



Edukasi manfaat dan cara pembuatan ramuan herbal untuk hiperlipidemia dan hipertensi kepada ibu-ibu RT.15 Kelurahan Kertak Hanyar Kabupaten Banjar

Education on the benefits and methods of preparing herbal remedies for hyperlipidemia and hypertension for the mothers of RT. 15, Kertak Hanyar Subdistrict, Banjar Regency

Ali Rakhman Hakim¹, Rina Saputri², Akhmad Fadhil Samara^{3,*}, Rahma Fitriyana⁴, Husnus Saniah⁵, Miftahul Jannah⁶, Yoan Enzelia⁷

Published online: 2 Mei 2025

ABSTRAK

Peningkatan prevalensi hiperlipidemia dan hipertensi menjadi tantangan kesehatan masyarakat yang memerlukan pendekatan preventif dan promotif berbasis komunitas. Edukasi ini bertujuan untuk meningkatkan pemahaman dan keterampilan ibu-ibu RT. 15 Kelurahan Kertak Hanyar, Kabupaten Banjar, dalam memanfaatkan bahan-bahan herbal sebagai alternatif pengobatan tradisional. Kegiatan ini meliputi penyuluhan tentang manfaat ramuan herbal, demonstrasi cara pembuatan, serta diskusi interaktif untuk memastikan pemahaman peserta. Hasil dari edukasi menunjukkan peningkatan pengetahuan peserta mengenai pengelolaan hiperlipidemia dan hipertensi secara alami, serta kemampuan mereka dalam meracik ramuan herbal yang aman dan efektif. Program ini diharapkan dapat menjadi model pemberdayaan masyarakat dalam mendukung kesehatan keluarga melalui pendekatan alami dan tradisional.

Kata Kunci : Kertak Hanyar, Edukasi Kesehatan, Pengobatan Herbal, Hiperlipidemia, Hipertensi

Abstract. The increasing prevalence of hyperlipidemia and hypertension poses a public health challenge that requires community-based preventive and promotive approaches. This educational program aims to enhance the understanding and skills of the mothers in RT. 15, Kertak Hanyar Subdistrict, Banjar Regency, in utilizing herbal ingredients as an alternative traditional treatment. The activities include a presentation on the benefits of herbal remedies, a demonstration of preparation methods, and interactive discussions to ensure participants' comprehension. The results of the the education indicate an increase in participants' knowledge regarding the natural management of hyperlipidemia and hypertension, as well as their ability to prepare safe and effective herbal remedies. This program is expected to serve as a model for community empowerment in supporting family health through natural and traditional approaches.

Keywords: Kertak Hanyar, Health Education, Herbal Medicine, Hyperlipidemia and Hypertension

PENDAHULUAN

Tanaman herbal merupakan tanaman yang berkhasiat untuk mengobati atau mencegah segala jenis penyakit. Secara internasional, penggunaan jamu sudah sangat berkembang, sedang meningkat, dan dianggap sebagai bagian penting dari pelayanan medis dasar. Hal ini disebabkan oleh beberapa faktor, termasuk efek samping yang lebih sedikit. Pemanfaatan tanaman herbal dapat

¹⁻⁷ Program Studi Pendidikan Apoteker, Universitas Sari Mulia, Jl. Pramuka No. 2, Banjarmasin, 70233, Indonesia
Universitas Dehasen Bengkulu

² Program Studi Sarjana Farmasi, Universitas Sari Mulia, Jl. Pramuka No. 2, Banjarmasin, 70233, Indonesia

*) *corresponding author*

Akhmad Fadhil Samara
Program Studi Pendidikan Apoteker, Universitas Sari Mulia,
Jl. Pramuka No. 2, Banjarmasin, 70233, Indonesia

Email: Fadhil.smara@gmail.com

dimanfaatkan untuk meningkatkan kesehatan keluarga dan masyarakat. Tanaman herbal telah dikenal masyarakat Indonesia selama bertahun-tahun dan banyak digunakan untuk menjaga dan meningkatkan kesehatan, serta mencegah dan mengobati penyakit. Masyarakat Indonesia telah memanfaatkan tanaman obat secara turun temurun berdasarkan pengalaman empiris (Suryaningsih *et al.*, 2024).

