



**YAYASAN PERGURUAN CIKINI  
INSTITUT SAINS DAN TEKNOLOGI NASIONAL**

Jl. Pahl. Kalini II, Dusun Beringeny Indah, Jayakarta, Jakarta Selatan 12040 Telp. (021) 747 0050, 707 4040,  
787 4647 Fax. (021) 786 6955, <http://WWW.istn.ac.id> E-mail: rektorat@istn.ac.id

**SURAT PENUGASAN TENAGA PENDIDIK**  
Nomor : 48 /03.1-H/IX/2023  
SEMESTER GANJIL TAHUN AKADEMIK 2023/2024

<b>Nama</b>	: Munawarohthus Sholikha, S.Si., M.Si	<b>Status</b>	: Tetap.			
<b>Nik</b>	: 01.141282	<b>Program Sarjana Prodi Farmasi</b>				
<b>Jabatan Akademik</b>	: Lektor					
Untuk melaksanakan tugas sebagai berikut:						
Bidang	Perincian Kegiatan	Tempat	Jam/ Minggu	Kredit (SKS)	Keterangan	
I PENDIDIKAN DAN PENGAJARAN	MENGAJAR DI KELAS (KULIAH/RESPONSI DAN LABORATORIUM)					
	Kimia Analisa 1 (B)	Ruang A-4		1	Senin, 10:00-11:40	
	Kimia Analisa 1 (C)	Ruang HC-4		1	Kamis, 10:00-11:40	
	Kimia Analisis 1 (K)	Ruang HC-4		1	Sabtu, 13:00-14:40	
	Kimia Analisis 1 (L)	Ruang HC-4		1	Kamis, 19:00-20:40	
	Kimia Organik I (A)	Ruang HC-8		1	Selasa, 13:00-14:40	
	Kimia Organik I (K)	Ruang HC-4		1	Sabtu, 08:00-09:40	
	Fitokimia 2 (M)	Ruang HC-5		1	Sabtu, 15:00-16:40	
	Praktikum Kimia Analisis (C)	Laboratorium		1	Jumat, 13:00-16:00	
	Praktikum Kimia Organik (D)	Laboratorium		1	Rabu, 10:00-31:00	
	Praktikum Kimia Organik (K)	Laboratorium		1	Senin, 17:00-20:00	
	Praktikum Kimia Organik (L)	Laboratorium		1	Selasa, 17:00-20:00	
	Bimbingan Skripsi			3 Jam/Minggu	1	
	Menguji Tugas Akhir			3 Jam/Minggu	1	
II PENELITIAN	Penulisan Karya Ilmiah		3 Jam/Minggu	1		
III PENGABDIAN DAN MASYARAKAT	Pelatihan dan Penyuluhan		3 Jam/Minggu	1		
IV UNSUR UNSUR PENUNJANG	Pertemuan Ilmiah		3 Jam/Minggu	1		
	Jumlah Total			16		
Kepada yang bersangkutan akan diberikan gaji/honorarium sesuai dengan peraturan penggajian yang berlaku di Institut Sains dan Teknologi Nasional Penugasan ini berlaku dari tanggal 01 September 2023 sampai dengan tanggal 28 Februari 2024						
<b>Tembusan :</b> 1. Direktur Akademik - ISTN 2. Direktur Non Akademik - ISTN 3. Ka. Biro Sumber Daya Manusia - ISTN 4. Kepala Program Studi Farmasi Fak. Farmasi 5. Arsip						
<p>Jakarta, 01 September 2023 Dekan  ( Dr. Apt. Refdanita, M.Si )</p>						



**MERDEKA  
BELAJAR**



**Kampus  
Merdeka**  
INDONESIA JAYA

Lembaga Penelitian dan Pengabdian Pada Masyarakat  
**INSTITUT SAINS DAN TEKNOLOGI NASIONAL**

JL. MOH. KAHFI II, BUMI SRENGSENG INDAH, JAGAKARSA - JAKARTA SELATAN 12640 TLP. 021-7270090

*Sertifikat*

Nomor 8/03.1-J/I/2024

Diberikan Kepada :

**Munawarohthus Sholikhah, M.Si**

Sebagai  
Instruktur

KEGIATAN PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT :  
MEMANFAATKAN TANAMAN HERBAL UNTUK MENCEGAH HIPERTENSI DI KELURAHAN CIGANJUR,  
KECAMATAN JAGAKARSA, JAKARTA SELATAN

Diselenggarakan pada tanggal 7 Januari 2024

Jakarta, 10 Januari 2024

Kepala,



Dr. Sri Vidawati, S.Si., M.Si

**LAPORAN PELAKSANAAN  
KEGIATAN PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT  
MEMANFAATKAN TANAMAN HERBAL UNTUK MENCEGAH  
HIPERTENSI DI KELURAHAN CIGANJUR, KECAMATAN  
JAGAKARSA, JAKARTA SELATAN**



**Oleh:**

**Vilya Syafriana., M.Si.**

**Anggota**

**: Munawarohthus Sholikha, M.Si.  
Dr. apt. Tiah Rachmatiah, M.Si.  
Dr. apt. Subaryanti, M.Si.  
apt. Erwi Putri Setyaningsih, M.Si.  
Fathin Hamida, S.Si., M.Si.  
Saiful Bahri, M.Si.  
Lidia Anggita, S.Si.  
Annisa Putri Candrawati**

