



## Penyuluhan Serbuk Instan dan Pemanfaatan Tanaman Obat Keluarga dengan Indikasi Hipertensi di Kelurahan Ambalodangge, Kecamatan Laeya, Kabupaten Konawe Selatan

Silviana Hasanuddin<sup>1</sup>, Sri Mulyani<sup>2</sup>, Jastria Pusmarani<sup>1</sup>, Hikmah<sup>1</sup>, Nosa Ismalawati<sup>1</sup>,  
Nunung Indra Sari<sup>1</sup>, Junidar Arifatin Nadiva<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Program Studi S1 Farmasi Fakultas Sains dan Teknologi Universitas Mandala Waluya

<sup>2</sup>Program Studi Sarjana Kesehatan Masyarakat Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan Universitas Mandala

### ABSTRAK

Saat ini Hipertensi masih menjadi masalah kesehatan yang cukup besar untuk tetap diatasi. Hipertensi merupakan suatu keadaan dimana tekanan darah di atas batas normal yaitu 140/90 mmHg, Kelurahan Ambalodangge merupakan salah satu kelurahan dengan tingkat kejadian hipertensi cukup tinggi yaitu sekitar 26%. Pemanfaatan bahan alam menjadi salah satu alternatif pengobatan yang banyak diminati terkhusus oleh masyarakat Kelurahan Ambalodangge. Tujuan pengabdian ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat Kelurahan Ambalodangge terkait penyakit hipertensi dan pemanfaatan tanaman sebagai antihipertensi. Metode yang digunakan pada kegiatan ini adalah penyuluhan dengan menggunakan media leaflet, dan menjawab kuesioner untuk mengukur tingkat pengetahuan masyarakat sesudah dilakukan penyuluhan hipertensi. Praktek pembuatan serbuk instan kombinasi jahe dan kunyit menggunakan metode kristalisasi serta penanaman tanaman obat keluarga dengan menanam 13 jenis tanaman berkhasiat antihipertensi beserta keterangan nama dan khasiatnya. Hasil yang diperoleh dari penyuluhan hipertensi adalah Jumlah rata-rata persentase responden dengan jawaban benar 90,86%, sedangkan jawaban salah 9,14%. Hal ini menunjukkan tingkat pengetahuan masyarakat dikatakan baik sesudah mendapatkan penyuluhan. Pada pembuatan serbuk instan diperoleh 42 bungkus serbuk instan yang kemudian dibagikan kepada masyarakat.

**Kata kunci :** *Hipertensi, Serbuk instan herbal, Tanaman obat keluarga*

## Counseling on Instant Powders and Utilization of Family Medicinal Plants With Indications of Hypertension in Ambalodangge Village, Laeya District, South Konawe Regency

### ABSTRACT

At present hypertension is still a health problem that is big enough to be overcome. Nature is one of the alternative treatments that are in great demand, especially by the people of the Ambalodangge Village. The purpose of this service is to increase the knowledge of the people of the Ambalodangge Village regarding hypertension and the use of plants as antihypertensives. The method used in this activity is counseling using leaflet media, and answering questionnaires to measure the level of public knowledge after counseling on hypertension. The practice of making instant powder of a combination of ginger and turmeric uses the crystallization method and coats family medicinal plants by planting 13 types of plants with antihypertensive properties accompanied by a description of their names and properties. The results obtained from counseling on hypertension are the average proportion of respondents with correct answers 90.86%, while the wrong answers are 9.14%. This shows the level of public knowledge is good after getting counseling. In the manufacture of instant powder, 42 packs of instant powder were obtained which were then distributed to the public.