Tanaman yang dapat digunakan untuk mengendalikan hiperlipidemia salah satunya adalah kunyit (*Curcuma Longa Linn.*). Konsumsi ramuan herbal yang mengandung zat bioaktif yang dapat menurunkan kadar kolesterol, kunyit sebagai bahan herbal yang dapat membantu menurunkan kadar kolesterol dengan kandungan zat kurkumin yang ada di dalamnya. Hal tersebut dikarenakan ekstrak rimpang kunyit mampu menghambat peningkatan kadar kolesterol serum darah karena menghambat reabsorpsi kolesterol berasal dari luar (eksogen) dan meningkatkan enzim Hmg-CoA reduktase inhibitor sehingga sintesis lemak dapat berjalan dengan baik (Wientarsih *et al.*, 2002).

Tanaman yang dapat digunakan untuk mengendalikan tekanan darah salah satunya adalah daun salam. Daun salam mengandung senyawa penurun tekanan darah tinggi, seperti saponin, flavonoid, dan tanin. Saponin yang terdapat pada daun salam berperan sebagai antioksidan yang mencegah oksidasi sel-sel dalam tubuh. Kandungan flavonoid pada daun salam mampu mencegah tekanan darah tinggi dan menurunkan kadar kolesterol dalam darah. Daun salam banyak mengandung triterpenoid, tanin, polifenol, alkaloid, serta minyak atsiri seskuiterpen, lakton, dan fenol (Cholifah & Putri, 2023).

Hiperlipidemia adalah suatu kondisi dikarakteristikan dengan peningkatan konsentrasi sirkulasi lipid meningkatkan terjadinya resiko *atherosclerosis* maupun komplikasi yang lebih berat. Klasifikasi khusus mengenai hiperlipidemia meliputi hiperlipoprotein atau peningkatan kadar *Very Low-Density Lipoprotein* (VLDL) dan *Low Density Lipoprotein* (LDL), hiperkolesterolemia (peningkatan kadar kolesterol), hipertrigliserida (peningkatan kadar trigliserida). Keseimbangan antara HDL dan LDL semata-mata ditentukan secara genetik, tetapi dapat diubah dengan pengobatan, pemilihan makanan dan faktor lainnya (John MF, 2006).

Hipertensi merupakan salah satu masalah kesehatan global yang sering ditemukan di berbagai negara, termasuk Indonesia. Kondisi ini, yang sering kali disebut sebagai "silent killer" karena sering tidak menunjukkan gejala sampai mencapai tahap yang serius, berdampak signifikan pada morbiditas dan mortalitas penduduk. Adapun faktor yang paling mempengaruhi tekanan darah tinggi yang dialami pasien adalah usia terutama 50-59 tahun, BMI (obesitas), pekerjaan (bagi non-pekerja), riwayat keluarga, stres tinggi, dan sedikit aktivitas fisik. Penanganan hipertensi biasanya melibatkan terapi farmakologis dan perubahan gaya hidup. Namun, meningkatnya ketertarikan pada pengobatan alternatif telah mendorong penelitian lebih lanjut terhadap penggunaan terapi herbal sebagai pilihan tambahan atau alternatif dalam mengelola hipertensi (Ibrahim & Al-Nuaimy, 2024).

Edukasi pembuatan herbal dilaksanakan di Gang Masa Abadi RT. 15 Kelurahan Kertak Hanyar Kota Banjarmasin pada hari Kamis 27 Februari 2025. Penduduk di Gang Masa Abadi RT. 15 kebanyakan bekerja sebagai penjual jamu keliling di Kota Banjarmasin. Kebanyakan penduduk setempat memiliki riwayat penyakit hiperlipidemia (kolesterol) dan hipertensi.

BAHAN DAN METODE

Lokasi Kegiatan dan Jadwal Kegiatan

Metode yang digunakan dalam pengabdian ini menggunakan metode studi kasus dengan melakukan survei terlebih dahulu ke lingkungan masyarakat di Gang Masa Abadi RT. 15 Kelurahan Kertak Hanyar Kota Banjarmasin pada hari Kamis 27 Februari 2025 untuk mengetahui pola penyakit menggunakan kuesioner.

