



Training On the Preparation of Local Herbal Decoctions for Health

Pelatihan Pembuatan Rebusan Herbal Lokal untuk Kesehatan

Saftia Aryzki^{1,*}, Fitriah², Anisya Oktavia³, Solagratia Okta Fernando⁴

Published online: 09 July 2026

ABSTRACT

Hypertension is a non-communicable disease whose prevalence continues to increase among rural communities, including in Sungai Bakung Village RT 07, Sungai Tabuk District, Banjarmasin. Residents' low understanding of local plant-based non-pharmacological approaches encourages the implementation of educational and training activities for making herbal decoctions. This activity aims to improve the knowledge and skills of participants in processing *Syzygium polyanthum*, *Apium graveolens* L., *Allium sativum*, *Zingiber officinale*, and *Curcuma xanthorrhiza* as complementary therapy for high blood pressure control. The method applied is combinative, combining interactive lectures, leaflet distribution, live demonstrations, and participatory question and answer sessions. A total of 16 residents participated in the activity which lasted a full day. Changes in knowledge were measured using structured pre-test and post-test questionnaire instruments. The average score experienced a significant increase from 67.5% to 88.75%, with an increase of 21.25 percentage points. The proportion of participants in the good knowledge category jumped from 43.75% to 93.75%, while the category shrank quite from 43.75% to 6.25%, and the less than 12.5% category to 0%. All participants who were originally in the category of less successful exit from the category after the intervention. These findings prove that a hands-on, practice-based educational approach effectively improves people's health literacy in the use of local medicinal plants as a safe and evidence-based independent health solution.

Keywords: herbal decoction; hypertension; family medicinal plants; health literacy; complementary therapy

Abstrak. Hipertensi merupakan penyakit tidak menular yang prevalensinya terus meningkat di kalangan masyarakat pedesaan, termasuk di Desa Sungai Bakung RT 07, Kecamatan Sungai Tabuk, Banjarmasin. Rendahnya pemahaman warga terhadap pendekatan non-farmakologis berbasis tanaman lokal mendorong pelaksanaan kegiatan edukasi dan pelatihan pembuatan rebusan herbal. Kegiatan ini bertujuan meningkatkan pengetahuan serta keterampilan peserta dalam mengolah *Syzygium polyanthum*, *Apium graveolens* L., *Allium sativum*, *Zingiber officinale*, dan *Curcuma xanthorrhiza* sebagai terapi komplementer pengendalian tekanan darah tinggi. Metode yang diterapkan bersifat kombinitif, memadukan ceramah interaktif, distribusi *leaflet*, demonstrasi langsung, serta sesi tanya jawab partisipatif. Sebanyak 16 warga turut serta dalam kegiatan yang berlangsung satu hari penuh. Perubahan pengetahuan diukur menggunakan instrumen kuesioner *pre-test* dan *post-test* terstruktur. Rerata skor mengalami kenaikan yang bermakna dari 67,5% menjadi 88,75%, dengan selisih peningkatan sebesar 21,25 poin persentase. Proporsi peserta berkategori pengetahuan baik melonjak dari 43,75% menjadi 93,75%, sementara kategori cukup menyusut dari 43,75% menjadi 6,25%, dan kategori kurang dari 12,5% menjadi 0%. Seluruh peserta yang semula masuk kategori kurang berhasil keluar dari kategori tersebut pascaintervensi. Temuan ini membuktikan bahwa pendekatan edukatif berbasis praktik langsung secara efektif meningkatkan *health literacy* masyarakat dalam pemanfaatan tanaman obat lokal sebagai solusi kesehatan mandiri yang aman dan berbasis bukti.

Kata Kunci: rebusan herbal; hipertensi; tanaman obat keluarga; *health literacy*; terapi komplementer

PENDAHULUAN

Kesehatan merupakan fondasi utama dalam kehidupan masyarakat yang dipengaruhi oleh berbagai faktor, termasuk gaya hidup, kondisi lingkungan, serta pola konsumsi pangan sehari-

^{1*} - ⁴ Program Studi Pendidikan Profesi Apoteker, Fakultas Kesehatan, Universitas Sari Mulia, Banjarmasin, Indonesia

*) *corresponding author*

Saftia Aryzki
Email: saftiaaryzki.h@gmail.com

hari. Seiring dengan pergeseran perilaku masyarakat ke arah yang kurang sehat, angka kejadian penyakit kronis, khususnya hipertensi, terus mengalami peningkatan yang mengkhawatirkan. Kondisi ini mendorong tumbuhnya kesadaran masyarakat untuk kembali memanfaatkan pendekatan berbasis alam (*back to nature*) melalui tanaman obat keluarga (TOGA) sebagai langkah promotif dan preventif yang ekonomis. (Kamaruddin, 2024) menegaskan bahwa pemanfaatan TOGA secara konsisten mampu memperkuat kemandirian kesehatan masyarakat berbasis kearifan lokal, sekaligus menjadi modal sosial yang strategis dalam meningkatkan derajat kesehatan komunitas. (Siregar et al., 2025) menambahkan bahwa pengolahan tanaman obat secara tepat di tingkat desa berkontribusi nyata terhadap peningkatan status kesehatan warga, terutama pada kelompok masyarakat dengan akses layanan medis yang terbatas.