**INSTITUT SAINS DAN TEKNOLOGI NASIONAL  
PROGRAM STUDI FARMASI  
JAKARTA  
2024**

## HALAMAN PENGESAHAN

Judul	:	“Memanfaatkan Tanaman Herbal Untuk Mencegah Hipertensi Di Kelurahan Ciganjur, Kecamatan Jagakarsa, Jakarta Selatan”
Nama Mitra	:	RT 08 RW 06 Kelurahan Ciganjur, Kecamatan Jagakarsa, Jakarta Selatan
1. Ketua Pelaksana		
a. Nama Lengkap	:	Vilya Syafriana, M.Si.
b. NIDN	:	0304018203
c. Pangkat/Golongan	:	Tenaga Pengajar/III C
d. Program Studi	:	Farmasi
e. Fakultas	:	Farmasi
f. Perguruan Tinggi	:	Institut Sains dan Teknologi Nasional
g. Bidang Keahlian	:	Biologi Farmasi
2. Anggota Tim Pelaksana		
a. Jumlah anggota	:	8 orang
b. Nama Anggota 1	:	Munawarohthus Sholikha, M.Si.
c. Nama Anggota 2	:	Dr. apt. Tiah Rachmatiah, M.Si.
d. Nama Anggota 3	:	Dr. apt. Subaryanti, M.Si.
e. Nama Anggota 4	:	apt. Erwi Putri Setyaningsih, M.Si.
f. Nama Anggota 5	:	Fathin Hamida, S.Si., M.Si.
g. Nama Anggota 6	:	Saiful Bahri, M.Si.
h. Nama Anggota 7	:	Lidia Anggita, S.Si.
i. Anggota Mahasiswa	:	Annisa Putri Candrawati
3. Lokasi Kegiatan/Mitra		
a. Wilayah	:	Kecamatan Jagakarsa
b. Kota	:	Jakarta Selatan
c. Provinsi	:	DKI Jakarta
d. Jarak PT ke Mitra	:	4,7 km
4. Luaran yang dihasilkan	:	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Peningkatan pengetahuan masyarakat RT 08 RW 06 Ciganjur mengenai tanaman yang dapat dikonsumsi untuk mencegah hipertensi</li> <li>2. Mendapatkan informasi macam tanaman herbal yang dikonsumsi masyarakat RT 08 RW 06 Ciganjur untuk mencegah hipertensi.</li> <li>3. Dokumentasi dan Video pelaksanaan</li> <li>4. Artikel jurnal ilmiah</li> </ol>
5. Jangka Waktu Pelaksanaan	:	1 hari
6. Biaya Total		

a. Dana Internal (LP2M ISTN)	:	Rp. 3.000.000,00
b. Sumber lain	:	-

Jakarta, 19 Februari 2024

 Mengetahui  
Dekan Farmasi  
Dr. Sri Tia Rachmatiah, M.Si  
NIDN: 0003065801

Ketua Tim Pelaksana

  
Vilya Syafriana, M.Si.  
NIDN: 0304018203

 Menyetujui  
Kepala LPPM  
Dr. Sri Vidawati, S.Si., M.Si  
NIDN: 0305107106

## KATA PENGANTAR

Segala puji dan syukur kami panjatkan kehadirat Allah SWT yang telah memberikan banyak kenikmatan dan kepercayaan kepada kami sehingga dapat melaksanakan kegiatan pengabdian pada masyarakat (PPM) sebagai salah satu perwujudan dari Tridharma Perguruan Tinggi. PPM yang dilaksanakan berjudul **“Memfaatkan Tanaman Herbal Untuk Mencegah Hipertensi Di Kelurahan Ciganjur, Kecamatan Jagakarsa, Jakarta Selatan”**.

Kegiatan PPM tersebut dapat terlaksana berkat dukungan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, dalam kesempatan ini perkenankanlah kami menyampaikan terima kasih kepada:

1. Rektor Institut Sains Dan Teknologi Nasional.
2. Wakil Rektor I Institut Sains Dan Teknologi Nasional.
3. Wakil Rektor II Institut Sains Dan Teknologi Nasional.
4. Wakil Rektor III Institut Sains Dan Teknologi Nasional.
5. Pimpinan Lembaga Penelitian dan Pengabdian pada Masyarakat (LPPM).
6. Dekan Fakultas Farmasi.
7. Pengurus RT 08 Ciganjur, Jagakarsa, Jakarta Selatan

Demikian laporan ini kami buat, dengan harapan akan membawa citra baik bagi Institut Sains Dan Teknologi Nasional di kalangan masyarakat. Atas perhatian Bapak/Ibu kami mengucapkan terimakasih.

Jakarta, Februari 2024

Penyusun

## DAFTAR ISI

<b>HALAMAN PENGESAHAN</b> .....	1
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	3
<b>DAFTAR ISI</b> .....	4
<b>BAB I PENDAHULUAN</b> .....	5
A. Judul Program .....	5
B. Latar Belakang .....	5
C. Perumusan Masalah .....	6
D. Tujuan dan Manfaat .....	6
E. Sasaran .....	6
F. Pelaksana Kegiatan .....	7
G. Waktu Pelaksanaan .....	7
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA</b> .....	8
A. Definisi Hipertensi .....	8
B. Terapi .....	8
1. Terapi Non-Farmakologi .....	8
2. Terapi Farmakologi .....	9
C. Herbal .....	10
1. Mentimun .....	10
2. Seledri .....	10
3. Bawang Putih .....	10
4. Belimbing Manis .....	11
5. Daun Alpukat .....	11
<b>BAB III METODE PELAKSANAAN</b> .....	12
A. Pelaksanaan Program .....	12
B. Susunan Acara .....	12
C. Waktu Kegiatan .....	13
D. Bagan Kegiatan .....	14
E. Rencana Anggaran Biaya .....	14
<b>BAB IV PEMBAHASAN</b> .....	15
<b>BAB V KESIMPULAN</b> .....	20
<b>DAFTAR PUSTAKA</b> .....	21
<b>LAMPIRAN</b> .....	22

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Judul Program**

Program pengabdian masyarakat yang akan dilaksanakan adalah berupa penyuluhan kesehatan yang berjudul **“Memanfaatkan Tanaman Herbal Untuk Mencegah Hipertensi di Kelurahan Ciganjur, Kecamatan Jagakarsa”**.

### **B. Latar Belakang**

Hipertensi atau yang 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. Hipertensi dapat diatasi tidak hanya dengan pengobatan konvensional, tetapi juga dengan mengkombinasi bersama tanaman herbal.

