

EDUKASI PEMANFAATAN TANAMAN HERBAL JAHE SEBAGAI OBAT TRADISIONAL PENYAKIT HIPERTENSI PADA MASYARAKAT DESA NGADIREJO KECAMATAN REBAN KABUPATEN BATANG

**Erin Efrilia^{1*}, Nur Cholis Endriyatno², Aditya Dimas Wahyu³,
Nur Ermawati⁴, Muhammad Zakki⁵, Adam Kinantaka⁶,
Rensisca Marsha Lena⁷, Samira Anissa Azahra⁸, Amelia Reza Agustyne⁹**

^{1,4}D-III Farmasi, Fakultas Farmasi, Universitas Pekalongan
^{2,5,6,7,8,9}S1 Farmasi, Fakultas Farmasi, Universitas Pekalongan
³D-III Kriya Batik, Fakultas Teknik, Universitas Pekalongan

*E-mail: efriliaerin@gmail.com

ABSTRAK

Hipertensi merupakan salah satu penyakit tidak menular dengan prevalensi tinggi dan menjadi penyebab utama kematian akibat penyakit kardiovaskular. Edukasi mengenai pencegahan dan pengelolaan hipertensi sejak dini sangat penting dilakukan, terutama kepada masyarakat pedesaan yang memiliki keterbatasan akses terhadap layanan kesehatan. Kegiatan Pengabdian Masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat desa Ngadirejo, kecamatan Reban, kabupaten Batang, tentang hipertensi serta pemanfaatan jahe (*Zingiber officinale*) sebagai tanaman herbal tradisional yang berpotensi membantu menurunkan tekanan darah. Metode pelaksanaan mencakup penyampaian materi edukatif, diskusi interaktif, praktik pembuatan minuman herbal dari jahe, serta pemeriksaan tekanan darah secara gratis. Pengukuran efektivitas kegiatan dilakukan melalui *pre-test* dan *post-test*. Hasil evaluasi menunjukkan adanya peningkatan signifikan pemahaman peserta, dengan lebih dari 80% peserta menjawab benar pada *post-test* dibandingkan hanya 20–40% pada *pre-test*. Peserta juga antusias dalam praktik pembuatan ramuan jahe, menunjukkan ketertarikan pada solusi alami dan lokal. Edukasi ini memberikan dampak positif dalam meningkatkan literasi kesehatan masyarakat, khususnya dalam pengelolaan hipertensi dengan pendekatan herbal. Kegiatan ini juga membuka peluang untuk pengembangan program lanjutan, seperti pelatihan budidaya tanaman herbal. Diharapkan edukasi serupa dapat terus dilakukan secara berkelanjutan untuk mendukung upaya preventif terhadap hipertensi di tingkat komunitas.

Kata Kunci: Jahe; Herbal Tradisional; Hipertensi; Pengabdian Masyarakat

ABSTRACT

Hypertension is a major non-communicable disease with high prevalence and is a leading cause of mortality due to cardiovascular conditions. Therefore, early health education on the prevention and management of hypertension is essential, particularly

*in rural communities with limited access to healthcare services. This community service aims to improve public knowledge in Ngadirejo village, Reban sub-district, Batang regency, on hypertension and the use of ginger (*Zingiber officinale*) as a traditional herbal remedy with potential antihypertensive properties. The program included educational presentations, interactive discussions, practical sessions on preparing herbal ginger drinks, and free blood pressure checks. The effectiveness of the program was measured through pre-test and post-test. The results show a significant increase in the participants' understanding, with over 80% answering correctly in the post-test compared to only 20–40% in the pre-test. Participants were highly enthusiastic during the hands-on session, indicating interest in natural and locally available health solutions. This educational initiative had a positive impact on increasing health literacy, especially related to natural hypertension management using herbal remedies. The program also opened opportunities for future programs, such as training program on cultivating medicinal plants. These results suggest that similar health education programs can be sustainably implemented to support preventive efforts against hypertension at the village community level.*

Keywords: Community Engagement; Ginger; Hypertension; Traditional Herbal Medicine

Article History:	
Diterima	: 02-10-2025
Disetujui	: 08-11-2025
Diterbitkan Online	: 25-12-2025