Sasaran

Sasaran untuk kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah ibu yang berumur 25-60 tahun

Jenis Kegiatan

Jenis kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan tentang pengolahan rimpang kunyit untuk mengatasi kolesterol dan daun salam untuk hipertensi

Cara Mengolah

Daun salam sebagai anti hipertensi dilakukan dengan merebus 8 lembar daun salam dalam 2 gelas air. Daun salam direbus hingga air tersisa sebanyak satu gelas dan diminum dua kali sehari. Kunyit sebagai antikolesterol diolah dengan merebus 2 rimpang kunyit segar yang telah dibersihkan, kemudian di iris tipis. Kunyit direbus dalam 2 gelas air selama 15 menit hingga air tersisa sebanyak satu gelas dan diminum satu kali sehari.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan berjalan dengan baik pada hari Kamis, 27 Febuari 2025 yang dilaksanakan di Rumah warga Gang Masa Abadi RT.15. Kegiatan ini dihadiri 20 warga yang mengikuti kegiatan dari awal hingga selesai. Rangkaian acara dimulai dengan pembukaan, pretest, penyampaian materi, posttest, diskusi dan penutup. Sebelum pemberian edukasi, dilakukan pretest terlebih dulu untuk mengevaluasi tingkat pengetahuan awal masyarakat, setelah itu penyampaian materi edukasi. Materi yang diberikan dibagi jadi 2 sesi, materi pertama yaitu pengertian, gejala klinis, dampak, cara mengatasi hyperlipidemia dan hipertensi.

Sesi yang kedua adalah edukasi pembuatan ramuan herbal kunyit untuk hyperlipidemia dan hipertensi. Sumber yang digunakan adalah buku " Formularium Obat Herbal Asli Indonesia No.6 tahun 2016" yang merupakan merupakan dokumen yang berisi kumpulan tanaman obat asli Indonesia beserta dengan informasi tambahan yang penting tentang tanaman obat asli Indonesia. Ramuan herbal yang kami digunakan untuk mengatasi hyperlipidemia dan hipertensi untuk penggunaan 1 hari terdiri dari ½ kg kunyit (FOHAI, 2016). Dokumentasi Kegiatan dapat dilihat pada Gambar.1



Gambar 1. Kegiatan edukasi pembuatan ramuan herbal kunyit untuk hyperlipidemia dan hipertensi.

Kunyit mengandung kurkuminoid yaitu campuran dari kurkumin (diferuloilmetan), monodeksmetoksikurkumin dan bisdesmetoksikurkumin. Struktur fenolnya memungkinkan untuk menghilangkan radikal bebas. Minyak atsiri 5,8% terdiri dari a-felandren 1%, sabinen 0,6%, sineol 1%, borneol 0,5%, zingiberen 25%, dan seskuiterpen 53%. Mono- dan seskuiterpen termasuk zingiberen, kurkumen, α - dan β turmeron. Kandungan kurkumin dan kalium didalam kunyit yang membantu penderita

hipertensi dalam menurunkan tekanan darah. Kurkumin dapat memperbaiki disfungsi endotel dengan meningkatkan bioavailabilitas NO dan menurunkan kadar Converting Enzym Angiotensin (ACE) (Menurut, [Somin Lee, 2021](#)). Ekstrak rimpang kunyit mampu menghambat peningkatan kadar kolesterol serum darah karena menghambat reabsorpsi kolesterol berasal dari luar (eksogen) dan meningkatkan enzim Hmg-CoA reduktase sehingga sintesis lemak dapat berjalan dengan baik (Menurut Gustumi,2015)

Sesi berikutnya yaitu sesi diskusi, dimana para warga memberikan pertanyaan kepada pembicara tentang hyperlipidemia,hipertensi dan ramuan herbal. Sebelum kegiatan ditutup peserta diminta kembali untuk mengisi posttest agar melihat apakah ada peningkatan pengetahuan masyarakat setelah edukasi diberikan oleh pembicara. Dokumentasi kegiatan dapat dilihat pada Gambar 2



Gambar 2. Sesi diskusi/pertanyaan kepada pembicara terkait ramuan herbal kunyit untuk hyperlipidemia dan hipertensi

Evaluasi yang dilakukan menggunakan kuisioner dengan 10 butir soal pernyataan terkait materi edukasi yang telah di paparkan. Hasil pretest dan posttest serta peningkatan pengetahuan peserta dapat dilihat pada tabel 1.