Tanaman herbal yang paling populer dapat mengatasi hipertensi adalah mentimun dan seledri (Saputra & Fitria, 2016). Selain mentimun dan seledri, sebenarnya ada beberapa tanaman lain yang juga dapat dimanfaatkan sebagai obat antihipertensi, yaitu daun alpukat dan buah belimbing manis. Air rebusan daun alpukat diketahui secara empiris dipercayai sebagai diuretik yaitu menambah volume urin yang dihasilkan saat urinasi untuk mengurangi tekanan darah. Kandungan flavonoid pada daun alpukat memiliki fungsi menurunkan tekanan darah (Ishak & Nurdin, 2022; Melinda & Mulyanti, 2022). Belimbing Manis dengan kandungan kalium didalamnya berfungsi menurunkan tekanan darah sehingga dapat mencegah tekanan darah tinggi (Berawi & Pasya, 2016; Cholifah dkk., 2018).

Kelurahan Ciganjur Kecamatan Jagakarsa memiliki jumlah penduduk 515.325 jiwa dengan 143 RT dan 13 RW. Luas wilayah Kelurahan Ciganjur adalah 1,64 km<sup>2</sup> (Ensiklopedia, 2022), dengan kepadatan 1200 jiwa/km berdasarkan data di 2018. Tanaman yang dominan dibudidayakan di Kelurahan Ciganjur adalah tanaman alpukat dan belimbing. Hampir di pekarangan rumah masyarakat di Kelurahan Ciganjur menanam tanaman tersebut. Namun belum banyak dari

masyarakat di Kelurahan Ciganjur yang paham memanfaatkan tanaman alpukat dan belimbing untuk mengatasi hipertensi.

Dari laporan pengabdian masyarakat Kusuma dkk. (2023) diketahui 59% warga Ciganjur Jagakarsa memiliki tekanan darah di atas normal. Kegiatan pengabdian masyarakat kali ini, tim pengabdian masyarakat ISTN memberikan penyuluhan terkait informasi mengenai pemanfaatan potensi sumber daya flora yang ada di daerah Kelurahan Ciganjur. Diharapkan dengan informasi tersebut dapat meningkatkan nilai tambah kegunaan dari tanaman alpukat dan belimbing dan mengurangi penggunaan obat konvensional antihipertensi yang berefek samping.

### **C. Rumusan Masalah**

Rumusan masalah yang mendasari dilaksanakannya kegiatan ini adalah:

1. Berapa presentase pengetahuan masyarakat di RT 08 RW 06 Ciganjur, Jagakarsa terhadap tanaman obat antihipertensi?
2. Dimanakah masyarakat di RT 08 RW 06 Ciganjur, Jagakarsa memperoleh tanaman obat antihipertensi?
3. Apakah masyarakat di RT 08 RW 06 Ciganjur, Jagakarsa telah memanfaatkan pekarangan untuk menanam tanaman obat?

### **D. Tujuan dan Manfaat**

Kegiatan ini bertujuan untuk:

1. Mengetahui dan menganalisis presentase pengetahuan masyarakat di RT 08 RW 06 Ciganjur, Jagakarsa terhadap tanaman obat antihipertensi.
2. Mendapatkan informasi dari masyarakat di RT 08 RW 06 Ciganjur, Jagakarsa tentang cara memperoleh tanaman obat antihipertensi.
3. Mendapatkan informasi dari masyarakat di RT 08 RW 06 Ciganjur, Jagakarsa tentang pemanfaatan pekarangan.

### **E. Sasaran**

Sasaran program pengabdian masyarakat ini adalah adalah masyarakat RT 08 RW 06 di Kelurahan Ciganjur, Kecamatan Jagakarsa, Jakarta Selatan.

## F. Pelaksana Kegiatan

Susunan pelaksana kegiatan ini terdiri dari:

1. Pembina:

- Kepala Pusat Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat (Dr. Sri Vidawati, S.Si., M.Si.)
- Dekan Fakultas Farmasi (Dr. apt. Tiah Rachmatiah, M.Si.)

2. Ketua Pelaksana: Vilya Syafriana, M.Si.

3. Pematery:

<b>Kegiatan</b>	<b>Pembicara/Pelaksana</b>
Pembukaan	Vilya Syafriana., M.Si.
Penyuluhan tentang Tanaman Obat	Dr. apt. Subaryanti, M.Si. apt. Erwi Putri Setyaningsih, M.Si.
Penyuluhan tentang Tanaman Antihipertensi	Dr. apt. Tiah Rachmatiah, M.Si. Munawarohthus Sholikha, M.Si.
Penyuluhan tentang Budidaya Tanaman	Fathin Hamida, S.Si., M.Si. Saiful Bahri, M.Si. Lidia Anggita, S.Si.
Pengisian data	Annisa Putri Candrawati
Penutup	Vilya Syafriana., M.Si.

## G. Waktu Pelaksanaan

Kegiatan penyuluhan dilakukan pada tanggal 7 Januari 2024, Pukul 09.00  
12.00 WIB.

## **BAB II**

### **TINJAUAN PUSTAKA**

#### **A. Definisi Hipertensi**

Hipertensi didefinisikan oleh persisten dari tekanan darah arteri, berdasarkan JNC 7 hipertensi diklasifikasikan tekanan darah diastolik dengan nilai  $< 90$  mmHg dan tekanan darah sistolik dengan nilai  $> 140$  mmHg. Dikatakan hipertensi apabila tekanan darah mencapai nilai  $> 180/120$  mmHg. Hipertensi merupakan suatu penyakit dengan kondisi medis yang beragam, kebanyakan tidak diketahui etiologi patofisiologinya (hipertensi essensial atau hipertensi primer). Hipertensi primer tidak dapat disembuhkan namun dapat dikontrol. Kelompok lain dari populasi dengan persentase rendah mempunyai penyebab yang khusus dikenal sebagai hipertensi sekunder. Banyak hipertensi sekunder, endogen maupun eksogen. Bila penyebab hipertensi sekunder dapat diidentifikasi, hipertensi pada pasien-pasien ini dapat disembuhkan secara potensial (Yulanda & Lisiswanti, 2017; Iqbal & Handayani, 2022).