PENDAHULUAN

1. Analisis Situasi

Hipertensi adalah peningkatan tekanan darah sistolik lebih dari atau sama dengan 140 mmHg dan diastolik lebih dari atau sama dengan 90 mmHg (Kemenkes, 2021). Hipertensi salah satu penyakit kronis yang menjadi masalah kesehatan global saat ini karena merupakan penyakit dengan prevalensi tinggi dan terus mengalami peningkatan. Kematian dan kesakitan pasien yang disebabkan oleh penyakit ginjal, jantung dan stroke (kardiovaskular) salah satu faktor risikonya adalah hipertensi (James, 2013; Carretero & Oparil, 2000; Sukri *et al.*, 2024).

Prevalensi Hipertensi yang terus meningkat dan kian hari semakin mengawatirkan sehingga Hipertensi masih menjadi masalah global (Artiyaningrum *et al.*, 2016). Angka kejadian hipertensi mencapai hampir 1 milyar orang diseluruh dunia. Diperkirakan akan terjadi lonjakan prevalensi penderita hipertensi menjadi 1.5 miliar orang pada tahun 2025 (Daulay & Simamora, 2017). Prevalensi hipertensi yang didiagnosis pada penduduk dengan umur lebih dari 18 tahun berdasarkan provinsi di Indonesia, menyatakan bahwa provinsi di D.I. Yogyakarta masuk dalam kategori kedua tertinggi. hipertensi terjadi pada umur 31-44 tahun(31.6%), umur 45-54 tahun (45.3%), umur 55-64 tahun (55.2%) (Silvianah & Indrawati, 2024).

Hipertensi atau yang disebut the silent killer yang merupakan salah satu faktor resiko paling berpengaruh penyebab penyakit jantung (cardiovascular)(Ridwan, 2017). Tingginya prevalensi angka kejadian dan kematian yang ditimbulkan hipertensi menjadikan pengontrolannya penting dilakukan. Informasi kesehatan yang diterima dari pemeriksaan faktor risiko hipertensi terkhusus pada usia remaja dan dewasa muda dapat menjadi landasan penentuan prioritas dalam pengambilan kebijakan dalam pencegahan serta pengendalian dari penyakit hipertensi itu sendiri. Pada masa anak-anak dan remaja umumnya tidak nampak tanda dan

gejalanya sehingga sulit untuk mendeteksi pada periode tersebut (Widiyanto et al., 2020).

Hipertensi dapat dicegah dengan cara mengendalikan perilaku berisikonya, diantaranya dengan menghindari merokok, diet yang tidak sehat (kurang konsumsi sayur dan buah serta konsumsi gula, garam dan lemak berlebih), mencegah terjadinya obesitas, kurang aktifitas fisik, konsumsi alcohol berlebihan dan stress..

Jahe merupakan salah satu tanaman herbal yang tumbuh di Indonesia. Pada umumnya jahe dikonsumsi sebagai bumbu dapur, jamu, sebagai obat, maupun kecantikan. Jahe memiliki manfaat dalam sistem kardiovaskular yaitu dapat menurunkan tekanan darah melalui blokade saluran kalsium voltage dependen. Jahe juga dapat menurunkan tekanan darah dengan menghambat aktivasi ACE. Jahe memiliki potensi sebagai obat pencegah faktor risiko hipertensi dan hiperlipidaemia. Jahe juga dapat menghalangi kalsium yang menyebabkan kontraksi jaringan otot polos pada organ & dinding arteri. Hal tersebut mengurangi kontraksi sehingga menghasilkan relaksasi otot maupun dinding arteri maka aliran darah menjadi lancar dan terjadilah penurunan tekanan darah. Rimpang jahe memiliki kandungan yang terdiri dari minyak atsiri, oleoresin dan pati. Jahe mengandung minyak atsiri sebesar 1,5%- 3,5%. Besarnya kandungan minyak atsiri ini yang membuat jahe dapat digunakan sebagai obat (Nadia, 2020). Pendidikan kesehatan merupakan salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk melakukan pencegahan hipertensi. Metode yang biasa digunakan dalam pendidikan kesehatan antara lain film, pamflet, leaflet dan ceramah.