**Keyword :** *Hypertension, herbal instant powder, family medicinal plants.*

#### Penulis Korespondensi :

Silviana Hasanuddin

Prodi Farmasi Universitas Mandala Waluya

[kimahikmah88@gmail.com](mailto:kimahikmah88@gmail.com)

Hp: 081355152553

## PENDAHULUAN

Hipertensi merupakan kondisi peningkatan tekanan darah seseorang di atas batas normal (140/90 mmHg), hipertensi akan menimbulkan risiko berbagai penyakit yang mempengaruhi kondisi kesehatan seseorang seperti kerusakan ginjal, serangan jantung, gagal ginjal hingga stroke (Anwar, 2022). Hingga saat ini hipertensi masih menjadi masalah kesehatan yang cukup besar untuk tetap di atasi. *World Health Organization* (WHO) menyebutkan bahwa hipertensi menyerang 22% penduduk dunia, dan mencapai 36% angka kejadian di Asia Tenggara. Hipertensi juga menyebabkan kematian dengan angka 23,7% total 1.7 juta kematian di Indonesia tahun 2006 (Anitasari, 2009). Riset kesehatan dasar (Riskesdas) yang dilakukan Kementerian Kesehatan tahun 2018 menghasilkan adanya peningkatan kejadian hipertensi di dibandingkan hasil riset pada tahun 2013. Hal tersebut menjadi salah satu masalah kesehatan nasional yang cukup tinggi (Linda, 2018). Penyakit hipertensi disebabkan oleh perkembangan zaman yang semakin modern, yang didukung oleh gaya dan pola hidup yang tidak sehat, seperti masyarakat memilih untuk melakukan aktivitas yang lebih praktis, termasuk dengan pemilihan makanan sehari-hari (Nuraini, 2015).

Kecamatan Laeya adalah salah satu kecamatan yang ada di Kabupaten Konawe Selatan yang terdiri dari 15 Desa dan 2 Kelurahan. Salah satu Kelurahan

yang ada di Kecamatan ini adalah Kelurahan ambalodangge. Kelurahan Ambalodangge merupakan salah satu kelurahan dengan tingkat hipertensi yang tinggi, berdasarkan survei data dasar yang telah dilakukan dari sampel hasil wawancara pada warga Kelurahan Ambalodangge diperoleh persentase kejadian hipertensi yaitu 59% juga berdasarkan 10 data penyakit terbesar di Puskesmas setempat, hipertensi menduduki peringkat tertinggi dengan jumlah total penderita sebanyak 866 jiwa pada tahun 2022 dan 81 jiwa pada tahun 2023. Penyebab utama tingginya angka kejadian hipertensi di Kelurahan Ambalodangge adalah kurangnya pengetahuan masyarakat terkait pencegahan dan pengendalian penyakit hipertensi.

Saat ini penggunaan obat tradisional banyak diminati oleh masyarakat khususnya di Kelurahan Ambalodangge, karena terbukti menyehatkan dan memiliki efek samping yang relatif lebih rendah dibandingkan obat kimia, namun yang menjadi permasalahan bagi peminum obat tradisional adalah kurangnya pengetahuan dan informasi memadai terkait tanaman berkhasiat dan pemanfaatannya (Sembiring, 2013). Salah satu tanaman obat yang berkhasiat sebagai antihipertensi adalah Jahe dan kunyit. Jahe mengandung senyawa kimia *Gingerol* dan kalium, sedangkan kunyit mempunyai banyak kandungan senyawa seperti minyak atsiri, kurkumin, mineral fosfor dan kalium (Muti, 2017). Kalium

merupakan salah satu mineral dalam tubuh, kalium mengakibatkan terjadinya vasodilatasi pada pembuluh darah, dimana vasodilatasi dapat menyebabkan turunnya resistensi perifer dan sentral sehingga dapat menyebabkan tekanan darah menjadi turun (Anisha, 2019).

Pada era sekarang ini masyarakat membutuhkan segala sesuatu yang serba cepat, mudah dan praktis. Perubahan hidup masyarakat yang semakin maju, telah mengubah kebutuhan masyarakat yang menginginkan segala sesuatu dalam bentuk instan. Produk instan memiliki beberapa manfaat yaitu dapat memudahkan dan memperlama penyimpanan, meningkatkan mutu, mempermudah penyiapan dan mengkonsumsinya. (Assalam dkk., 2022). Atas dasar inilah, untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat terkait hipertensi dilakukan penyuluhan pencegahan dan pengendalian hipertensi, juga dilakukan pengendalian hipertensi berbasis herbal yaitu pembuatan tanaman obat keluarga (TOGA), dan pembuatan sediaan serbuk instan kombinasi jahe dan kunyit sebagai antihipertensi.