#### **B. Terapi**

##### **1. Terapi Non-Farmakologi**

- Modifikasi gaya hidup, termasuk penurunan berat badan jika kelebihan berat badan
- Diet pembatasan natrium idealnya sampai 1,5 g/hari (3,8 g/hari natrium klorida)
- Regular aktivitas fisik aerobik
- Konsumsi alkohol moderat (dua atau lebih sedikit minuman per hari)
- Berhenti merokok
- Modifikasi gaya hidup saja adalah terapi yang tepat untuk pasien dengan prehipertensi. Pasien yang didiagnosis dengan stadium 1 atau 2 hipertensi harus ditempatkan pada modifikasi gaya hidup dan terapi obat secara bersamaan.

(Iqbal & Handayani, 2022).

## 2. Terapi Farmakologi

Terapi farmakologi terbagi menjadi dua, yaitu secara tradisional dan modern. Terapi farmakologi modern menggunakan obat-obatan kimia. Pemilihan obat awal tergantung pada tingkat tekanan darah, kebanyakan pasien dengan hipertensi stadium I harus diperlakukan awalnya dengan diuretik Tiazid, ACE Inhibitor, Angiotensin Reseptor Bloker (ARB), dan kalsium channel blocker. Kombinasi terapi direkomendasikan untuk pasien dengan stadium 2 dimana dikombinasikan dengan diuretik thiazide kecuali kontraindikasi ada (Sari, 2020).

Diuretik, ACE Inhibitor, ARB, dan CCB adalah agen utama diterima sebagai pilihan lini pertama berdasarkan data yang menunjukkan resiko berkurangnya terjadi penyakit kardiovaskular. Beta bloker dapat digunakan baik untuk mengobati indikasi sebagai terapi kombinasi dengan antihipertensi primer.  $\alpha$ 1-blocker, inhibitor renin langsung, central  $\alpha$ 2-agonis, perifer antagonis adrenergik, dan vasodilator arteri langsung adalah alternatif yang dapat digunakan pada pasien pilih setelah agen primer.

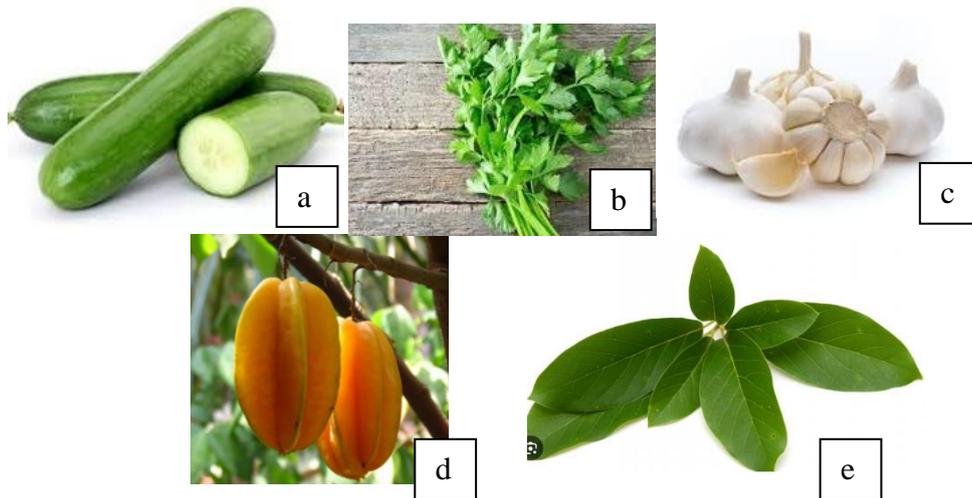
Golongan obat diuretik terdiri dari diuretik thiazide, diuretik kalium, diuretik antagonis aldosterone.

- Thiazides adalah pilihan jenis diuretik untuk mengobati hipertensi, dan semua sama-sama efektif dalam menurunkan tekanan darah.
- diuretik Kalium - sparing adalah antihipertensi lemah bila digunakan sendiri namun memberikan efek hipotensi aditif bila dikombinasikan dengan thiazide atau diuretik loop. Selain itu, mereka melawan potasium dan magnesiumlosing sifat dan mungkin intoleransi glukosa yang disebabkan oleh diuretik lainnya.
- Antagonis aldosteron (spironolactone, eplerenone) juga kalium sparing diuretik tetapi antihipertensi lebih kuat dengan lambat onset kerja (sampai 6 minggu dengan spironolactone).

(Yulanda & Lisiswanti, 2017).

### C. Herbal

Pengobatan hipertensi lainnya adalah dengan memanfaatkan pengobatan tradisional atau herbal. Pengobatan ini tergolong terapi farmakologi tradisional (Sari, 2020). Tanaman yang telah diteliti sebagai antihipertensi antara lain mentimun, seledri, bawang putih, belimbing manis, dan daun alpukat (Gambar 2.1).



**Gambar 2.1.** Berbagai Tanaman Obat Antihipertensi. a) mentimun; b) seledri; c) bawang putih; d) belimbing manis; e) daun alpukat

#### 1. Mentimun

Mentimun merupakan salah satu tanaman yang sudah dikenal masyarakat dapat menurunkan tekanan darah. Kandungan kalium yang terdapat pada mentimun dapat mengurangi sekresi renin sehingga dapat meningkatkan ekskresi natrium dan menurunkan tekanan darah (Sari, 2020; Abeng dkk., 2021).

#### 2. Seledri

Seledri memiliki kandungan kimia seperti apigenin dan kuersetin. Kandungan kuersetin yang dimiliki berperan sebagai antioksidan sehingga dapat menghentikan reaksi oksidasi yang dapat menyebabkan darah mengental. Apigenin berperan dalam menghambat penyumbatan pembuluh darah sehingga menurunkan tekanan darah (Abeng dkk., 2021).