Hipertensi dikenal sebagai *the silent killer* karena sering tidak menimbulkan gejala yang jelas hingga muncul komplikasi serius. Secara global, kondisi ini menjadi salah satu penyebab utama kematian dan kecacatan. Di wilayah Desa Sungai Bakung RT 07, Kecamatan Sungai Tabuk, Banjarmasin, tekanan darah tinggi menjadi keluhan kesehatan yang paling dominan di kalangan warga, khususnya lansia. (Taslim et al., 2023) dalam kegiatan pengabdian serupa di Desa Paku Alam, Kecamatan Sungai Tabuk, menemukan bahwa hipertensi merupakan penyakit terbanyak yang diderita lansia di wilayah tersebut, dengan mayoritas penderita belum memahami pendekatan non-farmakologis yang aman dan mudah diterapkan. Temuan ini mengindikasikan bahwa permasalahan yang dihadapi warga Sungai Bakung RT 07 tidak berdiri sendiri, melainkan merupakan gambaran umum kondisi kesehatan masyarakat di wilayah sekitar Sungai Tabuk.

Berbagai tanaman herbal lokal terbukti memiliki potensi farmakologis yang signifikan dalam membantu pengendalian tekanan darah. Daun salam (*Syzygium polyanthum*) mengandung senyawa flavonoid dan eugenol yang mampu merelaksasi pembuluh darah perifer. (Somantri, 2025) membuktikan bahwa pemberian rebusan daun salam secara signifikan menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi, dengan mekanisme kerja yang bersifat vasodilator melalui inhibisi kontraksi otot polos vaskular. Sementara itu, daun seledri (*Apium graveolens* L.) mengandung zat *apigenin* yang berfungsi sebagai *calcium antagonist* dan diuretik alami (Ramadhan et al., 2024). Bawang putih (*Allium sativum*) dengan kandungan *allicin*-nya diketahui efektif menurunkan resistensi pembuluh darah perifer sehingga berkontribusi pada penurunan tekanan darah sistolik maupun diastolik.

Selain ketiga tanaman tersebut, jahe (*Zingiber officinale*) dan temulawak (*Curcuma xanthorrhiza*) turut memperkaya khasiat ramuan herbal kombinasi yang digunakan dalam kegiatan ini. Jahe mengandung senyawa *gingerol* dan *shogaol* yang dapat meningkatkan sirkulasi darah serta merelaksasi dinding pembuluh darah sehingga terbukti berkontribusi pada penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi (Cholifah, 2022). Temulawak mengandung *curcumin* dan *germacrone* yang memiliki efek anti-inflamasi dan diuretik, sehingga secara tidak langsung mendukung penurunan tekanan darah melalui reduksi volume cairan intravaskular. Pemanfaatan kelima tanaman herbal tersebut secara bersamaan dalam bentuk rebusan merupakan pendekatan integratif yang sejalan dengan prinsip *evidence-based* dalam pengobatan komplementer (Ungu et al., 2022).

Meskipun tanaman-tanaman tersebut mudah ditemukan di lingkungan sekitar, tingkat pengetahuan masyarakat Desa Sungai Bakung RT 07 mengenai cara pengolahan yang benar masih sangat rendah. Ketidaktahuan tentang dosis yang tepat, teknik perebusan yang benar, serta pemilihan wadah non-logam agar kandungan zat aktif tidak rusak menjadi hambatan utama dalam pemanfaatan herbal secara optimal. Kondisi ini mempertegas pentingnya kegiatan edukasi terstruktur yang tidak hanya menyentuh aspek teoritis, tetapi juga aspek praktis. Sejalan dengan hal tersebut, (Nauli, 2023) menyatakan bahwa pelatihan pengolahan TOGA yang bersifat aplikatif dan interaktif terbukti lebih efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan keterampilan masyarakat dibandingkan dengan penyuluhan konvensional semata.

Berdasarkan uraian latar belakang di atas, kegiatan pengabdian ini bertujuan untuk memberikan edukasi dan pelatihan kepada masyarakat Desa Sungai Bakung RT 07 mengenai manfaat farmakologis daun salam (*Syzygium polyanthum*), daun seledri (*Apium graveolens* L.), bawang putih (*Allium sativum*), jahe (*Zingiber officinale*), dan temulawak (*Curcuma xanthorrhiza*), serta melatih

cara pembuatan rebusan herbal yang benar sesuai dosis dan teknik pengolahan yang tepat sebagai terapi komplementer dalam menurunkan tekanan darah tinggi. Melalui pendekatan edukasi terstruktur dan demonstrasi praktis, diharapkan terjadi peningkatan pengetahuan dan keterampilan masyarakat secara terukur sehingga mampu memanfaatkan herbal lokal secara mandiri, aman, dan berbasis bukti ilmiah.