## **METODE**

Kegiatan pengabdian masyarakat dilakukan di Balai Kelurahan Ambalodangge pada tanggal 10 maret 2023 dengan tema “Upaya Peningkatan Pengetahuan Penyakit Hipertensi dan Pemanfaatan Tanaman Herbal dalam Bentuk Serbuk Instan Kombinasi Jahe dan Kunyit Sebagai Antihipertensi di Kelurahan Ambalodangge Kabupaten

Konawe Selatan” Diluar kegiatan tersebut, dilakukan pula penanaman tanaman obat keluarga (TOGA) yang berkhasiat sebagai antihipertensi.

Metode yang digunakan dalam rangkaian kegiatan ini sebagai berikut :

1. Penyuluhan pencegahan dan pengendalian penyakit hipertensi. Penyuluhan dilakukan dengan menggunakan media leaflet yang berisikan pemahaman tentang bagaimana cara pencegahan dan pengendalian hipertensi. Kemudian diukur tingkat pemahaman masyarakat setelah pemberian leaflet dengan menggunakan kuesioner.
2. Pembuatan serbuk instan herbal kombinasi kunyit dan jahe sebagai antihipertensi alami, menggunakan metode kristalisasi. Cara pembuatannya dengan mencuci bersih jahe dan kunyit, dikupas, dan dipotong-potong, lalu diparut dengan parut listrik. Jahe dan kunyit yang telah dihaluskan diperas, sari jahe dan kunyit ditambahkan gula lalu dipanaskan dan diaduk secara terus menerus sampai mengental dan membentuk serbuk. (Sukmawati, 2019).
3. Pembuatan tanaman obat keluarga (TOGA). Dilakukan dengan menanam 13 jenis tanaman obat yang berkhasiat sebagai anti hipertensi disertai dengan pembuatan keterangan nama dan khasiat dari masing-masing tanaman.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian masyarakat dilakukan di Balai Kelurahan Ambalodangge pada tanggal 10 Maret 2023, jumlah masyarakat yang mengikuti kegiatan dengan tema “Upaya Peningkatan Pengetahuan Penyakit Hipertensi dan Pemanfaatan Tanaman Herbal dalam Bentuk Serbuk Instan Kombinasi Jahe dan Kunyit Sebagai Antihipertensi di Kelurahan Ambalodangge Kabupaten Konawe Selatan” sekitar 35 orang.

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dimulai dengan melakukan penyuluhan penyakit hipertensi.

Penyuluhan pencegahan dan pengendalian hipertensi dilakukan dengan menggunakan media leaflet pada 35 responden, penyuluhan ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat kelurahan Ambalodangge terkait penyakit hipertensi pengukuran tingkat pengetahuan masyarakat dilakukan menggunakan media berupa kuesioner yang berisi pernyataan-pernyataan seputar hipertensi (tabel 1). Metode ini adalah suatu metode yang dapat dijadikan sebagai alat ukur terhadap keberhasilan dari sebuah kegiatan pembelajaran, bersifat efektif, ringkas dan mudah (Damayanti, 2017).



(a)



(b)

**Gambar 1.** Pembagian leaflet pada peserta pengabdian masyarakat (a), pengukuran tingkat pengetahuan masyarakat menggunakan kuesioner (b)

