



Education and Training on Herbal Plants, Rosella Tea, to Treat Hypertension (High Blood Pressure) in the Community

Edukasi dan Pelatihan Tanaman Herbal, Teh Rosella Untuk Mengatasi Hipertensi (Darah Tinggi) di Masyarakat

Darini Kurniawati^{1,*}, Irma Iripiana², Mariyatul Kiptiyah³, Firda Alfisah⁴, Muhammad Alfian Daud⁵

Published online: 26 April 2026

ABSTRACT

Hypertension or high blood pressure is one of the non-communicable diseases that is the leading cause of premature death in the world, which if left untreated can trigger serious complications such as heart disease and stroke. One alternative non-pharmacological treatment that is starting to be widely developed in the community is the use of the herbal plant Rosella (*Hibiscus sabdariffa*). The objectives and focus of this activity are: Increase public knowledge about the dangers of hypertension, Provide education about the content of anthocyanin compounds in Rosella flowers that function as natural ACE-inhibitors and diuretics, Provide training on how to process dried Rosella flower petals into a safe brewed tea, and introduce the correct dosage to avoid side effects for the stomach. There was an 83,75% increase in public knowledge about complementary therapies after the counseling. The community is now able to independently process Rosella tea as a family health drink that is economical and effective in helping to maintain stable systolic and diastolic blood pressure.

Keywords: Herbal Plants, Rosella, Hypertension, Anthocyanin, Blood Pressure

Abstrak. Hipertensi atau tekanan darah tinggi merupakan salah satu penyakit tidak menular yang menjadi penyebab utama kematian dini di dunia, yang jika tidak ditangani dapat memicu komplikasi serius seperti penyakit jantung dan stroke. Salah satu alternatif pengobatan non-farmakologis yang mulai banyak dikembangkan di masyarakat adalah pemanfaatan tanaman herbal Rosella (*Hibiscus sabdariffa*). Tujuan dan fokus kegiatan ini adalah untuk: Meningkatkan pengetahuan masyarakat mengenai bahaya hipertensi, Memberikan edukasi mengenai kandungan senyawa antosianin dalam bunga Rosella yang berfungsi sebagai ACE-inhibitor alami dan diuretik, Memberikan pelatihan cara pengolahan kelopak bunga Rosella kering menjadi teh seduhan yang aman dikonsumsi, serta mengenalkan dosis penggunaan yang tepat agar tidak menimbulkan efek samping bagi lambung. Terdapat peningkatan pengetahuan masyarakat mengenai terapi komplementer sebesar 83,75% setelah dilakukan penyuluhan. Masyarakat kini mampu secara mandiri mengolah teh Rosella sebagai minuman kesehatan keluarga yang ekonomis dan efektif dalam membantu menjaga kestabilan tekanan darah sistolik dan diastolik.

Kata kunci: Tanaman Herbal, The Rosella, Hipertensi, Antosianin, Tekanan Darah

PENDAHULUAN

Prevalensi hipertensi berdasarkan data hasil survei status angka kejadian hipertensi di Indonesia mencapai 36%. Dari Riset Kesehatan Dasar Indonesia, prevalensi kejadian hipertensi sebesar 34.1% (Kemenkes RI, 2023). Menurut American Heart Association (AHA), masyarakat Amerika yang

¹⁻⁵ Fakultas Kesehatan, Universitas Sari Mulia

^{*} *corresponding author*

Darini Kurniawati
Email: darinikurniawati@gmail.com

berusia diatas 20 tahun menderita hipertensi mencapai angka hingga 74,5 juta jiwa, Namun hampir sekitar 95% kasus tidak diketahui penyebabnya (WHO, 2023). Dan dari hasil survei tersebut juga menyebutkan Prevalensi Hipertensi

berdasarkan laporan Riskesdas 2018, provinsi Kalimantan Selatan merupakan provinsi yang paling tinggi di Indonesia angka kejadian Hipertensi sebesar 44.1%. Angka ini lebih tinggi 10 % dari angka prevalensi nasional sebesar 34 %. Pada beberapa periode survei kesehatan di Indonesia, prevalensi Hipertensi di Provinsi Kalimantan Selatan terus mengalami kenaikan. Data Riskesdas 2013 prevalensi Hipertensi di Kalimantan Selatan sebesar 30,8 %, dan tahun 2018 menjadi 44,1 %, sehingga terjadi peningkatan sebesar 13,3 %. Jumlah penderita Hipertensi di Kabupaten Banjar pada tahun 2019 sebesar 34.650 orang. Jumlah ini menempatkan Kabupaten Banjar menduduki urutan ke 2 terbanyak setelah Kota Banjarmasin (Profil Dinkes Kalsel, 2021). Hipertensi merupakan suatu keadaan dimana seseorang mengalami peningkatan tekanan darah di atas normal. Seseorang dapat dikatakan mengalami peningkatan tekanan darah apabila tekanan darah sistolik ≥ 130 mmHg atau tekanan darah diastolik ≥ 80 mmHg. Hipertensi dapat menyebabkan komplikasi yang mengenai berbagai organ target, seperti jantung, otak, ginjal, mata, dan arteri perifer. Kerusakan organ-organ diatas bergantung pada seberapa tinggi tekanan darah dan seberapa lama tekanan darah tinggi tersebut terkontrol dan tidak diobati (Anita, 2024).