#### 3. Bawang Putih

Bawang putih diketahui mengandung alisin yang memiliki banyak peranan dalam bidang kesehatan, salah satunya adalah sebagai antihipertensi. Alisin dapat meningkatkan kerja enzimatis pada darah sehingga dapat mengatur tekanan darah

dan meningkatkan sirkulasi darah. potassium yang tinggi pada bawang putih juga dapat menghambat vasokonstriksi otot polos dan berefek diuretic sehingga dapat menurunkan tekanan darah (Abeng dkk., 2021).

#### 4. Belimbing Manis

Belimbing manis adalah salah satu buah yang menjadi ikon Kota Depok. Berdasarkan penelitian Cholifah dkk. (2018), berdasarkan uji statistik t dependent menunjukkan p value kelompok intervensi pada tekanan darah sistole sebesar 0.03, dan diastole sebesar 0.014 ( $p < 0,05$ ) maka  $H_0$  di tolak yang berarti pada kelompok intervensi terdapat pengaruh pemberian jus belimbing manis terhadap tekanan darah lansia dengan hipertensi. Sedangkan p value kelompok kontrol pada tekanan darah sistol sebesar 0.786, dan diastole sebesar 0.953 ( $p > 0,05$ ) maka  $H_0$  diterima yang berarti pada kelompok kontrol tidak ada pengaruh pemberian jus belimbing terhadap tekanan darah lansia dengan hipertensi

#### 5. Daun Alpukat

Penelitian Melinda & Mulyanti (2022), menunjukkan bahwa rebusan air daun alpukat diberikan berpengaruh terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi. Hal ini sesuai dengan teori bahwa daun alpukat ini secara empiris dipercayai sebagai diuretik yaitu menambah volume urin yang dihasilkan saat urinasi untuk mengurangi tekanan darah. Kandungan Flavonoid pada daun alpukat memiliki fungsi menurunkan tekanan darah. Hasil ini dapat dikunci bahwa rebusan air daun alpukat diterapkan sebagai terapi non farmakologis untuk menurunkan tekanan darah pada hipertensi.

## BAB III METODE PELAKSANAAN

### A. Pelaksanaan Program

Program Pengabdian kepada Masyarakat (PPM) dilaksanakan di RT 08 RW 06, Ciganjur, Kecamatan Jagakarsa, Jakarta Selatan. Tujuan dari pelaksanaan program ini adalah diharapkan masyarakat dapat tanaman pekarangan sebagai antihipertensi.

Rangkaian kegiatan yang dilakukan adalah:

1. Didahului dengan perizin untuk diadakan kegiatan penyuluhan
2. Mengatur jadwal untuk dapat melaksanakan penyuluhan pada tanggal 7 Januari 2024
3. Pembuatan spanduk program pengabdian masyarakat Fakultas Farmasi, ISTN
4. Kegiatan penyuluhan dan kuesioner

### B. Susunan Acara

Jadwal dan susunan acara kegiatan penyuluhan kesehatan 7 Januari 2024 adalah sebagai berikut:

**Tabel 3.1.** Jadwal Kegiatan Pengabdian Masyarakat Tanaman Obat Antihipertensi di RT 08 RW 06 Ciganjur, Jagakarsa, Jakarta Selatan

Hari/Tanggal	Waktu	Kegiatan	Penanggung Jawab
18 Desember 2023	19.00-20.00	Rapat kordinasi tim secara online	Tim Kegiatan Pengmas
20 Desember 2023	13.00-15.00	Perizinan ke RT	Vilya Syafriana, M.Si.
03 Januari 2024	19.00-20.30	Rapat kordinasi tim pengabdian masyarakat online	Tim Kegiatan Pengmas
06 Januari 2024	10.00-12.00	Gladi bersih tim	Tim Pengmas
07 Januari 2024	08:00-08:30	Cek tempat kegiatan	Tim Pengmas
	08:30-09:00	Konsumsi Absensi	Lidia Anggita, S.Si.
	09:00-09:30	Pemandu acara	apt. Erwi Putri Setyaningsih, M.Si. Annisa Putri Candrawati
	09:30-10:00	Mendata peserta	Lidia Anggita, S.Si. Annisa Putri Candrawati
	10:00-10:10	Sambutan	Ketua RT Vilya Syafriana, M.Si.

	10:30-11:00	Kegiatan penyuluhan	Dr. apt. Subaryanti, M.Si. apt. Erwi Putri Setyaningsih, M.Si.
	11:00-11:30	Kegiatan Penyuluhan	Dr. apt. Tiah Rachmatiah, M.Si. Munawarohthus Sholikha, M.Si.
	11:30-12:00	Kegiatan Penyuluhan	Fathin Hamida, M.Si. Saiful Bahri, M.Si. Lidia Anggita, S.Si.
	12.00-selesai	Penutup, dan foto bersama	apt. Erwi Putri Setyaningsih, M.Si.

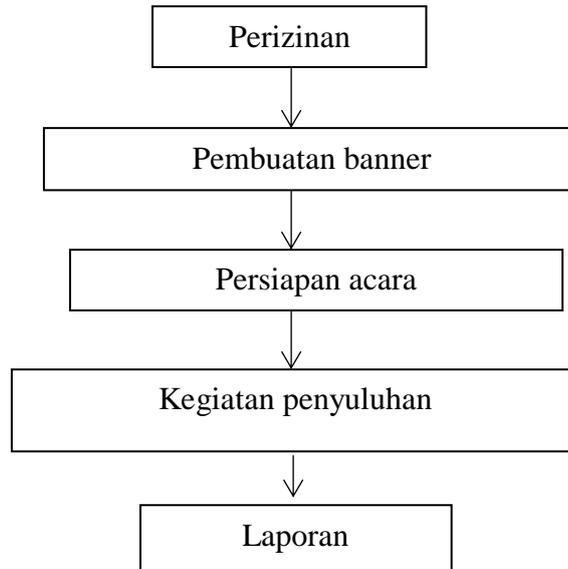
### C. Waktu Kegiatan

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dengan tema “**Memfaatkan Tanaman Herbal Untuk Mencegah Hipertensi Di Kelurahan Ciganjur, Kecamatan Jagakarsa**”, dilaksanakan selama satu hari, yaitu pada hari Minggu, 7 Januari 2024. Pertama-tama dilakukan proses perizinan ke pihak terkait. Pada minggu selanjutnya dilakukan pembuatan spanduk dan persiapan kegiatan penyuluhan. Setelah kegiatan penyuluhan berakhir dilakukan pembuatan laporan kegiatan untuk dilaporkan kepada ketua LP2M. Rincian kegiatan pengabdian masyarakat ini tercantum dalam Tabel 3.2 berikut:

**Tabel 3.2.** Rencana Kegiatan Pengabdian Masyarakat Tanaman Obat Antihipertensi di RT 08 RW 06 Ciganjur, Jagakarsa, Jakarta Selatan

No	Rencana Aktivitas	Bulan		
		Desember 2023 – Januari 2024		
		Pekan ke-3 Desember 2023	Pekan ke-4 Desember 2023	Januari 2024
1	Koordinasi tim pengmas			
2	Perizinan			
3	Persiapan			
4	Kegiatan Penyuluhan			
6	Laporan			

#### D. Bagan Kegiatan



**Gambar 3.1.** Alur Kegiatan Pengabdian Masyarakat Tanaman Obat Antihipertensi di RT 08 RW 06 Ciganjur, Jagakarsa, Jakarta Selatan

#### E. Rencana Anggaran Biaya

Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat dengan tema “**Memfaatkan Tanaman Herbal Untuk Mencegah Hipertensi di RT08 RW 06 Kelurahan Ciganjur, Kecamatan Jagakarsa, Jakarta Selatan**” memerlukan total biaya sebesar = **Rp.3.000.000,00**. Rincian anggaran biaya dapat dilihat pada Tabel 3.3 di bawah ini:

**Tabel 3.3.** Pengeluaran Kegiatan Pengabdian Masyarakat Tanaman Obat Antihipertensi di RT 08 RW 06 Ciganjur, Jagakarsa, Jakarta Selatan Januari 2024

No	Rincian	Jumlah
1	Transportasi sebelum acara (persiapan): • Cetak banner dan pembelian souvenir	Rp. 150.000,00
2	Biaya cetak banner, leaflet, dan kuesioner	Rp. 1.230.000,00
3	Souvenir: • Pembelian sembako • Plastik pembungkus sembako	Rp. 779.000,00 Rp. 36.000,00
4	Konsumsi: • Snack peserta • Konsumsi pembicara dan tuan rumah	Rp. 200.000,00 Rp. 150.000,00
5	Lain-lain: • ATK (amplop dll) • Transportasi mahasiswa • Transportasi tim PP (7 orang)	Rp. 5.000,00 Rp. 100.000,00 Rp. 300.000,00
6	Laporan	Rp. 50.000,00
<b>TOTAL</b>		<b>= Rp. 3.000.000,00</b>

## BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian masyarakat di RT 08 RW 06 Ciganjur, Jagakarsa, Jakarta Selatan telah berlangsung sukses dan lancar pada hari Minggu tanggal 7 Januari 2024. Kegiatan ini meliputi penyuluhan dan kuesioner pengetahuan masyarakat setempat terkait dengan bahan herbal untuk pengobatan hipertensi. Kegiatan dilakukan sejak pukul 09.00-12.00 siang di salah satu rumah warga. Peserta kegiatan sebanyak 25 orang dengan pekerjaan sebagai ibu rumah tangga. Beberapa dokumentasi kegiatan ditampilkan pada Gambar 4.1 berikut.





**Gambar 4.1.** Kegiatan Pengabdian Masyarakat Fakultas Farmasi ISTN di RT08 RW 06, Ciganjur, Jakarta Selatan. a. pengisian kuesioner oleh warga; b. penyuluhan dan diskusi terkait hipertensi dan obat herbal; c. wawancara dan penyuluhan pengisian kuesioner oleh dosen Farmasi ISTN; b. wawancara pengisian kuesioner oleh mahasiswa Farmasi ISTN.

Sebelum penyuluhan dimulai, kami mendata terkait pengetahuan warga mengenai beberapa pertanyaan, seperti tanaman herbal apa saja yang mereka ketahui dapat menurunkan hipertensi, apakah mereka sering memanfaatkan tanaman herbal dan darimana diperolehnya, serta apakah mereka menanam tanaman obat itu sendiri.

**Tabel 4.1.** Pengetahuan mengenai tanaman herbal yang berperan dalam hipertensi

<b>Pertanyaan 1:</b> Tanaman obat apa yang menurut anda dapat mengatasi hipertensi?	<b>Jawaban</b>	
	<b>Jumlah</b>	<b>Persentase</b>
a. Seledri, Bawang Putih, Timun	9	36%
b. Seledri, Timun, Kunyit	6	24%
c. Kunyit, Daun Salam, Sereh	10	40%
d. Kunyit, Sereh, Lengkuas	0	0%
Total	25	100%

Pertanyaan dari kuesioner pada Tabel 4.1 memiliki jawaban a, yaitu tanaman obat yang dapat menurunkan hipertensi seharusnya adalah seledri, bawang putih, dan timun. Tetapi hasil kuesioner menunjukkan bahwa warga lebih banyak memilih jawaban c (40%) dibandingkan jawaban a (36%). Meskipun secara data hanya berbeda satu responden (9 orang untuk jawaban a dan 10 orang untuk jawaban c), namun hasil ini menunjukkan kecenderungan warga untuk memilih

daun salam dan sereh sebagai tanaman obat. Hasil wawancara secara langsung ketika ditanya kepada responden alasan memilih jawaban c adalah karena mudahnya memperoleh daun salam dan sereh serta harga yang cukup terjangkau. Pengolahan salam dan sereh juga mudah diaplikasikan yaitu dengan cara direbus.