Peningkatan pengetahuan seseorang juga dipengaruhi oleh beberapa faktor yang pertama adalah faktor internal misalnya segi minat terhadap apa yang disampaikan peneliti karena minat sebagai suatu kecenderungan atau keinginan yang tinggi terhadap sesuatu. Minat menjadikan seseorang untuk mencoba dan menekuni suatu hal dan pada akhirnya diperoleh pengetahuan yang lebih mendalam. Penelitian yang dilakukan oleh Yulianis et al (2020) Penyuluhan kesehatan merupakan salah satu cara yang efektif terkait informasi kesehatan karena terdapat perbedaan penambahan informasi kesehatan sebelum dan sesudah penyuluhan kesehatan sehingga dapat menguatkan pemahaman masyarakat. Berdasarkan penelitian Andriyani et al (2021) Kegiatan promosi kesehatan ini mampu meningkatkan pengetahuan masyarakat tentang hipertensi (Sukri et al., 2024).

Setelah mengikuti kegiatan pendidikan kesehatan diharapkan masyarakat dapat mengetahui dan mampu mencegah timbulnya penyakit hipertensi dan mampu mengelola penyakit hipertensi.

2. Permasalahan Mitra dan Solusi yang Ditawarkan

Setelah dilakukan survei terkait permasalahan yang dialami mitra dan solusi yang ditawarkan oleh Tim PKM kepada masyarakat desa Ngadirejo kecamatan Reban kabupaten Batang antara lain: Tingginya angka hipertensi pada masyarakat desa Ngadirejo menjadi permasalahan utama yang memerlukan perhatian serius. Kondisi ini diperparah oleh minimnya pengetahuan masyarakat mengenai hipertensi sebagai penyakit “silent killer,” sehingga banyak warga tidak menyadari risiko dan dampaknya bagi kesehatan. Selain itu, tingkat kesadaran masyarakat dalam memanfaatkan jahe sebagai obat tradisional untuk pencegahan dan pengendalian hipertensi masih rendah, padahal jahe merupakan tanaman herbal yang mudah ditemukan dan memiliki khasiat kesehatan yang terbukti. Tidak hanya itu, kebiasaan masyarakat untuk melakukan pemeriksaan tekanan darah secara

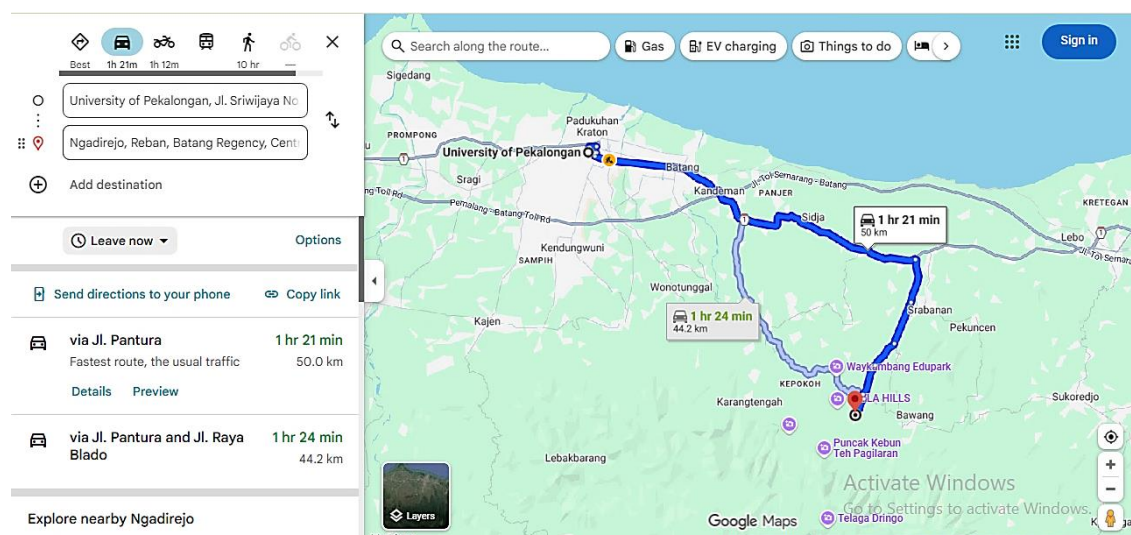
rutin juga masih sangat minim, sehingga potensi komplikasi akibat hipertensi sering tidak terdeteksi lebih awal.