Kejadian hipertensi di desa Sungai Tandipah Rt 01 cukup tinggi yaitu berdasarkan hasil wawancara didapatkan sekitar 6 dari 10 warga yang di wawancara dan hampir setengah Masyarakat di Rt 01 lansianya mengalami hipertensi. Beberapa faktor penyebab ini adalah karena makan makanan tinggi garam, genetik atau keturunan, kurang aktivitas fisik dan meningkatnya stress sehingga terjadinya hipertensi (darah tinggi).

Berdasarkan hasil wawancara Bersama Masyarakat, didapatkan analisis situasi dan permasalahan sebagai berikut.

1. Pengetahuan Masyarakat tentang hipertensi dan penyakit masih rendah.
2. Masyarakat belum pernah secara khusus mendapatkan keterampilan pengukuran tekanan darah baik dari Puskesmas maupun dari Pemerintah Daerah.
3. Masyarakat belum mengenal Teh Rosella yang bisa menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi.

Tujuan dan fokus dari kegiatan Pengabdian ini sebagai berikut.

1. Meningkatkan pengetahuan Masyarakat tentang Hipertensi, penyakit pada Masyarakat terutama pada lansia
2. Meningkatkan keterampilan masyarakat dalam pengukuran tekanan darah
3. Memberikan pelatihan dalam pembuatan produk tanaman herbal sebagai terapi pendamping bagi Masyarakat yang memiliki penyakit hipertensi.
4. Mengenalkan Teh Rosella sebagai penurun tekanan darah (hipertensi).

BAHAN DAN METODE

Kegiatan Pengabdian akan dilaksanakan selama 1 minggu dimulai dari tahap persiapan, implementasi pelaksanaan program pengabdian, membuat laporan pertanggung jawaban, hingga pemenuhan luaran wajib. Pelaksanaan pengabdian dibagi menjadi 2 kegiatan. Pada pelaksanaan ini Tim pengabdian Dosen dan Mahasiswa akan menjadi pelaksana, pemateri, dan tutor bagi Masyarakat. Partisipasi Masyarakat pada kegiatan pengabdian ini adalah sebagai peserta yang akan diberi pendidikan dan pelatihan pada masing-masing program. Rt juga berpartisipasi dalam memfasilitasi menjadikan rumah sebagai tempat kegiatan pengabdian.

Program ke 1, Pembuatan Teh Rosella

Pada program ini mahasiswa akan menyiapkan media edukasi seperti leaflet dan PPT edukasi tentang makanan sehat, penyebab penyakit hipertensi, bahaya komplikasi hipertensi, dan bagaimana menghindari penyakit hipertensi, serta tanaman herbal yang dapat sebagai obat pendamping hipertensi. Kegiatan dari program ini yaitu tim pengabdian akan memberikan edukasi teh rosella sebagai terapi pendamping hipertensi. Tahapan yang dilakukan sebagai berikut:

1. Tim dosen dan mahasiswa membuat media edukasi leaflet dan ppt edukasi pembuatan teh rosella
2. Pembuatan teh rosella, dari pengumpulan bahan, pencucian tanaman rosella, pengeringan rosella, dan pembuatan serbuk rosella sampai menjadi teh rosella

Program ke 2, Pelatihan dan penyuluhan Teh Rosella

Pada program ini mahasiswa akan menyiapkan media edukasi seperti leaflet tentang hipertensi dan tanaman herbal rosella yang dijadikan teh rosella, sesuai hasil penelitian mahasiswa bisa menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi. Tahapan pelaksanaan kegiatan pelatihan dan edukasi teh rosella sebagai berikut:

1. Pada bulan April tim mahasiswa mengadakan pretes terhadap seluruh Masyarakat dilanjutkan dengan memberikan edukasi Teh Rosella serta pengetahuan tentang penyakit hipertensi dan Pelatihan pembuatan teh rosella.
2. Lalu dilakukan Postes terhadap seluruh Masyarakat untuk mengukur pengetahuan dan ketrampilan masrakat tentang hipertensi dan tanaman herbal

Tim mahasiswa melakukan Pendampingan pada Masyarakat memberikan edukasi tentang penyakit hipertensi, gejala hipertensi dan edukasi cara oembuatan tanaman herbal terutama tanaman rosella yang dijadikan teh seduh rosella untuk terapi pendamping penderita hipertensi (darah tinggi).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan Edukasi dan Pelatihan

