkan dapat menjadi solusi sederhana dan mudah diakses untuk membantu pengendalian hipertensi di masyarakat.

**Kata kunci:** Hipertensi, Lansia, Edukasi Kesehatan, Jamu Tradisional, KKN

### **ABSTRACT**

*Hypertension is one of the most prevalent non-communicable diseases in Indonesia, often referred to as the “silent killer” due to its potential to cause severe complications. A community service program through a Student Community Service (KKN) project in Japang Hamlet was carried out to increase elderly knowledge about hypertension and introduce an alternative treatment using traditional herbal medicine made from ginger, lemongrass, sappan wood, and palm sugar. The participatory method included blood pressure and uric acid checks, pre-test, health education through counseling and leaflets, demonstration of herbal preparation, and post-test. The results showed an increase in participants’ knowledge, with average scores rising from 77.39 (pre-test) to 93.48 (post-test). This indicates that the program successfully improved elderly understanding of hypertension and its management. The activity highlights the potential of traditional herbal remedies as a simple and accessible alternative for hypertension control in the community.*

**Keywords:** Hypertension, Elderly, Health Education, Traditional Herbal Medicine, Community Service

## **PENDAHULUAN**

Hipertensi atau tekanan darah tinggi merupakan salah satu penyakit tidak menular yang menjadi masalah kesehatan global, termasuk di Indonesia. Menurut data Riset



Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018, prevalensi hipertensi di Indonesia mencapai 34,1% pada penduduk usia 18 tahun ke atas (Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan, 2019). Kondisi ini sering disebut sebagai "silent killer" karena gejala yang tidak spesifik namun dapat menyebabkan komplikasi serius seperti penyakit jantung, stroke, dan gagal ginjal jika tidak ditangani dengan baik (Kementerian Kesehatan RI, 2018).

Penanganan hipertensi tidak hanya bergantung pada terapi farmakologis, tetapi juga dapat dilakukan melalui pendekatan komplementer menggunakan obat herbal tradisional. Salah satu tanaman yang telah lama digunakan dalam pengobatan tradisional Indonesia adalah secang (*Caesalpinia sappan* L.) Ahmad N. et al., 2019). Kayu secang mengandung senyawa aktif seperti brazilin, brazilin, dan sappanone yang memiliki potensi sebagai antihipertensi melalui mekanisme vasodilatasi dan penghambatan angiotensin converting enzyme (ACE) (Nirmal et al., 2015).

Program Kuliah Kerja Nyata (KKN) sebagai salah satu bentuk pengabdian kepada masyarakat memberikan kesempatan bagi mahasiswa untuk menerapkan ilmu pengetahuan dalam mengatasi permasalahan riil di masyarakat (Utomo et al., 2018). Melalui kegiatan KKN, mahasiswa dapat berperan aktif dalam edukasi kesehatan masyarakat, termasuk promosi penggunaan obat herbal tradisional yang aman dan efektif untuk menunjang penanganan hipertensi di tingkat komunitas (Badan Pusat Statistik, 2018).

Integrasi antara pengetahuan modern tentang hipertensi, kearifan lokal dalam penggunaan jamu secang, dan implementasi melalui program KKN diharapkan dapat memberikan kontribusi nyata dalam upaya pencegahan dan pengendalian hipertensi di masyarakat. Pendekatan holistik ini sejalan dengan konsep kesehatan masyarakat yang mengutamakan promosi kesehatan dan pemberdayaan masyarakat dalam mengelola kesehatannya secara mandiri (Tim penulis, 2021).

Selain jamu secang, berbagai tanaman herbal lain juga menunjukkan potensi dalam membantu menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi. Salah satunya adalah jahe (*Zingiber officinale*), yang telah terbukti memiliki efek vasodilatasi dan diuretik sehingga dapat membantu menurunkan tekanan darah. Penelitian menunjukkan bahwa pemberian rebusan jahe pada lansia hipertensi dapat menurunkan tekanan darah secara signifikan melalui mekanisme relaksasi otot polos pembuluh darah dan peningkatan sirkulasi perifer (Ahmad et al., 2024).

Tanaman lain yang juga memiliki potensi antihipertensi adalah serai wangi (*Cymbopogon nardus*). Ekstrak serai wangi diketahui mengandung senyawa sitral dan flavonoid yang berperan sebagai antioksidan dan vasodilator, sehingga dapat membantu mengendalikan tekanan darah. Beberapa penelitian melaporkan bahwa konsumsi ekstrak serai wangi dapat menurunkan tekanan darah dengan cara mengurangi resistensi perifer dan meningkatkan aliran darah (Universitas Airlangga, 2024).

