Jurnal Pengabdian Masyarakat Darmais (JPMD) **e-ISSN. 2963-3559**
Vol. 5 No. 1 Juni 2026 (P 35-40)

EDUKASI PEMANFAATAN DAN PELATIHAN TEH HERBAL UNTUK MEMBANTU MENGONTROL TEKANAN DARAH DI DESA MUARA TAIS 1 KABUPATEN TAPANULI SELATAN

Rodiah Natata[1], Ledy Utami[2], Yuni Sarah[3], Stefania Oktaviani[4], Sri Ayu[5], Nur Jamilah[6]
Fakultas Kesehatan dan Fakultas Bisnis
Universitas Aufa Royhan Di Kota Padangsidimpuan
Ledyutami0@gmail.com, Rodiahnatata28@gmail.com

ABSTRAK

Hipertensi merupakan salah satu penyakit tidak menular yang banyak dialami masyarakat dan dapat meningkatkan risiko gangguan kesehatan apabila tidak dikendalikan dengan baik. Kurangnya pengetahuan masyarakat mengenai pemanfaatan bahan alami sebagai minuman kesehatan masih menjadi permasalahan yang sering ditemukan. Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk memberikan edukasi mengenai manfaat teh herbal dalam membantu mengontrol tekanan darah serta meningkatkan kesadaran masyarakat tentang pentingnya pola hidup sehat. Kegiatan dilaksanakan melalui penyuluhan, demonstrasi pembuatan teh herbal berbahan jahe dan daun pandan, serta diskusi bersama masyarakat Desa Muaratais 1. Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan masyarakat mengenai manfaat tanaman herbal, cara pengolahan teh herbal yang sederhana, serta pemanfaatannya sebagai minuman sehat pendukung pengendalian tekanan darah dan pemeliharaan kesehatan sehari-hari.

Kata kunci: hipertensi, teh herbal, edukasi kesehatan, pengabdian masyarakat, tekanan darah.

ABSTRACT

Hypertension is one of the most common non-communicable diseases and can increase the risk of serious health problems if not properly controlled. Limited public knowledge regarding the use of natural ingredients as healthy beverages remains a challenge in many communities. This community service activity aimed to educate the community about the benefits of herbal tea in supporting blood pressure control and promoting a healthy lifestyle. The program was conducted through educational sessions, demonstrations on preparing herbal tea from ginger and pandan leaves, and interactive discussions with residents of Muaratais 1 Village. The activity was well received and actively attended by community members. The results indicated improved knowledge about herbal plants, simple herbal tea preparation methods, and their potential use as a healthy beverage for maintaining health and supporting blood pressure management.

Keywords*: Hypertension, herbal tea, health education, community service, blood pressure.*

PENDAHULUAN

Hipertensi adalah suatu kondisi medis yang kronis dimana tekanan darah meningkat di atas tekanan darah yang disepakati normal. Hipertensi merupakan the silent disease atau disebut juga dengan siluman pembunuh karena seseorang tidak mengetahui jika dirinya mengalami peningkatan tekanan darah, baik secara lambat maupun mendadak sebelum memeriksakan tekanan darahnya (Sawicka et al., 2011). Diagnosis hipertensi ditegakkan apabila didapatkan tekanan darah sistolik (TDS) ≥140 mmHg dan atau tekanan darah diastolik (TDD) ≥ 90 mmHg (Tuloli et al.,2025).

Hipertensi dapat diobati dengan berbagai cara, mulai dari terapi farmakologi hingga non-farmakologi. Gejala pra-hipertensi, dimana tekanan darah sedikit di atas normal tetapi belum diklasifikasikan sebagai hipertensi, merupakan tanda awal deteksi dini hipertensi. Pada titik ini, orang dapat mencegah dengan mengubah gaya hidup mereka mengurangi hal-hal yang dapat menyebabkan tingginya tekanan darah (Tuloli et al.,2025)

Penelitian yang dilakukan oleh Rina Budi Kristiani dan Sindi Surya Ningrum (2021) menunjukkan bahwa pemberian minuman jahe memiliki pengaruh terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi. Dalam penelitian tersebut dijelaskan bahwa jahe mengandung senyawa gingerol dan kalium yang dapat membantu proses vasodilatasi pembuluh darah sehingga tekanan darah dapat menurun. Selain itu, terapi minuman jahe dinilai mudah dilakukan secara mandiri karena bahan yang digunakan mudah diperoleh dan relatif terjangkau bagi masyarakat.

Pandan wangi merupakan tanaman yang sering dimanfaatkan daunnya. sebagai bahan tambahan makanan. Dalam lingkungan masyarakat kebanyakan memanfaatkan daun pandan untuk bahan makanan saja, akan tetapi setelah ditemukan hasil penelitian fitokimia dari daun pandan memiliki kandungan flavonoid yang berkhasiat sebagai anti hipertensi dengan bekerja menghambat Angiotensin Converting Enzyme (ACE) sehingga angiotensin II tidak terbentuk di pembuluh darah yang dapat menyebabkan penurunan tekanan darah. Flavonoid tipe quercetin mampu bekerja langsung pada otot polos pembuluh arteri sehingga dapat menimbulkan vasodilatasi.Selain kandungan senyawa metabolit sekunder flavonoid terdapat juga kandungan senyawa metabolit sekunder yang lain diantaranya alkaloid, tanin dan saponin masing-masing mempunyai khasiat ataupun kegunaan. sebagai obat sehingga bisa digunakan. untuk pengobatan herbal dalam lingkungan masyarakat (Sasabone et al., 2023).