**Table 1.** Hasil Pengukuran Tingkat Pengetahuan Masyarakat Sesudah Penyuluhan Menggunakan Kuesioner

No	Pernyataan	Jumlah Responden dengan jawab Benar/Salah	
		Benar	Salah
1	Hipertensi merupakan penyakit dimana tekanan darah mencapai >140/90	30	5
2	Hipertensi tidak dapat menyebabkan stroke	31	4
3	Obesitas, stress, merupakan penyebab hipertensi	30	5
4	Merokok adalah kegiatan yang dapat mengurangi resiko hipertensi	28	7
5	Makanan asin, banyak pikiran merupakan kebiasaan yang dapat menyebabkan hipertensi	33	2
6	Hipertensi tidak dapat menimbulkan komplikasi pada organ tubuh lain	30	5
7	Tekanan darah 120/80 mmHg adalah tekanan darah normal	35	0
8	Menurunkan tekanan darah tinggi dilakukan dengan aktivitas fisik seperti olahraga	33	2
9	Gejala umum hipertensi adalah sakit kepala, tengkuk terasa berat, dan gampang marah	35	0
10	Diet dengan gizi seimbang merupakan pencegahan dan pengendalian hipertensi	33	2
<b>Rata-rata jumlah</b>		<b>31,8</b>	<b>3,2</b>
<b>Rata-rata persentase</b>		<b>90,86%</b>	<b>9,14%</b>

Berdasarkan **Tabel 1**. Jumlah rata-rata persentase responden dengan jawaban benar adalah 90,86%, sedangkan rata-rata persentase responden dengan jawaban salah 9,14%. Hal ini menunjukkan tingkat pengetahuan masyarakat di Kelurahan Ambalodange Kabupaten Konawe Selatan dikatakan baik sesudah mendapatkan penyuluhan terkait penyakit hipertensi.

Setelah dilakukannya penyuluhan hipertensi, dilanjutkan dengan pelatihan

pembuatan sediaan serbuk instan herbal kombinasi kunyit dan jahe yang berkhasiat sebagai antihipertensi. Pembuatan serbuk instan herbal ini dilakukan atas dasar tingginya khasiat sebagai antihipertensi, juga kemudahan dalam pengonsumsian serta waktu simpan yang cukup lama dibandingkan pengolahan dengan cara direbus. Kegiatan ini dilakukan dengan mempraktekkan cara pembuatan serbuk instan di depan masyarakat.

**Tabel 2.** Komposisi Serbuk Instan Herbal Kombinasi Jahe Dan Kunyit

NAMA BAHAN	JUMLAH
Kunyit segar	1 kg
Jahe segar	1 kg
Air	1 L



**Gambar 2.** Pembuatan serbuk instan antihipertensi.

Berdasarkan Tabel 2 Bahan-bahan yang digunakan dalam pembuatan serbuk instan adalah kunyit dan jahe segar, gula pasir dan air 1 Liter dengan perbandingan 1:1. Salah satu teknologi alternatif yang sederhana dan murah yang dapat menghasilkan produk serbuk instan adalah teknologi kristalisasi yang didasarkan pada pemanfaatan sifat gula pasir yang dapat kembali membentuk kristal atau butiran-butiran padat setelah dicairkan (Sukmawati, 2019). Serbuk instan yang dihasilkan kemudian dikemas dalam wadah plastik. Diperoleh sebanyak 42 bungkus serbuk instan

kombinasi kunyit dan jahe sebagai antihipertensi, kemudian dibagikan kepada peserta pengabdian masyarakat yang diharapkan dapat menurunkan tekanan darah.

Diluar rangkaian kegiatan ini, dilakukan pula pembuatan dan penanaman tanaman obat keluarga (TOGA) yang berkhasiat sebagai antihipertensi dan berbagai khasiat lainnya. Pembuatan TOGA ini bertujuan untuk penanggulangan penyakit rakyat, memperbaiki status gizi dan melestarikan sumber daya alam hayati.



(a)

(b)

