



**MEMANFAATKAN REMPAH UNTUK MENCEGAH HIPERTENSI DI RT 04 RW 05  
KELURAHAN CIGANJUR, KECAMATAN JAGAKARSA**

***USING HERBS TO PREVENT HYPERTENSION IN RT 04 RW 05 CIGANJUR VILLAGE,  
JAGAKARSA DISTRICT***

**Ika Maruya Kusuma<sup>1</sup>, Putu Rika Veryanti<sup>2</sup>, Vilya Syafriana<sup>3</sup>, Munawarohthus Sholikhah<sup>14</sup>  
Fathin Hamida<sup>5</sup>, Tiah Rachmatiah<sup>6</sup>, Teodhora<sup>7</sup>, Ainun Wulandari<sup>8</sup>, Amelia  
Febriani<sup>9</sup>, Subaryanti<sup>10</sup>, Jessica Khairunnisa<sup>11</sup>, Siti Fadila Azahra<sup>12</sup>, Ratna Nilam  
Cahya<sup>13</sup>, Dini Juliana<sup>14</sup>, Mulandita<sup>15</sup>**

<sup>1,3,4,5,6,7,9,10,...15</sup> Program Studi Farmasi, Fakultas Farmasi, Institut Sains dan Teknologi Nasional, Indonesia

<sup>2,8</sup> Program Studi Profesi Apoteker, Fakultas Farmasi, Institut Sains dan Teknologi Nasional, Indonesia

\*Email@korespondensi imaruya@istn.ac.id

**Article History:**

Received: November 06th, 2023

Revised: December 04th, 2023

Published: December 8th, 2023

**Abstract:** *The community service activity held on June 18, 2023 at RT 04/ RW 05 Ciganjur, Jagakarsa, South Jakarta, aims to raise public awareness about the benefits of spices as a prevention of hypertension. Activities are carried out by examination and questionnaire completion. The results of the questionnaire show that public knowledge about the use of medicinal plants as antihypertensives is in the good category (92%). Vegetables and spices that are commonly consumed, such as chili, garlic, and peas, are easy to obtain and often used in everyday cuisine. The most common way of processing is by boiling. All the participants stated that the dissemination activity was very beneficial. This community service has improved public understanding of the use of spices as an alternative to hypertension prevention.*

**Keywords:** *Community Service, Hypertension, Traditional Medicine*

**Abstrak**

Kegiatan pengabdian masyarakat yang dilaksanakan pada tanggal 18 Juni 2023 di RT 04/ RW 05 Ciganjur, Jagakarsa, Jakarta Selatan, bertujuan meningkatkan pengetahuan masyarakat mengenai manfaat rempah-rempah sebagai pencegahan hipertensi. Kegiatan dilakukan dengan penyuluhan dan pengisian kuesioner. Hasil kuesioner menunjukkan bahwa pengetahuan masyarakat mengenai penggunaan tanaman obat sebagai antihipertensi berada dalam kategori baik (92%). Sayur dan rempah yang sering dikonsumsi, seperti timun, bawang putih, dan sereh, mudah didapatkan dan sering digunakan dalam masakan sehari-hari. Cara pengolahan yang paling umum adalah dengan merebus. Seluruh peserta menyatakan bahwa kegiatan penyuluhan sangat bermanfaat. Kegiatan pengabdian masyarakat ini berhasil meningkatkan pemahaman masyarakat tentang pemanfaatan rempah-rempah sebagai alternatif pencegahan hipertensi.

**Kata Kunci:** Pengabdian Masyarakat, Hipertensi, Obat tradisional

**PENDAHULUAN**

Hipertensi merupakan salah satu penyakit degeneratif yang sering terjadi di masyarakat atau sering dikenal masyarakat luas sebagai penyakit kardiovaskular. Hipertensi merupakan salah

satu faktor risiko utama gangguan jantung. Selain mengakibatkan gagal jantung, hipertensi dapat berakibat terjadinya gagal ginjal maupun penyakit serebrovaskular. Penyakit hipertensi biasa dikenal dengan sebutan *the silent disease* karena penderita tidak menyadari bahwa dirinya menderita hipertensi sebelum melakukan pemeriksaan tekanan darah ke fasilitas pelayanan kesehatan. Kasus yang banyak terjadi di masyarakat terdeteksinya hipertensi diketahui saat pemeriksaan fisik akibat gangguan penyakit lain. Tanpa disadari penderita hipertensi mengalami komplikasi pada organ-organ vital seperti jantung, otak ataupun ginjal. Gejala-gejala akibat hipertensi, seperti pusing, gangguan penglihatan, dan sakit kepala, seringkali terjadi pada saat hipertensi sudah pada tekanan darah mencapai angka tertentu yang bermakna (sistolik  $\geq 140$  mmHg dan atau tekanan darah diastolik  $\geq 90$  mmHg).