Kegiatan ini diharapkan memberikan manfaat bagi tiga pihak. Bagi masyarakat, kegiatan ini meningkatkan pengetahuan dan keterampilan dalam memanfaatkan tanaman herbal lokal secara mandiri, aman, dan berbasis bukti ilmiah sebagai alternatif pendamping pengobatan hipertensi. Bagi institusi, kegiatan ini menjadi sarana implementasi *tridharma* perguruan tinggi, khususnya dalam bidang pengabdian kepada masyarakat, serta menghasilkan luaran ilmiah berupa artikel yang dipublikasikan pada jurnal terakreditasi SINTA. Bagi pengembangan ilmu pengetahuan, kegiatan ini memberikan kontribusi empiris mengenai efektivitas model edukasi berbasis pelatihan praktis dalam meningkatkan *health literacy* masyarakat pedesaan, khususnya terkait pemanfaatan herbal lokal untuk pengendalian penyakit tidak menular.

BAHAN DAN METODE

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan menggunakan pendekatan *community development* dengan rancangan kegiatan yang mencakup tiga tahapan utama, yaitu persiapan, pelaksanaan, dan evaluasi. Ketiga tahapan ini dirancang secara sistematis dan berkesinambungan guna memastikan seluruh tujuan kegiatan dapat tercapai secara efektif. (Pamungkas & Mahyunidar, 2025) menegaskan bahwa struktur pelaksanaan yang terdiri atas tahap persiapan, pelaksanaan, dan evaluasi yang bersifat partisipatif merupakan kerangka metodologis yang terbukti efektif dalam meningkatkan kapasitas masyarakat dalam memanfaatkan sumber daya lokal untuk ketahanan kesehatan. Pendekatan tersebut relevan diterapkan dalam konteks pelatihan herbal berbasis komunitas seperti yang dilaksanakan di Desa Sungai Bakung RT 07, Kecamatan Sungai Tabuk, Banjarmasin, Kalimantan Selatan, yang menjadi lokasi mitra kegiatan ini.

Tahap persiapan diawali dengan pengurusan izin kegiatan melalui Lembaga Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat (LPPM) Universitas Sari Mulia untuk mendapatkan surat tugas resmi. Selanjutnya dilakukan identifikasi kebutuhan melalui survei lokasi dan analisis situasi di wilayah mitra guna memperoleh gambaran yang komprehensif mengenai permasalahan dan potensi yang ada. Pada tahap ini pula dilakukan persiapan logistik, penyusunan materi presentasi, penyiapan bahan demonstrasi, dan pengadaan media edukasi berupa *leaflet* yang memuat informasi tentang manfaat dan cara pengolahan kelima tanaman herbal. Instrumen evaluasi berupa kuesioner *pre-test* dan *post-test* juga disiapkan pada tahap ini sebagai alat ukur perubahan pengetahuan peserta sebelum dan sesudah kegiatan berlangsung.

Tahap pelaksanaan dilakukan dalam satu hari kegiatan intensif. Metode yang digunakan bersifat kombinatorik, yakni menggabungkan antara ceramah interaktif (*interactive lecture*), distribusi *leaflet*, sesi tanya jawab, serta demonstrasi praktik pembuatan rebusan secara langsung. (Nauli, 2023) menyatakan bahwa kombinasi metode ceramah, diskusi, dan praktik langsung dalam kegiatan edukasi pengolahan herbal terbukti secara signifikan meningkatkan pengetahuan, kemampuan, dan keterampilan masyarakat dalam memproduksi ramuan herbal secara mandiri. Pada sesi ceramah, narasumber menyampaikan materi mengenai kandungan fitokimia dan mekanisme farmakologis daun salam (*Syzygium polyanthum*), daun seledri (*Apium graveolens* L.), bawang putih (*Allium sativum*), jahe (*Zingiber officinale*), dan temulawak (*Curcuma xanthorrhiza*) dalam kaitannya dengan pengendalian hipertensi. Selanjutnya, pada sesi demonstrasi, tim pelaksana mempraktikkan secara langsung cara merebus kelima tanaman herbal tersebut dengan menggunakan wadah non-logam, sesuai dosis yang dianjurkan, agar kandungan zat aktifnya tidak mengalami degradasi akibat reaksi oksidasi. Peserta diberikan kesempatan untuk mempraktikkan sendiri proses perebusan di bawah bimbingan dan pendampingan tim.