Hal ini menunjukkan bahwa penggunaan tanaman herbal seperti secang, jahe, dan serai wangi dapat menjadi alternatif atau terapi komplementer yang efektif untuk menurunkan tekanan darah. Integrasi pemanfaatan herbal ini dalam kegiatan edukasi

kesehatan, seperti program KKN, diharapkan dapat memperluas wawasan masyarakat mengenai pengelolaan hipertensi secara alami, aman, dan terjangkau (Khairunisya et al., 2024).

## METODE PELAKSANAAN

Pengabdian dilaksanakan pada tanggal 19 Agustus 2025 pukul 08.30-11.00 WIB yang bertepatan dengan kegiatan Posyandu ILP di Dusun Japang. Sasaran kegiatan adalah masyarakat lanjut usia (lansia) yang hadir dalam kegiatan posyandu. Kegiatan pengabdian ini meliputi pengecekan tekanan darah dan pemeriksaan kadar asam urat. Media yang digunakan dalam kegiatan ini berupa poster dan leaflet yang dibagikan kepada partisipan yang berisi edukasi kesehatan mengenai hipertensi yang mencakup penyebab, dampak, cara pencegahan, serta penanganan sederhana yang dapat dilakukan sehari-hari dan langkah-langkah pembuatan jamu anti-hipertensi.

Adapun langkah langkah untuk pembuatan jamu tradisional penurun hipertensi meliputi mendidihkan air sebanyak 600 ml lalu dimasukkan jahe 100 gram, secang 5 gram, gula merah 100 gram, dan 3 batang serai. Apabila air sudah mendidih, jamu bisa disaring lalu dapat dikonsumsi rutin satu hari satu gelas. Jamu tradisional yang dihasilkan yaitu berwarna coklat, rasa sedikit gurih diikuti rasa pedas dari jahe, dan berbau khas.

Metode pelaksanaan kegiatan dilaksanakan secara partisipatif dengan melibatkan masyarakat secara langsung. Kegiatan diawali dengan pemeriksaan tekanan darah dan asam urat gratis untuk mengetahui kondisi kesehatan awal peserta sekaligus sebagai langkah deteksi dini hipertensi. Setelah itu, peserta mengikuti pre-test sederhana guna mengukur tingkat pengetahuan mereka mengenai hipertensi sebelum diberikan edukasi.

Selanjutnya dilakukan sosialisasi mengenai hipertensi yang mencakup pengertian, faktor risiko, bahaya, serta upaya pencegahan melalui penerapan pola hidup sehat. Setelah penyuluhan hipertensi, peserta dijelaskan secara lisan mengenai pembuatan jamu tradisional penurun hipertensi berbahan dasar jahe, serai, gula merah, dan secang. Selain menjelaskan proses pembuatan, dijelaskan pula manfaat dari masing-masing bahan tersebut bagi kesehatan, khususnya dalam membantu menurunkan tekanan darah.

Setelah sesi penjelasan, panitia melakukan pembagian jamu yang telah disiapkan sebelumnya kepada peserta agar dapat merasakan langsung manfaatnya. Kegiatan diakhiri dengan post-test untuk mengevaluasi peningkatan pengetahuan peserta setelah mengikuti seluruh rangkaian kegiatan

## HASIL KEGIATAN

Setelah dilakukannya pengukuran tekanan darah dan sosialisasi mengenai hipertensi serta jamu tradisional penurun hipertensi, terdapat 23 responden yang berpartisipasi dalam kegiatan ini. Hasil dari pengerjaan soal *pre-test* dan *post-test* yaitu, sebagai berikut:

Tabel 1. Hasil pengerjaan *pre test* dan *post test*

No	Nama	Pre	Post
1.	Ny.B	80	100

No	Nama	Pre	Post
2.	Ny.M	100	100
3.	Ny.Q	80	100
4.	Ny.B	80	90
5.	Ny.S	80	90
6.	Ny.S	100	100
7.	Ny.I	90	100
8.	Ny.S	100	100
9.	Ny.R	100	100
10.	Ny.S	100	100
11.	Ny.Y	70	90
12.	Ny.S	90	100
13.	Ny.S	70	100
14.	Ny.D	100	100
15.	Ny.W	100	100
16.	Ny.J	90	100
17.	Ny.B	10	60
18.	Ny.G	30	70
19.	Ny.F	30	70
20.	Ny.B	90	100
21.	Ny.N	20	80
22.	Ny.S	90	100
23.	Ny.S	80	100
	<b>Mean</b>	77,39	93,48

Berdasarkan hasil tabel diatas, dapat diketahui bahwa setelah dilakukan penyuluhan hasil rata-rata nilai pre-test mengalami perubahan pengetahuan dari 77,39 menjadi 93,48 pada post-test. Hal ini menunjukkan adanya perubahan pengetahuan responden setelah diberikan sosialisasi.