Menurut WHO (2018), prevalensi hipertensi di dunia sebesar 26,4% atau 972 juta orang terkena penyakit hipertensi, angka ini mengalami peningkatan di tahun 2021 menjadi 29,2%. WHO (2018) memperkirakan terdapat 9,4 juta orang meninggal setiap tahunnya akibat dari komplikasi hipertensi (Casmuti & Fibriana, 2023). Kelurahan Ciganjur Kecamatan Jagakarsa memiliki jumlah penduduk 515.325 jiwa dengan 143 RT dan 13 RW. Beberapa RT yang terletak di Kelurahan Ciganjur Kecamatan Jagakarsa di tahun 2019 diketahui memiliki tekanan darah diatas normal sebesar 56%. Saat ini ketersediaan obat konvensional di Indonesia terbatas, sehingga berbagai pertimbangan menjadikan masyarakat memilih untuk *Back To Nature* yaitu karena obat herbal memiliki berbagai kelebihan misalnya dalam proses penggunaannya yang dapat langsung digunakan ke sumber penyakit, hal ini dikarenakan obat herbal bersifat rekonstruktif yakni memperbaiki organ dan membangun kembali organ, jaringan atau sel yang rusak. Bahan tanaman yang banyak digunakan sebagai obat tradisional yaitu rempah-rempah seperti kunyit, sereh, daun salam, kencur dan lain sebagainya. Seperti Serai selain mempunyai kandungan minyak atsiri anflavonoid juga mempunyai kandungan kalsium dan magnesium yang sangat berguna untuk membantu penurunan tekanan darah dengan cara melebarkan arteri (Luthfiyya, 2015). Selain itu mengkonsumsi sayuran seperti mentimun, daun beluntas, dan lain sebagainya juga dapat menjadi alternatif pengobatan hipertensi. Rempah-rempah sudah umum dikonsumsi masyarakat dengan jumlah tertentu sebagai bumbu masak. Dalam kegiatan pengabdian masyarakat kali ini, tim pengabdian masyarakat ISTN memperkenalkan macam rempah yang dapat dikonsumsi untuk mencegah hipertensi.

## **METODE**

Program Pengabdian kepada Masyarakat (PPM) dilaksanakan di RT 04/ RW 05 di Ciganjur Kecamatan Jagakarsa, Jakarta Selatan. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dengan tema “Memanfaatkan Rempah untuk Mencegah Hipertensi Di RT 04/ RW 05 Kelurahan Ciganjur, Kecamatan Jagakarsa”. Dari pelaksanaan program ini adalah diharapkan masyarakat dapat memanfaatkan rempah untuk mengatasi hipertensi. Rangkaian kegiatan yang dilakukan adalah:

1. Didahului dengan perizin untuk diadakan kegiatan penyuluhan dari bulan Mei 2023.
2. Mengatur jadwal untuk dapat melaksanakan penyuluhan pada tanggal 18 Juni 2023.
3. Pembuatan materi, kuesioner dan spanduk program pengabdian Masyarakat Fakultas Farmasi, ISTN.

## HASIL



**Gambar 1. Sesi Tanya Jawab selama Kegiatan Penyuluhan**



**Gambar 2. Foto Bersama setelah Kegiatan Penyuluhan**

## PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian masyarakat dilaksanakan pada tanggal 18 Juni 2023 dengan penyuluhan dan pengisian kuesioner. Penyuluhan mengenai manfaat rempah untuk mencegah hipertensi bertujuan memberikan informasi kepada masyarakat mengenai khasiat dari tanaman rempah. Kegiatan penyuluhan diikuti oleh 25 peserta yang terdaftar, peserta terdiri dari 30 peserta berjenis kelamin wanita yang merupakan ibu rumah tangga (IRT). Peserta sangat antusias dengan materi yang disampaikan oleh pemateri. Hal ini terbukti dari 30 peserta yang terdaftar mengikuti penyuluhan dari awal hingga akhir acara. Bentuk apresiasi dari panitia pengabdian masyarakat ISTN kepada masyarakat yang mengikuti acara dari awal hingga akhir dan mengisi kuesioner yaitu dengan memberikan souvenir kepada peserta.

Kuesioner diisi oleh 25 peserta yang hadir dalam penyuluhan. Peserta ikut berpartisipasi

dengan baik selama kegiatan berlangsung sampai dengan kegiatan berakhir. Dari hasil kuesioner dan wawancara diketahui sebanyak 25 orang mengisi kuesioner. Pengetahuan masyarakat terhadap penggunaan tanaman obat sebagai antihipertensi telah diketahui masyarakat RT 04/ RW 05 Ciganjur Jagakarsa dalam kategori baik, dengan pemahaman masyarakat 92%. Jenis sayur dan rempah yang dapat digunakan sebagai antihipertensi diketahui dari hasil kuesioner diantaranya seledri, bawang putih, timun, kunyit, daun salam dan sereh.