Daun salam dan sereh memang merupakan salah satu tanaman herbal yang selalu ada dalam tiap godokan minuman herbal di tiap masyarakat. Daun salam sendiri dipercaya dapat menurunkan kolesterol, hipertensi dan asam urat (Harismah & Chusniatun, 2016). Selain daun salam, sereh juga dianggap memiliki khasiat yang serupa dengan daun salam selain sereh dapat menambah keharuman air rebusan dan memberi sensai hangat (Abeng dkk., 2021). Selain berupa rebusan sereh, Augin & Soesanto (2022) juga menyarankan bahwa terapi merendam kaki dengan air sereh dan garam ternyata dapat melancarkan sirkulasi darah sehingga menurunkan tekanan darah.

Hasil kuesioner kumulatif antara responden yang menjawab pilihan a dan b sebenarnya menunjukkan bahwa sebanyak 15 orang responden (60%) sebenarnya tahu bahwa mentimun dan seledri adalah tanaman obat yang dapat menurunkan hipertensi. Akan tetapi, adanya bawang putih (pada pilihan a) dan kunyit (pada pilihan b) membuat mereka ragu-ragu karena stigma pemanfaatan kunyit yang lebih banyak untuk kesehatan kulit dan nyeri perut, serta bawang putih yang dipercaya untuk mengatasi kolesterol dan kanker. Hasil studi Abeng dkk. (2021) juga menunjukkan hal yang sama bahwa warga di Kecamatan Torue, Sulawesi Tengah juga memasukkan kunyit dan bawang putih sebagai salah satu tanaman obat untuk hipertensi. Analisis fitokimia menunjukkan bahwa kandungan alisin pada bawang putih diketahui dapat meningkatkan sirkulasi peredaran darah. begitupun dengan kandungan kurkumin dan potasium pada kunyit dapat membantu menurunkan tekanan darah.

Pertanyaan kuesioner kedua adalah mengenai dari mana umumnya mereka memperoleh bahan tanaman obat yang dimanfaatkan untuk mengatasi hipertensi. Sebagaiman jawaban dari pertanyaan di Tabel 4.1, seluruh bahan herbal yang dipilih warga merupakan tanaman yang juga dimanfaatkan dalam masakan sehari-hari sehingga mereka lebih banyak memilih memperoleh bahan-bahan tersebut dari warung sayur (72%) (Tabel 4.2). Sebanyak 12% responden memperoleh tanaman

herbal yang dipercaya untuk hipertensi (salam dan sereh) dari pekarangan rumah mereka sendiri. Hasil kuesioner ditunjukkan pada Tabel 4.2.

**Tabel 4.2.** Perilaku warga dalam memperoleh tanaman herbal untuk hipertensi

<b>Pertanyaan 2:</b> Darimana biasanya bahan tanaman yang anda gunakan untuk mengatasi hipertensi anda peroleh?	<b>Jawaban</b>	
	<b>Jumlah</b>	<b>Persentase</b>
a. Warung sayur	18	72%
b. Toko jamu	0	0%
c. Apotek	4	16%
d. Pekarangan rumah/kebun	3	12%
Total	25	100%

Hasil kuesioner menunjukkan bahwa tidak ada responden yang membeli bahan herbal pada toko jamu, namun sebanyak 4 orang memilih membeli di apotek. Hasil wawancara secara langsung menunjukkan bahwa terjadi kesalahan persepsi dari responden terkait pertanyaan nomor 2. Keempat responden tersebut ternyata adalah pasien yang sudah rutin mengonsumsi amlodipine untuk mengatasi hipertensi mereka dimana sistem pengobatan ini tergolong terapi farmakologis (Yulanda & Lisiswanti, 2017). Para responden diketahui tidak membaca dengan teliti terkait pertanyaan yang menitikberatkan pada cara memperoleh tanaman herbal untuk obat hipertensi.

Pertanyaan ke 3 adalah terkait perilaku responden mengenai tanaman herbal yang banyak mereka pilih untuk terapi hipertensi (Tabel 4.3).

**Tabel 4.3.** Perilaku tanaman herbal yang disukai untuk terapi hipertensi

<b>Pertanyaan 3:</b> Tanaman herbal apa yang mudah anda gunakan/peroleh untuk mengatasi hipertensi?	<b>Jawaban</b>	
	<b>Jumlah</b>	<b>Persentase</b>
a. Sereh	6	24%
b. Timun	19	76%
c. Bawang putih	0	0%
d. Belimbing	0	0%
Total	25	100%

Hasil kuesioner dari pertanyaan 3 menunjukkan keselarasan dengan analisis dari pertanyaan 1, dimana masyarakat umumnya mengetahui bahwa mentimun baik untuk terapi hipertensi serta sereh yang banyak dipilih karena kebiasaan turun-temurun dari nenek moyang dengan memanfaatkan rebusan air dengan sereh untuk

berbagai penyakit. Sayangnya, tidak ada responden yang memilih belimbing sebagai buah untuk terapi hipertensi. Padahal hasil studi menunjukkan bahwa belimbing dengan kandungan kalium didalamnya berfungsi menurunkan tekanan darah sehingga dapat mencegah tekanan darah tinggi (Berawi & Pasya, 2016; Cholifah dkk., 2018). Belimbing sendiri adalah salah satu buah yang dikembangkan menjadi ikon dari Kota Depok, yaitu kota yang berbatasan langsung dengan RT08 Ciganjur. Hasil ini dapat menjadi bahan pemicu untuk dapat mengembangkan program pengabdian masyarakat berikutnya dengan pemanfaatan buah belimbing untuk hipertensi.

Pertanyaan kuesioner terakhir adalah mengenai apakah warga menanam tanaman obat di pekarangan rumah mereka sendiri dan hasil yang diperoleh seperti yang ditunjukkan pada Tabel 4.4.

**Tabel 4.4.** Perilaku warga dalam menanam tanaman herbal di pekarangan rumah

<b>Pertanyaan 4:</b> Apakah anda menanam tanaman obat di pekarangan/pot?	<b>Jawaban</b>	
	<b>Jumlah</b>	<b>Persentase</b>
a. ya	8	32%
b. tidak	17	68%
Total	25	100%

Hasil kuesioner menunjukkan bahwa 68% warga tidak menanam tanaman herbal di pekarangan rumah mereka. Hal ini kemungkinan dikarenakan kebutuhan tanaman herbal yang sehari-hari mereka manfaatkan masih mudah diperoleh di warung sayur dan dengan harga yang cukup terjangkau, sehingga mereka tidak perlu repot untuk menanamnya sendiri.