Untuk mengatasi berbagai permasalahan tersebut, solusi yang paling tepat adalah melakukan kegiatan edukasi kesehatan yang berfokus pada pencegahan dan pengelolaan hipertensi. Kegiatan ini mencakup edukasi dengan bahasa sederhana dan media visual mengenai bahaya hipertensi, pelatihan pembuatan minuman herbal berbahan jahe sebagai upaya pengendalian tekanan darah, serta penyediaan layanan pemeriksaan tekanan darah gratis secara berkala melalui kerja sama dengan puskesmas, bidan desa, dan kader kesehatan setempat. Program ini diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan, kesadaran, dan perilaku kesehatan masyarakat desa Ngadirejo dalam menghadapi risiko hipertensi.

METODE PELAKSANAAN KEGIATAN

1. Waktu, Lokasi, dan Peserta Kegiatan

Pengabdian ini dilaksanakan di desa Ngadirejo, kecamatan Reban, kabupaten Batang pada hari Sabtu, 20 September 2025 dengan sasaran ibu-ibu kader Posyandu di desa tersebut. Metode pelaksanaan kegiatan di desa Ngadirejo ini menggunakan pendekatan melalui pemaparan materi dan diskusi pembuatan minuman tradisional herbal jahe. Jumlah peserta yang hadir sebanyak 20 orang.



Gambar 1. Peta Lokasi Kegiatan.

Jarak lokasi dari kampus Universitas Pekalongan menuju lokasi mitra adalah sekitar 50 KM dengan masa tempuh lebih kurang 1 jam 30 menit menggunakan roda empat.

2. Instrumen Kegiatan

Sebagai media bantu dalam kegiatan edukasi, Tim Pengabdian menggunakan PowerPoint (PPT) yang dirancang secara sederhana dan komunikatif. Materi presentasi memuat informasi penting mengenai hipertensi dan manfaat jahe sebagai tanaman obat tradisional.

Selain itu, instrumen evaluasi yang digunakan dalam kegiatan ini meliputi *pre-test* dan *post-test* yang berisi lima pertanyaan terkait hipertensi dan pemanfaatan jahe sebagai herbal, yang diberikan untuk mengukur peningkatan pengetahuan peserta sebelum dan sesudah edukasi. Selain itu, lembar observasi digunakan untuk menilai partisipasi, antusiasme, dan kemampuan peserta dalam mengikuti praktik pembuatan ramuan jahe.



Gambar 2. Materi PPT.

Pemeriksaan tekanan darah juga menjadi instrumen pendukung untuk mengetahui kondisi awal peserta dan meningkatkan kesadaran akan pentingnya pemantauan rutin. Hasil dari seluruh instrumen ini dianalisis untuk menilai keberhasilan kegiatan dan efektivitas materi yang diberikan.

3. Tahapan Kegiatan

Pelaksanaan kegiatan ini melalui beberapa tahapan sistematis agar tujuan kegiatan dapat tercapai secara optimal. Tahapan-tahapan tersebut merujuk pada model pelaksanaan pengabdian yang bersifat partisipatif dan berbasis kebutuhan riil masyarakat sebagaimana dijelaskan dalam berbagai literatur, seperti model *Participatory Rural Appraisal* (Chambers, 1994) dan pendekatan *Asset-Based Community Development* (Kretzmann & McKnight, 1993). Adapun rincian tahapan pelaksanaan pengabdian diawali dengan survey lahan pengabdian dengan tujuan untuk menggali informasi permasalahan mitra, pemecahan masalah, dan solusi. Setelah itu, dilanjutkan dengan persetujuan pengabdian oleh LPPM Unikal dan pihak mitra. Persiapan pelaksanaan pengabdian diawali dengan survei lokasi tempat pengabdian, perijinan, dan *trial*. Pelaksanaan pengabdian diawali dengan *pre-test* dan pengecekan tekanan darah, pemaparan materi, diskusi, dan *post-test*. Evaluasi pengabdian berupa laporan yang dipaparkan kepada LPPM Unikal.