Adapun sasaran kegiatan adalah seluruh warga Desa Sungai Bakung RT 07 yang hadir, dengan fokus utama pada kelompok penderita hipertensi dan lanjut usia yang memiliki risiko tinggi terhadap penyakit kardiovaskular. Jumlah peserta yang hadir dan terlibat secara aktif dalam kegiatan ini sebanyak 16 orang, dari target sasaran sebanyak 25 warga Desa Sungai Bakung RT 07. Seluruh peserta yang hadir mengisi instrumen kuesioner *pre-test* dan *post-test* sehingga data yang dianalisis berjumlah 16 responden. Pemilihan sasaran tersebut didasarkan pada tingginya prevalensi hipertensi di kalangan lansia di wilayah sekitar Kecamatan Sungai Tabuk, sebagaimana yang telah didokumentasikan dalam berbagai kajian pengabdian di wilayah tersebut. "Edukasi dan demonstrasi pembuatan produk herbal sederhana, serta pendampingan partisipatif dalam proses produksi" merupakan komponen inti kegiatan yang secara konsisten terbukti meningkatkan pemahaman masyarakat secara signifikan terhadap jenis, manfaat, dan cara pengolahan herbal (Ungu et al., 2022).

Tahap evaluasi dilakukan dengan menggunakan instrumen kuesioner terstruktur yang diberikan dalam dua tahap, yakni sebelum kegiatan (*pre-test*) dan setelah kegiatan (*post-test*). Pengukuran ini bertujuan untuk menilai perubahan tingkat pengetahuan peserta secara kuantitatif. Kategorisasi tingkat pengetahuan mengacu pada kriteria berikut: kategori **Baik** apabila skor berada pada rentang 76%–100%, kategori **Cukup** apabila skor berada pada rentang 56%–75%, dan kategori **Kurang** apabila skor kurang dari atau sama dengan 55%. Kriteria ini digunakan secara konsisten dalam penilaian *pre-test* maupun *post-test* untuk mengukur perubahan pemahaman peserta sebelum dan sesudah intervensi. Selain itu, dokumentasi kegiatan dalam bentuk foto dan video juga dilakukan sebagai bagian dari luaran kegiatan sekaligus bahan pelaporan dan publikasi ilmiah. Menurut Sandrawati et al. (2025), evaluasi berbasis *pre-test* dan *post-test* merupakan instrumen yang valid dan reliabel dalam mengukur efektivitas pelatihan berbasis masyarakat. Hal senada juga dikemukakan bahwa luaran kegiatan edukasi dan pendampingan pembuatan herbal secara langsung dapat diukur melalui peningkatan pengetahuan, kemampuan, dan keterampilan peserta yang terukur secara sistematis.

Anggaran dan Jadwal Kegiatan

Kegiatan ini dilaksanakan secara mandiri dengan total biaya sebesar Rp1.380.000 yang bersumber dari dana pribadi tim pelaksana. Rincian penggunaan anggaran disajikan pada Tabel 1 berikut.

Tabel 1. Rincian Anggaran Biaya Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat

No	Rincian	Jumlah	Biaya (Rp)
1	Konsumsi snack peserta	25 box	375.000
2	Konsumsi makanan berat	2 box	79.000
3	Konsumsi snack panitia	3 box	45.000
4	Minuman	5 botol	25.000
5	Doorprize	3 buah	74.000
6	Paperbag	3 buah	45.000
7	Stiker	1 buah	22.000
8	Spanduk	1 buah	40.000
9	Leaflet	30 lembar	150.000
10	Suvenir	25 box	300.000
11	Kertas HVS	—	47.000
12	Snack demonstrasi	—	34.000
13	Bahan demonstrasi	—	20.000
14	Konsumsi awal	1 paket	90.000
15	Konsumsi RT	1 paket	34.000
Total			Rp 1.380.000

Sumber: Rencana anggaran biaya kegiatan pengabdian, 2026

Adapun pelaksanaan kegiatan berlangsung dalam rentang waktu satu bulan, yakni pada April 2026, dengan jadwal kegiatan sebagaimana disajikan pada Tabel 2 berikut.

Tabel 2. Jadwal Pelaksanaan Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat

No	Kegiatan	11 Apr	12 Apr	13 Apr	14 Apr	15 Apr	16 Apr
1	Survei lokasi	✓					
2	Analisis data dan identifikasi masalah	✓					
3	Penyusunan prioritas	✓					
4	Penyusunan proposal		✓				
5	Persiapan program			✓	✓		
6	Pelaksanaan program					✓	
7	Penyusunan laporan akhir						✓

Sumber: Jadwal kegiatan pengabdian kepada masyarakat, 2026

HASIL DAN PEMBAHASAN

Karakteristik Peserta dan Pelaksanaan Kegiatan

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini diikuti oleh 16 peserta yang merupakan warga Desa Sungai Bakung RT 07, Kelurahan Sungai Lulut, Kecamatan Sungai Tabuk, Banjarmasin. Mayoritas peserta merupakan ibu rumah tangga berusia 35–65 tahun, dengan sebagian besar di antaranya memiliki riwayat tekanan darah tinggi. Kegiatan berlangsung selama satu hari penuh pada bulan April 2026, mencakup sesi ceramah, distribusi *leaflet*, demonstrasi praktik pembuatan rebusan, serta sesi tanya jawab interaktif. Distribusi karakteristik peserta kegiatan disajikan pada Tabel 3 berikut.