**Gambar 3.** Penanaman TOGA (a), Pembuatan papan keterangan nama dan khasiat tanaman (b)

**Table 3.** Daftar Tanaman Herbal Budidaya yang ditanam

NO	Jenis Tanaman*	Kegunaan Tanaman**	Gambar***
1.	Temulawak ( <i>Curcuma xanthorrhiza</i> )	Menurunkan tekanan darah, mengatasi anemia, jerawat, menambah nafsu makan dan mencegah kanker	
2.	Pepaya ( <i>Carica papaya</i> L.)	Menurunkan tekanan darah, menurunkan demam, disentri, obat malaria, keputihan dan memperlancar buang air besar.	
3.	Sambiloto ( <i>Andrographis paniculata</i> (Burm. F.) Wall. Ex Nees.)	Menurunkan tekanan darah, mengatasi hepatitis, disentri basiler, infeksi saluran empedu, radang saluran napas, radang ginjal akuta dll.	
4.	Jahe ( <i>Zingiber officinale Rhizoma</i> )	Menurunkan tekanan darah, mengurangi reaksi alergi, menurunkan berat badan, meredakan nyeri otot dan haid, mencegah resiko penyakit jantung.	
5.	Serai ( <i>Cymbopogon citratus</i> (DC.) Stapf.)	Mengatasi depresi, dan menurunkan tekanan darah	
6.	Daun singkong ( <i>Manihot esculenta</i> )	Bantu cegah sembelit, bantu mengendalikan kadar gula darah, kaya akan mineral yang menjaga fungsi jaringan tubuh dan menambah energy.	
7.	Lengkuas ( <i>Alpinia galangal</i> (L.) Sw.)	Menurunkan tekanan darah, membantu mengobati asma, kanker dan luka bakar.	
8.	Pandan ( <i>Pandanus amaryllifolius</i> roxb.)	Menurunkan tekanan darah, kolesterol dan kadar gula darah serta rematik.	
9.	Kunyit ( <i>Curcuma longa</i> L.)	Menurunkan tekanan darah, membantu mengobati penyakit kulit, sakit maag, sakit kunyit dan rematik.	
10.	Kumis kucing ( <i>Orthosiphon aristatus</i> (Blume)	Menurunkan tekanan darah, melawan infeksi bakteri seperti pada kulit atau gusi yang bengkak.	
11.	Kencur ( <i>Kaempferia galangal</i> L.)	Menurunkan tekanan darah, meredakan batuk, pegal linu dan stress	
12.	Pinang( <i>Areca catechu</i> L.)	Memutihkan gigi dan kulit, menyegarkan pernafasan, melawan kanker, meningkatkan konsentrasi dan menurunkan tekanan darah.	
13.	Meniran ( <i>Phyllanthus niruri</i> L.)	Mengurangi asam lambung, meningkatkan kesuburan wanita, mengatasi batuk, menurunkan kolesterol dan menurunkan tensi	

Keterangan: \*Bahasa Latin dikutip dari plantamor.com dan theplantlist.org

\*\*Kegunaan herbal dikutip dari lhk.acehtamiangkab.go.id

\*\*\*Gambar dikutip dari wikipedia.org

Pembuatan tanaman obat keluarga dilakukan dengan menanam 13 jenis tanaman obat budidaya (**Tabel 3**) beserta nama dan khasiat masing-masing tanaman (**gambar 3**). Penanaman dilakukan di depan Balai Kelurahan Ambalodangge, karena merupakan tempat yang strategis dan mudah dijangkau oleh seluruh masyarakat.

Hasil pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini secara garis besar dapat dilihat berdasarkan komponen sebagai berikut:

1. Antusias peserta pengabdian mengikuti kegiatan

Selama mengikuti kegiatan tampak seluruh peserta pengabdian antusias dalam menyimak dan ikut serta mempraktekkan kegiatan yang diadakan narasumber.

2. Ketercapaian tujuan pelatihan

Ketercapaian tujuan pelatihan dapat dikatakan baik (80% kehadiran dari yang diundang sebanyak 50 orang). Ada peningkatan pengetahuan dari peserta pengabdian tentang pencegahan dan pengendalian hipertensi, keterampilan mengolah tanaman herbal menjadi bahan minuman dan khasiat dari aneka jenis tanaman obat keluarga

3. Kemampuan dan peningkatan pengetahuan peserta pengabdian dalam penguasaan informasi yang disampaikan

Kemampuan peserta pengabdian dalam penguasaan informasi dapat dikatakan baik. Pemberian penyuluhan dengan media leaflet dan demonstrasi pada praktek pembuatan serbuk instan serta pembuatan papan keterangan nama dan khasiat pada TOGA mendukung kemampuan dan peningkatan pengetahuan peserta pengabdian dalam menguasai apa yang disampaikan oleh tim pengabdian.