Macam sayur dan rempah yang sering dikonsumsi masyarakat RT 04/ RW 05 Ciganjur, Jagakarsa untuk mencegah hipertensi yang mudah didapat yaitu sereh sebesar 4%, timun sebesar 64%, bawang putih sebesar 20%, dan belimbing sebesar 12%. Sayur dan rempah tersebut mudah didapat dan sering dikonsumsi Masyarakat dalam makanan sehari-hari ataupun digunakan dalam bumbu masak. Sayur memiliki banyak kandungan mineral, salah satunya kalium. Efek asupan kalium pada tekanan darah yaitu mengurangi resistensi pada sistem pembuluh darah dengan langsung membantu pelebaran pembuluh arteri, meningkatkan kehilangan air dan natrium dari tubuh, penekanan sekresi renin dan angiotensin, dan menstimulasi aktivitas pompa natrium-kalium (Hermawan & Novariana, 2018).

Berdasarkan hasil kuesioner diketahui mengenai pengolahan rempah yang sering dilakukan masyarakat RT 04/ RW 05 sebagai antihipertensi yaitu sebesar 80% dengan cara direbus, 16% dengan cara diseduh dan 4% bukan keduanya. Berdasarkan hasil kuesioner kegiatan penyuluhan memanfaatkan rempah sebagai obat antihipertensi ini dirasakan sangat bermanfaat yaitu sebesar 100% oleh masyarakat di RT 04/ RW 05 Ciganjur, Jagakarsa Jakarta Selatan. Kegiatan pengabdian pada masyarakat ini dikatakan berhasil karena pemahaman Masyarakat di RT 04/ RW 05 Ciganjur terhadap penggunaan tanaman obat sebagai antihipertensi masuk kedalam kategori baik yaitu 92% (>85%) dan kegiatan pengabdian masyarakat yang dilaksanakan Tim ISTN sangat bermanfaat bagi Masyarakat (100%).

## **KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil pengabdian masyarakat yang dilakukan di RT 04/ RW 05 Kelurahan Ciganjur, Kecamatan Jagakarsa, dapat disimpulkan bahwa masyarakat di wilayah tersebut memiliki pemahaman yang cukup baik mengenai pemanfaatan tanaman obat, khususnya untuk mencegah hipertensi. Tingkat pengetahuan masyarakat mencapai 92%, menunjukkan kesadaran yang tinggi akan pentingnya menjaga kesehatan dengan memanfaatkan sumber daya alam yang ada di sekitar mereka. Sayuran dan rempah seperti timun, sereh, bawang putih, dan belimbing menjadi pilihan populer bagi masyarakat untuk membantu mencegah hipertensi. Kemudahan akses dan ketersediaan bahan-bahan tersebut di lingkungan sekitar menjadi faktor yang mendukung pemilihan jenis tanaman obat tersebut. Masyarakat umumnya mengolah tanaman obat dengan cara direbus atau diseduh untuk mendapatkan manfaatnya. Metode pengolahan yang sederhana ini menunjukkan bahwa pengetahuan tentang pemanfaatan tanaman obat telah terinternalisasi dengan baik dalam kehidupan sehari-hari masyarakat.

## **PENGAKUAN**

Penulis ingin mengucapkan terima kasih sebesar-besarnya atas dukungan dan bantuan yang telah diberikan oleh LPPM Institut Sains dan Teknologi Nasional dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat

## DAFTAR REFERENSI

- Anggraini, D.A. (2009). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Hipertensi pada Pasien yang Berobat di Poliklinik Dewasa Puskesmas Bangkinang Periode Januari Sampai Juni 2008.
- Casmuti, C., & Fibriana, A. I. (2023). Kejadian Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Kedungmundu Kota Semarang. *HIGEIA (Journal of Public Health Research and Development)*, 7(1), 123–134. <https://doi.org/10.15294/higeia.v7i1.64213>
- Dipiro, Joseph T, (2005), *Pharmacotherapy*, 6th edition, McGRAW-HILL, New York. P 185-214.
- Fitri, D.R. (2020). Diagnose Enforcement and Treatment of High Blood Pressure. *J MAJORITY*. 4 (3): 47-51.
- Hermawan, N. S. A., & Novariana, N. (2018). Terapi Herbal Sari Mentimun untuk Menurunkan Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi. *Jurnal Aisyah : Jurnal Ilmu Kesehatan*, 3(1), 1–8. <https://doi.org/10.30604/jika.v3i1.69>
- Luthfiyya, N. (2015). *HUBUNGAN ANTARA KONSUMSI SAYUR, BUAH, DAN TEKANAN DARAH PADA PASIEN RAWAT JALAN USIA 30 – 55 TAHUN DI UPT PUSKESMAS PASIRKALIKI KOTA BANDUNG*.
- Saranani, S., Himaniarwati., Wa Ode. Y., Muhammad. I, Aulia, A. (2021). Studi Etnomedisin Tanaman Berkhasiat Obat Hipertensi di Kecamatan Poleang Tenggara Kabupaten Bombana Sulawesi Tenggara. *Jurnal Mandala Pharmacon Indonesia*. 7 (1): 60-82.