## **BAB V**

### **KESIMPULAN**

Penyuluhan Pengabdian Masyarakat mengenai tanaman obat antihipertensi telah berhasil dilaksanakan pada hari Minggu, 7 Januari 2024. Hasil kuesioner menunjukkan bahwa warga RT 08 RW 06 Ciganjur, Jagakarsa sudah cukup mengetahui berbagai tanaman obat yang dapat digunakan untuk terapi hipertensi. Akan tetapi, warga masih banyak memperoleh tanaman herbal tersebut dengan membeli di warung sayur dibandingkan menanam sendiri di pekarangan rumahnya.

## 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. *Indonesia Natural Research Pharmaceutical Journal*, 6(2): 1-9.
- Augin, A., Soesanto, E. 2022. Penurunan Tekanan Darah Pasien Hipertensi menggunakan Terapi Rendam Kaki Air Hangat dengan Campuran Garam dan Serai. *Ners Muda*, 3(2): 193-202.
- Berawi, K.N., Pasya, A.V. 2016. Pengaruh Pemberian Jus Belimbing Manis (*Averrhoa carambola* L.) untuk Menurunkan Tekanan Darah. *Majority*, 5(1): 23-27.
- Cholifah, N., Suyatno, Hartinah, D. 2018. Pengaruh Juice Belimbing Manis terhadap Tekanan Darah pada Lansia dengan Hipertensi di Desa Lemah Putih Kec. Brati Kab. Grobogan. *Jurnal Ilmu Keperawatan dan Kebidanan*, 9(2): 118-125
- Ensiklopedia. Ciganjur, Jagakarsa, Jakarta Selatan.
- Harismah, K., Chusniatun. 2016. Pemanfaatan Daun Salam (*Eugenia polyantha*) sebagai Obat Herbal dan Rempah Penyedap Makanan. *Warta LPM*, 19(2): 110-118.
- Iqbal, M.F., Handayani, S. 2022. Terapi Non Farmakologi pada Hipertensi. *Jukmas*, 6(1): 41-51.
- Ishak, F., Nurdin, S.I. 2022. Pengaruh Pemberian Air Rebusan Daun Alpukat terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Lansia dengan Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Tilango. *MPPKI*, 5(5): 582-590.
- Kusuma, I.M., dkk. 2023. *Memfaatkan Rempah untuk Mencegah Hipertensi di RT 04 RW 05 Kelurahan Ciganjur, Kecamatan Jagakarsa*. Laporan Pelaksanaan Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat. Program Studi Farmasi, Institut Sains dan Teknologi Nasional.
- Melinda, C., Mulyati, S. 2022. Penerapan Terapi Rebusan Air Daun Alpukat terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi di RT 005 RW 012 Desa Karangnunggal. *Jurnal Umtas*, 115-121.
- Saputra, O., Fitria, T. 2016. Khasiat Daun Seledri (*Apium graveolens*) terhadap Tekanan Darah Tinggi pada Pasien Hiperkolestolemia. *Majority*, 5(2): 120-125.
- Sari, Y. 2020. Penggunaan Mentimun sebagai Terapi Komplementer untuk Membantu Mengontrol Tekanan Darah pada Keluarga dengan Hipertensi. *JAM*, 1(1): 7-16.
- Yulanda, G., Lisiswanti, R. 2017. Penatalaksanaan Hipertensi Primer. *Majority*, 6(1): 25-33.

**Lampiran 1. Surat izin kegiatan pengabdian masyarakat**

**KETUA RT 008/ RW 06, KELURAHAN CIGANJUR  
KECAMATAN JAGAKARSA**

---

**SURAT KETERANGAN**  
**PENGABDIAN PADA MASYARAKAT**  
NO : 021/SK/08/I/2024

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Rohmain

NIP : -

Jabatan : Ketua RT

Wilayah Kerja : RT 008/ RW 06, Kelurahan Ciganjur, Kecamatan Jagakarsa

Dengan ini menerangkan bahwa :

Nama : Vilya Syafriana., M.Si

NIDN : 0304018203

Jabatan : Lektor

Unit Kerja : Fakultas Farmasi, Institut Sains dan Teknologi Nasional (ISTN)

Telah melakukan kegiatan pembimbingan pada mahasiswa Fakultas Farmasi, ISTN serta melakukan pengabdian pada masyarakat yaitu pada Warga Ciganjur, Jagakarsa, dalam Bentuk Penyuluhan Pemanfaatan Tanaman Herbal untuk Hipertensi di Kecamatan Jagakarsa.

Demikian Surat Keterangan ini dibuat untuk digunakan sebagaimana mestinya.

Jakarta, Januari 2024

Ketua RT



Rohmain

**Lampiran 2.** Pertanyaan kuesioner dalam penyuluhan tanaman herbal untuk antihipertensi

**Pertanyaan 1:**

Tanaman obat apa yang menurut anda dapat mengatasi hipertensi?

- a. Seledri, Bawang Putih, Timun
- b. Seledri, Timun, Kunyit
- c. Kunyit, Daun Salam, Sereh
- d. Kunyit, Sereh, Lengkuas

**Pertanyaan 2:**

Darimana biasanya bahan tanaman yang anda gunakan untuk mengatasi hipertensi anda peroleh?

- a. Warung sayur
- b. Toko jamu
- c. Apotek
- d. Pekarangan rumah/kebun

**Pertanyaan 3:**

Tanaman herbal apa yang mudah anda gunakan/peroleh untuk mengatasi hipertensi?

- a. Sereh
- b. Timun
- c. Bawang putih
- d. Belimbing

**Pertanyaan 4:**

Apakah anda menanam tanaman obat di pekarangan/pot?

- a. ya
- b. tidak