Tabel 3. Distribusi Karakteristik Peserta Kegiatan Penyuluhan

No	Karakteristik	Jumlah (n)	Persentase (%)
1	Usia 35–45 tahun	4	25
2	Usia 46–55 tahun	7	43,75
3	Usia 56–65 tahun	5	31,25
4	Riwayat hipertensi	12	75
5	Tidak memiliki riwayat hipertensi	4	25

Sumber: Data primer kegiatan pengabdian, April 2026

Hasil Pengukuran Pengetahuan Sebelum dan Sesudah Penyuluhan

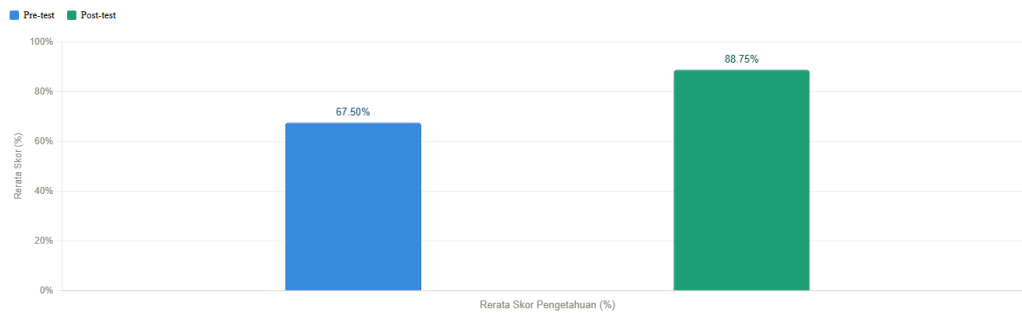
Tabel 4. Data Nilai Pre-test dan Post-test Seluruh Peserta

No	Nilai Pre-test	Nilai Post-test
1	80	90
2	80	90
3	80	100
4	80	80
5	70	80
6	60	70
7	40	90
8	70	80
9	70	80
10	100	100
11	70	80
12	80	80
13	80	100
14	60	100
15	60	100
16	50	100
Total	1.080	1.420
Rerata	67,5%	88,75%

Sumber: Data primer kegiatan pengabdian, April 2026

Evaluasi tingkat pengetahuan dilakukan menggunakan instrumen kuesioner terstruktur yang diberikan dalam dua tahap. Data nilai *pre-test* dan *post-test* seluruh peserta disajikan pada Tabel 4 berikut.

Berdasarkan data pada Tabel 2, rerata skor *pre-test* diperoleh dari total skor dibagi jumlah peserta, yakni 1.080 dibagi 16, menghasilkan nilai rerata sebesar 67,5%. Rerata skor *post-test* diperoleh dari 1.420 dibagi 16, menghasilkan nilai rerata sebesar 88,75%. Dengan demikian, terjadi peningkatan rerata skor pengetahuan peserta sebesar 21,25 poin persentase setelah kegiatan berlangsung. Perbandingan rerata skor *pre-test* dan *post-test* disajikan pada Gambar 1 berikut.



Gambar 1. Diagram Batang Perbandingan Rerata Skor *Pre-test* dan *Post-test* Pengetahuan Peserta
(Gambar diagram batang: *Pre-test* = 67,5% | *Post-test* = 88,75%)

Sumber: Data primer kegiatan pengabdian, April 2026

Distribusi kategori tingkat pengetahuan peserta sebelum dan sesudah intervensi disajikan pada Tabel 5 berikut.

Tabel 5. Distribusi Tingkat Pengetahuan Peserta Sebelum dan Sesudah Penyuluhan

Kategori Pengetahuan	Pre-test n (%)	Post-test n (%)
Baik ($\geq 76\%$)	7 (43,75%)	15 (93,75%)
Cukup (56–75%)	7 (43,75%)	1 (6,25%)
Kurang ($\leq 55\%$)	2 (12,5%)	0 (0%)
Total	16 (100%)	16 (100%)

Sumber: Data primer kegiatan pengabdian, April 2026

Tabel 5 menunjukkan perubahan distribusi pengetahuan yang sangat signifikan. Sebelum intervensi, peserta yang berada pada kategori pengetahuan baik sebanyak 7 orang (43,75%), kategori cukup sebanyak 7 orang (43,75%), dan kategori kurang sebanyak 2 orang (12,5%). Setelah kegiatan berlangsung, peserta dengan kategori pengetahuan baik meningkat menjadi 15 orang (93,75%), kategori cukup menyisakan hanya 1 orang (6,25%), dan tidak ada satu pun peserta yang tersisa dalam kategori pengetahuan kurang.

Pengetahuan Peserta tentang Manfaat Herbal dan Cara Perebusan yang Benar

Analisis butir kuesioner menunjukkan bahwa aspek yang paling banyak mengalami peningkatan pemahaman adalah teknik perebusan yang benar menggunakan wadah non-logam, diikuti oleh pemahaman tentang dosis penggunaan masing-masing tanaman herbal, dan pemahaman tentang mekanisme kerja farmakologis herbal terhadap tekanan darah.