Survei dan Identifikasi lokasi bertujuan untuk memperoleh gambaran umum mengenai kondisi masyarakat, potensi lokal, dan permasalahan yang dihadapi. Metode yang digunakan dapat berupa observasi langsung, wawancara dengan tokoh masyarakat, dan studi dokumen. Kegiatan ini penting untuk menentukan kelayakan lokasi dan bentuk intervensi yang akan dilakukan (Siregar et al., 2022). Setelah lokasi ditentukan, dilakukan analisis kebutuhan (*needs assessment*) untuk mengidentifikasi masalah prioritas yang dihadapi masyarakat. Proses ini dilakukan secara partisipatif, dengan melibatkan masyarakat agar kegiatan pengabdian sesuai dengan kebutuhan mereka (Rahman et al., 2021). Hasil analisis ini menjadi dasar penyusunan rencana kegiatan yang terstruktur dan kontekstual.

Pada tahap selanjutnya dilakukan koordinasi dan sosialisasi rencana kegiatan kepada mitra masyarakat dan pihak terkait, seperti aparat desa, kelompok masyarakat, atau institusi lokal. Bentuk persetujuan dapat berupa surat kesediaan mitra, MoU, atau dukungan tertulis lainnya (Yunita & Ahmad, 2020). Tahap ini penting untuk membangun kolaborasi dan rasa memiliki (*sense of ownership*) dari masyarakat terhadap kegiatan.

Pelaksanaan kegiatan dilakukan berdasarkan rencana yang telah disepakati, dan dapat berupa pelatihan, penyuluhan, pendampingan,

maupun penerapan teknologi tepat guna. Proses pelaksanaan harus bersifat adaptif dan inklusif, serta mendorong keterlibatan aktif masyarakat sebagai subjek pembangunan (Fitria et al., 2023).

Evaluasi dilakukan untuk menilai capaian kegiatan dan dampaknya terhadap mitra masyarakat. Evaluasi dilakukan melalui hasil nilai *pre-test* dan *post-test* akan menjadi parameter keberhasilan pengabdian. Pengabdian dikatakan berhasil jika nilai *post-test* >80% yang menggambarkan peningkatan pemahaman yang baik dari peserta pengabdian.

HASIL KEGIATAN DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dengan judul “Edukasi Pemanfaatan Tanaman Herbal Jahe sebagai Obat Tradisional Penyakit Hipertensi” telah dilaksanakan dengan baik dan lancar. Kegiatan diawali dengan penyampaian materi edukasi oleh tim pengabdian. Materi meliputi pengenalan tentang hipertensi, penyebab dan dampaknya, serta pemanfaatan tanaman jahe (*Zingiber officinale*) sebagai tanaman herbal yang memiliki efek vasodilator dan antiinflamasi. Pemaparan disampaikan secara interaktif agar peserta mudah memahami, terutama bagi peserta lansia yang menjadi target utama kegiatan.

Selanjutnya, dilakukan edukasi pembuatan ramuan herbal dari jahe yang dapat dikonsumsi sebagai minuman sehari-hari. Peserta tampak antusias mengikuti sesi praktik ini karena bahan-bahan yang digunakan sangat mudah ditemukan dan cara pengolahannya cukup sederhana. Beberapa varian minuman yang diperkenalkan antara lain jahe rebus murni dan jahe madu.

Sebagai bentuk pengukuran efektivitas edukasi, dilakukan *pre-test* dan *post-test* kepada seluruh peserta. Hasil menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan peserta mengenai manfaat jahe untuk hipertensi. Sebelum kegiatan, sebagian besar peserta belum mengetahui kaitan antara jahe dan penurunan tekanan darah, namun setelah sesi edukasi, lebih dari 80% peserta mampu menjawab dengan benar pertanyaan-pertanyaan seputar materi yang disampaikan.