**Gambar 1.** Foto kegiatan sosialisasi hipertensi dan pembuatan jamu anti-hipertensi

Sasaran dari kegiatan ini adalah masyarakat lanjut usia (lansia) yang hadir dalam kegiatan posyandu. Lansia dipilih sebagai sasaran dikarenakan merupakan kelompok yang rentan dan berisiko tinggi terhadap penyakit degeneratif khususnya hipertensi.

Pemberian edukasi mengenai hipertensi dan pembuatan jamu anti-hipertensi ini dilakukan untuk meningkatkan pengetahuan dan kesadaran masyarakat khususnya lansia di dusun Japang tentang hipertensi serta cara penanganannya yaitu dengan pembuatan jamu tradisional anti-hipertensi yang berbahan dasar jahe, serai, secang dan gula merah sebagai salah satu bentuk alternatif sederhana dalam penanganan hipertensi.

Pemeriksaan kesehatan meliputi pengecekan tekanan darah dan pemeriksaan kadar asam urat dilakukan di awal kegiatan sebelum dilakukan sosialisasi, hal ini dilakukan sebagai bentuk deteksi dini agar peserta mengetahui kondisi kesehatan diri sendiri, sekaligus untuk menarik minat peserta dalam mengikuti kegiatan sosialisasi ini. Selain itu juga dilakukan senam lansia bersama dengan lansia di dusun Japang. Sementara media poster dan leaflet dalam kegiatan sosialisasi digunakan untuk membantu peserta agar dapat memahami materi secara visual dan praktis.



Gambar 2. Poster Edukasi Hipertensi



Gambar 3. Leaflet Edukasi Hipertensi

Hasil peningkatan nilai *post-test* ini membuktikan bahwa sosialisasi yang diberikan berhasil meningkatkan pemahaman peserta terkait apa itu hipertensi serta bagaimana upaya pencegahan dan penanganannya. Selain edukasi hipertensi, pembuatan jamu tradisional anti-hipertensi menjadi poin penting dalam kegiatan ini. Pengenalan jamu tradisional sebagai bentuk alternatif penanganan yang sederhana untuk hipertensi, memberikan solusi yang mudah di akses dan dapat diterapkan oleh masyarakat dalam kehidupan sehari-hari. Bahan-bahan seperti jahe, serai dan secang dikenal memiliki kandungan bioaktif yang memiliki potensi antioksidan dan anti-inflamasi yang relevan dengan penanganan hipertensi.



**Gambar 4.** Hasil produk jamu dari jahe, gula merah, serai dan secang dikemas botolan dan dilabeli stiker

Pembagian jamu yang telah disiapkan sebelumnya dan juga pembagian doorprize berupa secang memberikan kesempatan langsung kepada peserta untuk merasakan langsung khasiatnya dan juga dapat menghilangkan keraguan dari masyarakat, dimana dengan pendekatan partisipatif ini peserta tidak hanya mendengarkan tetapi juga terlibat secara langsung sehingga dapat memperkuat pemahaman dan mendorong adopsi perilaku sehat pada masyarakat.

Terdapat beberapa kendala pada saat pelaksanaan kegiatan ini diantaranya yaitu beberapa peserta memiliki keterbatasan dalam penglihatan maupun pendengaran, sehingga pemateri perlu mengulang penjelasan lebih dari sekali agar informasi dapat dipahami dengan baik. Begitu juga dengan adanya sebagian lansia yang memiliki keterbatasan dalam penglihatan, tidak dapat membaca dan juga kurang fokus dalam pengisian *pre-test* dan *post-test* sehingga diperlukan pendampingan dan perhatian lebih dari panitia untuk membantu mengarahkan mereka dalam menjawab pertanyaan.