Kegiatan pengabdian Masyarakat di desa Sungai Tandipah Rt 01 dimulai dengan wawancara pada Masyarakat mengenai penyakit yang paling banyak diderita dan tanaman herbal apa saja yang digunakan untuk mengatasi penyakit pada Masyarakat. Kemudian dilakukan edukasi penyakit-penyakit yang biasa dialami Masyarakat yaitu hipertensi, diabetes mellitus, asam urat, maagh dan kolesterol. Acara edukasi kepada Masyarakat dilaksanakan di rumah Rt desa Sungai Tandipah Rt 01, dihadiri ketua Rt 01 Sungai Tandipah yang mewakili istri Rt, juga seluruh Masyarakat Rt 01 sebanyak 16 orang. Sebelum dilakukan edukasi terlebih dahulu dilakukan pre-test terhadap seluruh masyarakat. Dan setelah edukasi juga dilakukan pos-test untuk mengukur pengetahuan Masyarakat apakah bertambah setelah mendapatkan edukasi.

Edukasi yang kedua yaitu mengenal penyakit hipertensi dan tanaman herbal, Masyarakat belum terlalu memahami tentang gejala penyakit hipertensi dan tentang tumbuhan herbal yang bisa mendi terapi pendamping untuk mengatasi hipertensi. Dengan antusias seluruh masyarakat menyimak pemateri mejelaskan ap aitu hipertesi dan tanaman herbal, juga dilihatkan PPT edukasinya serta membaca dari leaflet yang telah dibuat oleh timmahasiswa. Para mahasiswa menjelaskan ap aitu penyakit hipertensi, gejala hipertensi, serta cara menghindari penyakit hiperstensi, dan pengolahan herbal rosella untuk penyakit hipertensi.

Edukasi yang ketiga yaitu produk teh rosella untuk mengatasi hipertensi. Formulasi teh rosella ini cukup memberikan penurunan darah yang diperlukan pada penderita hipertensi. Tim mahasiswa juga telah menyiapkan teh rosella yang sudah diseduh untuk dicicipi langsung oleh seluruh masyarakat.

Dari kegiatan edukasi ini didapatkan peningkatan pengetahuan sebesar 80% diperoleh dari nilai pre-test dan post-test kader posyandu yang tersaji dalam table berikut ini:

Tabel 1. Hasil pre-test dan pos-test edukasi

No	Hasil Pretest	Hasil Postest	Rata-rata Pretest	Rata-rata Postest
1	70	80	68,125	83,75
2	50	60		
3	60	70		
4	70	80		
5	70	80		
6	60	70		
7	70	100		
8	90	100		
9	70	90		
10	80	90		
11	70	90		
12	80	90		
13	70	90		
14	90	100		
15	20	60		
16	70	90		
Total	68,125	83,75		

Ppretest: Cukup

Postest: Baik

Tingkat Pengetahuan:;

Baik: 76% - 100%

Cukup: 56% – 75%

Kurang: < 56%

Tingkat pengetahuan Masyarakat desa Sungai Tandipah Rt 01 dengan kategori Baik 100% dengan peningkatan pengetahuan sebesar 83,75%.

Foto-foto kegiatan edukasi penyakit hipertensi, edukasi tanaman herbal dan edukasi produk teh rosella sebagai berikut:





Gambar 1. kegiatan edukasi dan dan penyuluhan tanaman herbal rosella untuk terapi pendamping hipertensi di desa Sungai Tandipah Rt 01

KESIMPULAN

Dengan kegiatan edukasi mahasiswa penyuluhan tentang penyakit hipertensi, dan Pengolahan Teh Rosella dapat meningkatkan pengetahuan Masyarakat desa Sungai Tandipah Rt 01 sebesar 83,75%. Dari edukasi yang diberikan menjadikan Masyarakat lebih waspada terhadap penyakit hipertensi serta pengetahuan Masyarakat tentang tanaman herbal khususnya tanaman rosella untuk terapi pendamping pada penderita hipertensi. Tetapi ketrampilan Masyarakat tentang gejala hipertensi dan rutin pengecekan darah di puskesmas serta selalu didampingi oleh petugas Puskesmas desa Sungai Tandipah.

Acknowledgments

Terimakasih kami sampaikan kepada dosen PSPPA Universitas Sari Mulia yang telah mengawal kegiatan pengabdian masyarakat sampai dengan selesai, juga kepada semua Masyarakat desa Sungai Tandipah Rt 01 beserta ketua Rt yang telah memfasilitasi kegiatan ini.

Conflict of Interests

The authors declared that no potential conflicts of interest with respect to the authorship and publication of this article.

REFERENCES

- Anita. (2024). *Hipertensi dan Komplikasi Organ Target*.
- Dinas Kesehatan Provinsi Kalimantan Selatan. (2021). *Profil Kesehatan Provinsi Kalimantan Selatan Tahun 2021*.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2018). *Laporan Nasional Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018*.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2023). *Laporan Nasional Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2023*.
- World Health Organization (WHO). (2023). *Global Report on Hypertension: The race against a silent killer*.