Gambar 3. Penyampaian Materi dan Diskusi.

Tidak hanya edukasi teori, kegiatan ini juga disertai dengan pemeriksaan tekanan darah secara gratis kepada seluruh peserta, yang dilakukan oleh tim pengabdian dengan alat pengukur tekanan darah digital. Pemeriksaan ini penting untuk memberikan kesadaran kepada masyarakat akan pentingnya pemantauan tekanan darah secara rutin, serta sebagai data awal untuk menentukan kondisi umum peserta.



Gambar 4. Pengecekan Tekanan Darah.

Setelah penyuluhan dan pemeriksaan, kegiatan dilanjutkan dengan sesi tanya jawab dan diskusi terbuka. Peserta terlihat aktif mengajukan pertanyaan terkait manfaat jahe, dosis konsumsi, serta kemungkinan interaksi jahe dengan obat medis yang sedang dikonsumsi. Tim pengabdian menekankan bahwa jahe dapat digunakan sebagai terapi pendukung, namun bukan pengganti obat medis, terutama bagi penderita hipertensi kronis.

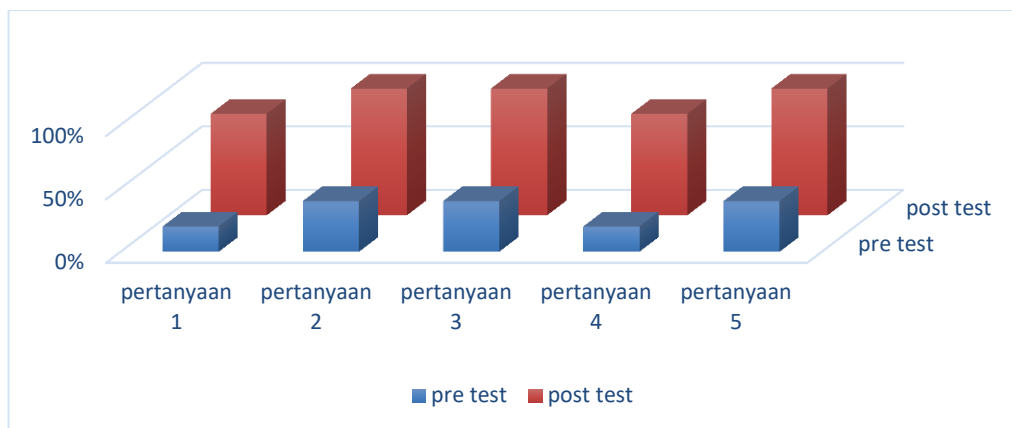
Peserta sangat antusias menyampaikan pertanyaan dan pengalaman pribadi mereka. Secara keseluruhan, kegiatan ini memberikan manfaat yang nyata bagi masyarakat desa Ngadirejo. Selain meningkatkan pengetahuan tentang hipertensi, kegiatan ini juga mendorong masyarakat untuk memanfaatkan tanaman lokal sebagai solusi alternatif dalam menjaga kesehatan. Harapan dari masyarakat adalah agar kegiatan seperti ini dapat berlanjut, tidak hanya dalam bentuk edukasi, tetapi juga pelatihan budidaya tanaman herbal secara berkelanjutan.

Setelah pemaparan materi dan diskusi dilanjutkan dengan penutupan. Pada penutupan dilakukan *post-test*, pemberian apresiasi, dan foto bersama. Pemberian apresiasi pada pengabdian ini berupa pemberian bingkisan hadiah kepada peserta yang telah aktif dalam diskusi.



Gambar 5. Pemberian Apresiasi Peserta Teraktif.

Hasil evaluasi pengabdian ini berdasarkan nilai *pre-test* dan *post-test* yang dibandingkan untuk melihat tingkat pemahaman masyarakat mengenai materi pengabdian ini. Terdapat 5 soal yang sama baik *pre-test* dan *post-test* yang diberikan kepada peserta yang berisi mengenai poin penting dalam materi pengabdian ini. Adapun hasil evaluasi pemahaman peserta pengabdian tertera pada gambar di bawah ini.