Keamanan dan Mutu Rebusan Herbal dalam Konteks Penggunaan Komunitas

Seluruh peserta mendapatkan edukasi mengenai potensi kontaminasi yang dapat terjadi apabila proses perebusan tidak dilakukan dengan benar, terutama terkait penggunaan wadah yang tidak sesuai standar. Peserta juga diarahkan untuk memahami pentingnya dosis yang tepat agar manfaat farmakologis herbal dapat diperoleh secara optimal dan aman.

Potensi Herbal Lokal dan Pendekatan Berbasis Bukti

Kelima tanaman herbal yang digunakan dalam kegiatan ini, yakni daun salam (*Syzygium polyanthum*), daun seledri (*Apium graveolens* L.), bawang putih (*Allium sativum*), jahe (*Zingiber officinale*), dan temulawak (*Curcuma xanthorrhiza*), merupakan tanaman yang mudah ditemukan di lingkungan sekitar masyarakat Desa Sungai Bakung RT 07 dan telah terbukti memiliki potensi farmakologis dalam membantu pengendalian tekanan darah.

Relevansi Kegiatan dengan Konteks Kesehatan Masyarakat

Rerata skor *post-test* sebesar 88,75% masuk dalam kategori baik, mencerminkan keberhasilan pendekatan edukasi berbasis komunitas yang diterapkan. Peningkatan rerata skor dari 67,5% menjadi 88,75% serta nihilnya peserta dalam kategori pengetahuan kurang setelah intervensi menjadi indikator keberhasilan yang terukur dari kegiatan pengabdian ini.

PEMBAHASAN

Karakteristik Peserta dan Pelaksanaan Kegiatan

Dominasi kelompok usia 46–55 tahun sebesar 43,75% relevan mengingat risiko hipertensi meningkat seiring bertambahnya usia. Sebanyak 75% peserta tercatat memiliki riwayat hipertensi sehingga kegiatan ini sangat tepat sasaran. Indonesia memiliki kekayaan hayati yang luar biasa dengan ribuan spesies tanaman obat yang telah dimanfaatkan secara turun-temurun, namun terdapat kesenjangan bukti praklinik dan klinis yang signifikan dalam mendukung keamanan, efektivitas, dan mutu pengobatan tradisional tersebut (Setyawati, 2024). Kondisi ini memperkuat urgensi edukasi berbasis bukti ilmiah kepada masyarakat yang selama ini hanya mengandalkan pengetahuan empiris semata dalam memanfaatkan tanaman herbal untuk keperluan kesehatan sehari-hari.

Pengukuran Pengetahuan Sebelum dan Sesudah Penyuluhan

Hasil ini mencerminkan efektivitas metode kombinatorik ceramah interaktif, distribusi *leaflet*, dan demonstrasi praktis yang diterapkan. Capaian ini sejalan dengan temuan bahwa metode promosi dan edukasi luring terbukti lebih berhasil dalam melibatkan partisipasi dan pemahaman masyarakat dibandingkan pendekatan digital semata, sehingga pendekatan tatap muka seperti penyuluhan dan demonstrasi langsung menjadi pilihan yang tepat dalam kegiatan ini (Ningsih et al., 2025). Kombinasi metode ceramah, diskusi, dan praktik langsung dalam kegiatan edukasi pengolahan herbal terbukti secara signifikan meningkatkan pengetahuan, kemampuan, dan keterampilan masyarakat dalam memproduksi ramuan herbal secara mandiri.

Pengetahuan Peserta tentang Manfaat Herbal dan Cara Perebusan yang Benar

Demonstrasi praktik secara langsung terbukti mampu mentransfer pengetahuan teknis yang sebelumnya tidak dimiliki peserta. Penggunaan wadah non-logam dalam proses perebusan menjadi salah satu poin penting yang ditekankan selama kegiatan, sebab wadah logam berpotensi memicu reaksi oksidasi yang dapat merusak senyawa bioaktif seperti *flavonoid*, *eugenol*, *apigenin*, *allicin*, *gingerol*, *shogaol*, maupun *curcumin* yang terkandung dalam kelima tanaman herbal tersebut. (Lee et al., 2024) menegaskan bahwa meta-analisis yang membandingkan rebusan herbal dengan kontrol aktif menunjukkan bahwa jumlah kejadian efek samping pada kelompok rebusan herbal lebih sedikit dibandingkan kelompok kontrol aktif, serta menyimpulkan bahwa rebusan herbal lebih aman dibandingkan obat-obatan konvensional berdasarkan sintesis kualitatif dan kuantitatif dari *randomized controlled trials* (RCT).