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil dan pembahasan diatas, maka dapat disimpulkan:

1. Jumlah rata-rata persentase responden dengan jawaban benar adalah 90,86%, sedangkan rata-rata persentase responden dengan jawaban salah 9,14%. Hal ini menunjukkan tingkat pengetahuan masyarakat di Kelurahan Ambalodangge Kabupaten Konawe Selatan dikatakan baik sesudah mendapatkan penyuluhan penyakit hipertensi.
2. Diperoleh sebanyak 42 bungkus serbuk instan kombinasi kunyit dan jahe sebagai antihipertensi, kemudian dibagikan kepada peserta pengabdian masyarakat yang diharapkan dapat menurunkan tekanan darah.
3. Pembuatan tanaman obat keluarga dilakukan dengan menanam 13 jenis tanaman obat budidaya beserta nama dan khasiat masing-masing tanaman

## UCAPAN TERIMA KASIH

Peserta penyuluhan mengucapkan terima kasih kepada Universitas Mandala Waluya selaku donator dalam penyuluhan ini, kepada Lurah dan masyarakat Ambalodangge yang telah menerima kami dan membantu membantu dalam memperoleh data kesehatan masyarakat Ambalodangge.

## DAFTAR PUSTAKA

- Anwar, C., Soraya, L., Chairul, I. (2022). Upaya Promotif dan Preventif Pencegahan Hipertensi pada Masyarakat.  
*Jurnal Pengabdian Masyarakat (Kesehatan)*. 4(2): 133-137
- Anisha, N.A., Yuyun, P., Susu, E. (2019). Penurunan Tekanan Darah Melalui Sari Kunyit pada Seseorang yang



- Mengalami Prehipertensi. *Jurnal Ners Indonesia*. 9(2): 129-125.
- Assalam, S., Yelianti., Renisa, A.S. (2022). Optimasi Formula Minuman Rempah Serbuk Instan Menggunakan Design Expert Metode Mixture D-Optimal. *Pasundan Food Technology Journal*. 9(1): 25-31.
- Damayanti, N.A., Miranti, P., Titiek, D., Rika, F. (2017). Metode Pre-test dan Post-test sebagai Salah Satu Alat Ukur Keberhasilan Kegiatan Penyuluhan Kesehatan Tentang Tuberkulosis di Kelurahan Utan Panjang Jakarta Pusat. *Seminar Nasional Penelitian dan Pengabdian pada Masyarakat*. 3(1): 144-150
- Dinas Lingkungan Hidup (2019). Ini 70 Jenis Koleksi Tanaman Asman Toga DLH Batam. Dinas Lingkungan Hidup. <https://lhk.acehtamiangkab.go.id/2019/11/10/ini-70-jenis-koleksi-tanaman-asman-toga-dlh-batam/>
- Linda L. The risk factors of hypertension disease. *J Kesehatan Prima*. 2018;11(2):150. 7.
- Muti, R.T. (2017). Pengaruh Parutan Kunyit Pada Penurunan Hipertensi Pada Lansia Di Kelurahan Barokah Kecamatan Purwokerto Selatan Kabupaten Banyumas. *MEDISAINS*, 15(2),84-90. Diakses pada tanggal 22 maret 2023 dan dapat dari [https://scholar.google.co.id/scholar?hl=en&as\\_sdt=0%2C5&q=efektifitas+parutan+kunyit+untuk+hipertensi&btnG=](https://scholar.google.co.id/scholar?hl=en&as_sdt=0%2C5&q=efektifitas+parutan+kunyit+untuk+hipertensi&btnG=)
- Nuraini B. Risk factors of hypertension. *J Major*. 2015;4(5):10-9.
- Sukmawati, W., Merina. (2019). Pelatihan Pembuatan Minuman Herbal Instan untuk Meningkatkan Ekonomi Warga. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*. 25(4): 210-215.
- The Plant List (2013). Version 1.1. Published on the Internet; <http://www.theplantlist.org/> (accessed 22nd March 2023).
- Wikipedia. (2021). Dalam Wikipedia, the freeencyclopedia. [https://id.wikipedia.org/w/index.php?title=Halaman\\_Utama&oldid=18979569](https://id.wikipedia.org/w/index.php?title=Halaman_Utama&oldid=18979569)