Gambar 6. Tingkat Pemahaman Masyarakat sesuai Hasil *Pre-test* dan *Post-test*.

Keterangan :

Pertanyaan 1 : Apakah anda tahu apa yang dimaksud dengan hipertensi ?

Pertanyaan 2 : Faktor risiko utama terjadinya hipertensi?

Pertanyaan 3 : Bentuk sediaan jahe yang paling umum digunakan untuk pengobatan herbal ?

Pertanyaan 4 : salah satu mekanisme kerja jahe dalam menurunkan tekanan darah?

Pertanyaan 5 : hal apa yang perlu diperhatikan dalam penggunaan jahe sebagai obat?

Sebelum kegiatan, rata-rata pemahaman peserta terhadap materi tergolong rendah, dengan skor benar berkisar antara 20% hingga 40% per pertanyaan. Setelah kegiatan edukasi, terjadi peningkatan pemahaman yang signifikan. Tiga dari lima pertanyaan berhasil dijawab benar oleh 100% peserta, dan dua pertanyaan lainnya menunjukkan peningkatan hingga 80%.

Peningkatan ini mengindikasikan bahwa materi yang disampaikan dapat diterima dan dipahami dengan baik oleh peserta. Selain itu, metode edukasi yang praktis dan diskusi interaktif terbukti efektif dalam meningkatkan literasi kesehatan masyarakat, khususnya terkait pemanfaatan jahe sebagai obat tradisional untuk hipertensi.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kegiatan pengabdian masyarakat tentang “Edukasi Pemanfaatan Tanaman Herbal Jahe sebagai Obat Tradisional Penyakit Hipertensi” di Desa Ngadirejo telah berjalan dengan baik dan mendapat sambutan positif dari masyarakat. Hasil *pre-test* dan *post-test* menunjukkan peningkatan pemahaman peserta sebesar 60% pada setiap pertanyaan, menandakan efektivitas edukasi yang diberikan. Masyarakat juga menunjukkan antusiasme tinggi dalam praktik pembuatan ramuan jahe dan diskusi seputar manfaatnya. Secara keseluruhan, kegiatan ini berhasil meningkatkan kesadaran masyarakat tentang pentingnya pengelolaan hipertensi secara alami dengan memanfaatkan tanaman herbal lokal.

DAFTAR PUSTAKA

- Carretero, O. A., & Oparil, S. (2000). Essential Hypertension: Part I: Definition and Etiology. *Circulation*, 101(3), 329-335.
<https://doi.org/10.1161/01.CIR.101.3.329>
- James, P. A. (2013). 2014 Evidence-based Guideline for the Management of High Blood Pressure in Adults. *Jama*, 1097(5), 1.
<https://cir.nii.ac.jp/crid/1370848662507570309>
- Kemenkes RI. 2021. Profil Kesehatan Indonesia 2020. Jakarta: Kemenkes RI.
- Nadia, E.A. (2020). Efek Pemberian Jahe Terhadap Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi. *Jurnal Medika Hutama*, 2(1), 343-348.
<https://jurnalmedikahutama.com/index.php/JMH/article/view/87>

- Ridwan, M. (2017). *Mengenal, mencegah, mengatasi silent killer, "HIPERTENSI"*. Hikam Pustaka.
- Silvianah, A. & Indrawati, I. (2024). Hubungan Kepatuhan Minum Obat Hipertensi dengan Perubahan Tekanan Darah pada Lansia di Posyandu Lansia. *Jurnal Keperawatan*, 17(2), 52-61.
<https://doi.org/10.56586/jk.v17i2.361>
- Sukri, S., Palinggi, Y., Taliabo, P., & Lisma, L. (2024). Pengaruh Pendidikan Kesehatan Terhadap Tingkat Pengetahuan Tentang Pencegahan Hipertensi. *Jurnal Promotif Preventif*, 7(1), 52-57.
<https://doi.org/10.47650/jpp.v7i1.1089>
- Widiyanto, A. *et al.* (2020). Pendidikan Kesehatan Pencegahan Hipertensi. *Jurnalempathy.Com*. 1(2), 172-181.
<https://doi.org/10.37341/jurnalempathy.v1i2.27>