Keamanan dan Mutu Rebusan Herbal dalam Konteks Penggunaan Komunitas

(Kwon et al., 2024) menemukan bahwa kehadiran penyakit kardiovaskular (*odds ratio*: 1,46) dan penyakit neuropsikiatri (*odds ratio*: 1,97) secara signifikan berkorelasi positif dengan penggunaan rebusan herbal, yang menunjukkan bahwa populasi dengan penyakit kardiovaskular termasuk hipertensi merupakan pengguna utama terapi *herbal decoction*. Dalam konteks Indonesia, (Dwi &

Rahmawati, 2025) melaporkan bahwa rata-rata 77% pengajuan produk herbal masih tidak lengkap, khususnya dari kelompok Usaha Kecil Obat Tradisional (UKOT) yang mencapai 90%, dan bahwa aspek kualitas serta pelabelan seringkali tidak memenuhi standar yang ditetapkan oleh Peraturan Badan POM Nomor 25 Tahun 2023. Temuan ini menegaskan pentingnya pemahaman masyarakat tentang cara pengolahan herbal secara mandiri dan higienis di rumah sebagai alternatif yang lebih terkontrol.

Potensi Herbal Lokal dan Pendekatan Berbasis Bukti

(Salman et al., 2022) mengungkapkan bahwa keanekaragaman tanaman herbal di Indonesia menyimpan potensi yang sangat besar sebagai sumber daya alternatif untuk praktik penyembuhan tradisional dan *ethnobotanical*, namun tantangan utamanya adalah semakin berkurangnya pengakuan terhadap tanaman herbal akibat modernisasi. (Jiang et al., 2025) menemukan bahwa dari 213 *systematic review* yang diambil sampelnya, sebanyak 69,5% berkualitas sangat rendah dan 30,5% berkualitas rendah, serta merekomendasikan bahwa penanganan kekurangan dalam metodologi dan pelaporan sangat penting untuk mendorong praktik berbasis bukti dalam pengobatan tradisional.

Relevansi Kegiatan dengan Konteks Kesehatan Masyarakat

(Cho et al., 2026) dalam studinya membuktikan bahwa kelompok yang menggunakan rebusan herbal mengalami penurunan yang signifikan dalam intensitas dan durasi nyeri serta dosis analgesik, serta bahwa rebusan herbal berpotensi menjadi pilihan terapi personalisasi yang aman dan efektif. Prinsip ini dapat diterapkan pula pada penderita hipertensi dengan menyesuaikan kombinasi herbal berdasarkan kondisi spesifik penderita sehingga efektivitas terapi dapat lebih optimal. Secara keseluruhan, kegiatan ini berhasil mencapai tujuan yang telah ditetapkan, yakni meningkatkan pengetahuan dan keterampilan warga Desa Sungai Bakung RT 07 dalam memanfaatkan daun salam (*Syzygium polyanthum*), daun seledri (*Apium graveolens* L.), bawang putih (*Allium sativum*), jahe (*Zingiber officinale*), dan temulawak (*Curcuma xanthorrhiza*) sebagai terapi komplementer hipertensi yang aman, tepat dosis, dan berbasis bukti ilmiah.

KESIMPULAN

Dari 16 peserta yang hadir dan mengisi kuesioner dari total 25 sasaran warga Desa Sungai Bakung RT 07, terjadi lonjakan pemahaman yang sangat bermakna, ditandai dengan kenaikan rerata nilai dari 67,5% pada tahap *pre-test* menjadi 88,75% pada tahap *post-test*, atau setara dengan peningkatan sebesar 21,25 poin persentase. Proporsi peserta berkategori pengetahuan baik melonjak dari 43,75% menjadi 93,75%, kategori cukup menyusut dari 43,75% menjadi 6,25%, dan kategori kurang tidak lagi ditemukan pascaintervensi (dari 12,5% menjadi 0%). Pendekatan kombinatorik berupa ceramah interaktif, distribusi *leaflet*, serta demonstrasi pengolahan daun salam (*Syzygium polyanthum*), seledri (*Apium graveolens* L.), bawang putih (*Allium sativum*), jahe (*Zingiber officinale*), dan temulawak (*Curcuma xanthorrhiza*) secara nyata terbukti mampu mentransfer pengetahuan teknis dan farmakologis secara efektif kepada warga komunitas sebagai terapi komplementer hipertensi berbasis kearifan lokal.

SARAN

Berdasarkan capaian kegiatan yang telah diraih, beberapa langkah tindak lanjut perlu dipertimbangkan demi keberlanjutan program. Pertama, perlu dilakukan pemantauan berkala terhadap peserta guna mengevaluasi konsistensi penerapan rebusan herbal dalam rutinitas harian mereka. Kedua, jangkauan program sebaiknya diperluas ke wilayah sekitar yang memiliki

karakteristik kesehatan serupa, terutama daerah dengan prevalensi hipertensi tinggi dan akses layanan medis terbatas. Ketiga, kader kesehatan lokal perlu dilibatkan sebagai *agent of change* agar pengetahuan herbal dapat diwariskan secara berkelanjutan kepada generasi berikutnya. Keempat, penelitian lanjutan dengan desain *randomized controlled trial* sangat dianjurkan untuk memperkuat landasan *evidence-based* dari terapi rebusan herbal kombinasi ini.