Tabel 1. Pengetahuan Masyarakat di Gang Masa Abadi RT.15 terkait manfaat ramuan herbal untuk hiperlipidemia dan hipertensi

Pengetahuan	Rata-rata skor	P value
Pre test	6,30	0,032
Post test	9,40	

Keterangan uji: (*) Hasil uji paired test

Berdasarkan tabel 2 dapat dilihat bahwa tingkat pengetahuan peserta dilihat dari nilai skor menjawab benar dari 10 soal yaitu 6,30 pada pre-test. Hasil pretest menunjukkan nilai rata-rata masyarakat adalah 6,30 poin dari maksimal 10 poin. Hal ini menunjukkan tingkat pengetahuan masyarakat masih rendah terhadap pengetahuan terkait hipertensi ,hyperlipidemia dan ramuan herbal yang digunakan. Setelah diberikan edukasi tentang manfaat ramuan herbal untuk hiperlipidemia dan hipertensi dengan menggunakan leaflet dan cara pengolahan rebusan kunyit secara langsung rata-rata skor menjawab meningkat signifikan menjadi 9,40. Hasil uji statistic menggunakan paired sample t test didapatkan nilai p value 0,032 . Hasil uji beda dua sampel berpasangan yang didapat adalah $0,032 < 0,05$ maka dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan signifikan antar tingkat pengetahuan sebelum edukasi (*pretest*) dan setelah edukasi (*posttest*).

Berdasarkan hasil postest dan pretest dapat disimpulkan bahwa pengetahuan masyarakat mengenai manfaat ramuan herbal untuk hiperlipidemia dan hipertensi

DAFTAR PUSTAKA

- Abeng, A. T., Rumi, A., & Masyita, A. A. (2021). Studi Etnofarmakologi Obat Tradisional Penyakit Darah Tinggi Di Kecamatan Torue, Kabupaten Parigi Moutong, Sulawesi Tengah. In *Indonesia Natural Research Pharmaceutical Journal* (Vol. 6, Issue 2).
- Adam, John MF. (2006). Hiperlipidemia. Dalam :Buku Ajar Ilmu Penyakit Dalam Jilid III.Edisi IV. FK-UI. Jakarta.hal: 1926-28.
- Cholifah, N., & Putri, R. (2023). Penggunaan Tanaman Daun Salam sebagai Obat Tradisional pada Penyakit Hipertensi. Prosiding University Research <http://repository.urecol.org/index.php/proceeding/article/view/2555>
- Ibrahim, R. H., & Al-Nuaimy, H. M. H. (2024). Prevalence and Determination of Hypertension among Diabetes Mellitus Patients Attending Primary Health Care Centres. *Malaysian Journal of Nursing*, 15(4), 23–32. <https://doi.org/10.31674/mjn.2024.v15i04.004>
- [Somin Lee](#), (2021). Effect of Co-Administration of Curcumin with Amlodipine in Hypertension 15;13(8):2797. doi: [10.3390/nu13082797](https://doi.org/10.3390/nu13082797)
- Suryaningsih, N. P. A., Vinata, C. E., (2024). Faktor-faktor yang Mempengaruhi Penggunaan Obat Herbal dalam Terapi Komplementer pada Pasien Hipertensi. *Jurnal Ilmiah Permas* <http://journal2.stikeskendal.ac.id/index.php/PSKM/article/view/1853>
- Wientarsih, Ietje, Chakeredza, S, dan Meulen U. (2002). Influence of Curcuma (Curcuma Longa Linn.)On Lipid Metabolism in rats.*Journal of Science food and Agriculture* 4(2).

This page has been intentionally left blank