Faktor lain yang juga menjadi kendala adalah adanya keterbatasan waktu dikarenakan kegiatan ini dilaksanakan bersamaan dengan agenda posyandu ILP di dusun Jepang, sehingga alur kegiatan harus diatur se-efisien mungkin agar semua rangkaian kegiatan dapat tersampaikan dengan baik. Selain itu akibat dari keterbatasan jumlah stik dan tingginya antusiasme masyarakat dalam mengikuti kegiatan medical check-up membuat panitia kewalahan dan suasana yang kurang kondusif. Meskipun terdapat beberapa hambatan tersebut, dengan adanya kerjasama yang baik dari panitia dan antusiasme peserta yang tinggi sehingga kegiatan tetap dapat berjalan dengan lancar.

## **KESIMPULAN DAN SARAN**

Kegiatan pengabdian masyarakat mengenai edukasi hipertensi dan pembuatan jamu

tradisional anti-hipertensi di Dusun Japang berhasil meningkatkan pengetahuan lansia, terbukti dari kenaikan nilai rata-rata pre-test dan post-test. Selain itu, keterlibatan langsung peserta dalam praktik pembuatan jamu membuat mereka lebih memahami manfaat bahan tradisional dalam pengendalian hipertensi. Meski terdapat kendala seperti keterbatasan waktu, fasilitas, dan kondisi fisik sebagian lansia, kegiatan dapat berjalan lancar berkat antusiasme peserta dan kerja sama tim. Program ini dapat dijadikan model pengabdian masyarakat selanjutnya, dengan perbaikan pada aspek teknis dan pendampingan yang lebih intensif, sehingga semakin efektif dalam mendukung pencegahan dan pengendalian hipertensi di masyarakat.

### UCAPAN TERIMA KASIH

Kami mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada Institut Ilmu Kesehatan Bhakti Wiyata Kediri beserta kelompok KKN yang telah mendukung pelaksanaan program ini. Terima kasih juga kepada pengurus dan seluruh peserta Posyandu ILP Dusun Japang yang telah berpartisipasi dengan antusias serta memberikan dukungan penuh sehingga kegiatan edukasi hipertensi dan jamu tradisional ini dapat terlaksana dengan baik.

### DAFTAR PUSTAKA

- Ahmad N., Rahman, A. , & Sari, D. P. (2019). *Caesalpinia sappan L: Review Article. Proceedings of the International Conference on Applied Science and Health*, 651–658.
- Ahmad, S., Rachmat, M., Meiliza, R., Nurhalimah, N., & Rahayu, D. A. (2024). Pengaruh Pemberian Rebusan Jahe terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Lansia Hipertensi di Wijaya Kusuma, Jakarta Barat. *INSOLOGI: Jurnal Sains Dan Teknologi*, 392–398.
- Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan. (2019). *Laporan nasional Riskesdas 2018*. Kementerian Kesehatan, Republik Indonesia, Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan.
- Badan Pusat Statistik. (2018). *Prevalensi Tekanan Darah Tinggi Menurut Provinsi tahun 2018*.
- Kementerian Kesehatan RI. (2018). *Hasil Riset Kesehatan Dasar 2018*. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan.
- Khairunisya, N., Lestari, D. A., & Novianti, A. (2024). Pengaruh Mengonsumsi Minuman Rebusan Jahe, Kayu Manis, Serai Dan Madu Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi. *2024*, 5–2.
- Nirmal, S. A., Pal, S. C., Otimenyin, S. O., Aye, T., Elachouri, M., & Kundu, S. K. , . . . & M. S. C. (2015). Contribution of herbal products in global market. *The Pharma Review*, 1–4.
- Tim penulis. (2021). Trend kejadian hipertensi dan pola distribusi kejadian hipertensi berdasarkan karakteristik penduduk Indonesia tahun 2007-2018. *Indonesian Journal of Public Health and Nutrition*, 1(2), 89–98.

- Universitas Airlangga. (2024). Potensi Ekstrak Tumbuhan Serai Wangi Dalam Mengatasi Hipertensi. *Research Publication - Universitas Airlangga*.
- Utomo, R. Y., Novarina, A., Tirtanirmala, P., Kastian, R. F., & Jenie, R. I. (2018). Enhancement of Cytotoxicity and Apoptosis Induction of Doxorubicin by Brazilein Containing Fraction of Secang (*Caesalpinia sappan* L.) on T47D Cells. *Indonesian Journal of Cancer Chemoprevention*. <http://www.yasara.org/viewdl.htm>