Conflict of Interests

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

REFERENCES

- Cho, S., Park, M., & Kim, D. (2026). Integrative Medicine Research Effectiveness and safety of herbal medicine on treatment of dysmenorrhea : An analysis of a multicenter , prospective observational study. *Integrative Medicine Research*, 15(1), 101209. <https://doi.org/10.1016/j.imr.2025.101209>
- Cholifah, N. (2022). *Pengaruh Pemberian Rebusan Daun Salam Terhadap Perubahan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Desa Purwosari Dan Desa Sunggingan Wilayah Puskesmas Purwosari Kudus*. 13(1), 230–241.
- Dwi, R., & Rahmawati, E. (2025). *Profile of Herbal Medicine Registration Documents Compliance in 2021 – 2023 for Stunting Prevention*. 5(2), 140–149.
- Jiang, Y., Zhong, C. C., Wang, B. H., Xu, S.-S., Ho, F. F., Kwong, M. H., Ho, L., Zhou, J. H.-S., Lam, K. C., Liu, J.-P., Zhang, B.-T., & Chung, V. C. H. (2025). Methodological quality of systematic reviews on orally administered Chinese herbal medicine published in Chinese between 2021 and 2022: A cross-sectional study. *Journal of Integrative Medicine*, 23(5), 492–501. <https://doi.org/10.1016/j.joim.2025.07.005>
- Kamaruddin, H. S. (2024). *Pemberdayaan Masyarakat Melalui Edukasi Dan Pendampingan Pembuatan Jamu Herbal Di Desa Popalia Kecamatan Tanggetada*. 7, 4801–4810.
- Kwon, C., Yun, S., Jang, B., Park, I., & Park, I. (2024). *Use of Herbal Decoction and Pharmacopuncture in Individuals with Chronic Disease : findings from a nationally representative panel*. 27(2), 110–122.
- Lee, H.-G., Jeong, H., Kwon, C.-Y., Kim, K.-H., Sung, S. H., Han, J. E., Park, M., & Jang, S. (2024). Adverse events of herbal decoction: A systematic review and meta-analysis over past 10 years. *Complementary Therapies in Medicine*, 83, 103057. <https://doi.org/10.1016/j.ctim.2024.103057>
- Nauli, F. A. (2023). *Penanaman dan Manfaat Tanaman Obat Keluarga (TOGA) di Desa Karya Bhakti Kabupaten Kampar*. 3(2022).
- Ningsih, P. S., Permatasari, I., & Astuti, R. F. (2025). *Developing an Effective Marketing Strategy for Traditional Herbal Medicine : A Strategic Approach Based on Qualitative Insights*. 6(1), 150–159.
- Pamungkas, P., & Mahyunidar. (2025). *Pengaruh Rebusan Bawang Putih Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Desa Bulangan Dukun Gresik*. 16–21.
- Ramadhan, G. E., Putri, A., Balqis, S., Suryati, T., Keperawatan, I., Tinggi, S., & Kesehatan, I. (2024). *Pengaruh Pemberian Rebusan Jahe terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Lansia Hipertensi di Wijaya Kusuma , Jakarta Barat*. 3(4), 392–398. <https://doi.org/10.55123/insologi.v3i4.3892>
- Salman, M., Musyaffa, I., Yudistira, N., & Arif, M. (2022). *IndoHerb : Indonesia Medicinal Plants Recognition using Transfer Learning and Deep Learning*. 1–34.
- Setyawati, I. (2024). *Modernization of Herbal Medicine (Jamu) : Integrating Indonesian Herbal Compounds in Drug Design Through Structural-Based Techniques*. 9, 52–54.
- Siregar, K. M., Sakti, A. S., Yulimanida, H., Reza, M., Rope, V., Muhlis, W., Anggaraini, Y. P., Dhir, S. D., Farmasi, P. S., Khairun, U., Artikel, I., & Utara, M. (2025). *Pelatihan Pemanfaatan Tanaman Obat*

Keluarga (Toga) Dan Sediaan Farmasi Sebagai Upaya Pertolongan Pertama Pasca Bencana Di Kecamatan Ibu Maluku Utara. 3, 201–211.

- Somantri, U. W. (2025). *Pelatihan Pembuatan Produk Herbal sebagai Upaya Pemanfaatan Potensi Lokal Desa Sukalangu Kabupaten Pandeglang. November.*
- Tasalim, R., Bardiansyah, D., Cahyani, A. R., Shandika, E., Pratiwi, A., Dano, F. N., Fitriani, L., Naim, R., Widyasari, T. A., Studi, P., Ners, P., Kesehatan, F., Sari, U., & Banjarmasin, M. (2023). *Edukasi pemberian rebusan daun salam pada pasien hipertensi di desa paku alam kecamatan sungai tabuk. 50–54.*
- Ungu, N. K., Faezhal, I. T., Febriyanti, D. A., Pujiyanti, I., Indriyini, D. N., Muhmmad, E., Mubarak, A., Suryaningrum, I., Nadzif, M., Umiyati, I., Maulana, A., Java, C., & Village, B. (2022). *Pembuatan Taman Edukasi Toga (Tanaman Obat Keluarga) Di Desa Larangankulon Kecamatan Mojotengah Kabupaten Wonosobo. 209–217.*