Tujuan dari kegiatan ini adalah untuk meningkatkan kesadaran dan pemahaman masyarakat di Desa Muaratais 1 Kecamatan Tapanuli selatan Provinsi Sumatra Utara tentang pentingnya pemanfaatan bahan alam, khususnya jahe (Zingiber officinale) dan pandan wangi , dalam pencegahan dan pengelolaan hipertensi. Melalui edukasi dan sosialisasi yang diberikan dalam bentuk ceramah dan workshop, masyarakat diharapkan dapat memahami manfaat jahe dan pandan sebagai alternatif terapi alami yang dapat membantu menurunkan tekanan darah serta mencegah komplikasi akibat hipertensi. Selain itu, kegiatan ini juga bertujuan untuk membekali masyarakat dengan keterampilan dalam mengolah jahe dan pandan menjadi produk siap konsumsi, seperti teh celup jahe dan pandan sehingga tidak hanya bermanfaat bagi kesehatan tetapi juga berpotensi meningkatkan kesejahteraan ekonomi masyarakat melalui pemanfaatan sumber daya local

METODE PENELITIAN

Bahan yang digunakan dalam pengabdian ini yaitu rimpang jahe *(Zingiber Officinale)* dan Pandan wangi *(Pandanus amaryllifolius*) rajangan daun teh. sedangkan alat yang digunakan yaitu timbangan, pisau

pemotong simplisia, kantung teh, dan saringan.

Adapun kegiatan ini dimulai dengan beberapa agenda berikut:

1. Senam lansia dan ibu ibu yang dilaksanakan oleh mahasiswa kkn,masyarakat dan aparat desa Muaratais 1
2. Sosialisasi oleh mahasiswa KKN Mengenai pentingnya mendeteksi dini penyakit hipertensi
3. Workshop pembuatan minuman kesehatan teh celup jahe dan daun pandan wangi oleh mahasiswa KKN

Metode pembuatan teh celup jahe terdiri atas:

1. Pengambilan sampel

Sampel yaitu rimpang jahe (Zingiber Officinale) dan Daun pandan wangi (Pandanus amaryllifolius) diambil di kebun masyarakat desa Muaratais 1 sampel yang diambil harus disortir terlebih dahulu, yaitu mengambil rimpang jahe dan daun pandan yang tidak rusak secara fisik atau tidak tercemar, karena jika pemanenan tidak sesuai maka akan dapat menurunkan mutu dari rimpang jahe tersebut.

2. Pengolahan sampel

Pengolahan sampel dibuat dengan berapa tahap, dari tahap sortasi basah dengan tujuan untuk memisahkan dari kotoran, kemudian pencucian dengan menggunakan air bersih yang mengalir, selanjutnya rimpang jahe dan daun pandan wangi dirajang atau di potong-potong secara kecil untuk mempermudah pada proses berikutnya, yaitu proses pengeringan. Proses pengeringan untuk menghambat pertumbuhan enzimatik, agar rajangan rimpang jahe dan daun pandan tidak mudah mengalami pembusukan. Proses pengeringan juga dilakukan guna untuk mengurangi kadar air pada sampel (Rosman, Kendarto and Dwiratna, 2019). Pengeringan dilakukan dengan cara dijemur langsung di bawah sinar matahaari sambil ditutup dengan kain bersih agar tidak terjadi kontaminasi silang yang dapat menganggu mutu sampel. Proses selanjutnya yaitu penghalusan hasil rajangan. Pengahalusan ini tujuannya untuk mempermudah proses pemasukan sampel kedalam kantung teh dengan ukuran 2 gr untuk setiap kantungnya.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan edukasi pemanfaatan teh herbal jahe dan daun pandan sebagai upaya membantu mengontrol tekanan darah dilaksanakan di Desa Muaratais 1, Kecamatan Angkola Muaratais, Kabupaten Tapanuli Selatan. Kegiatan diawali dengan senam bersama yang diikuti oleh ibu-ibu, lansia, aparat desa, dan mahasiswa KKN. Senam dilakukan sebagai salah satu bentuk penerapan pola hidup sehat yang dapat membantu menjaga kebugaran tubuh serta menurunkan faktor risiko terjadinya hipertensi

Setelah kegiatan senam, peserta diberikan penyuluhan mengenai hipertensi, meliputi pengertian, faktor risiko, gejala, komplikasi, serta cara pencegahannya. Pada sesi ini masyarakat diberikan pemahaman bahwa hipertensi merupakan salah satu penyakit tidak menular yang dapat meningkatkan risiko penyakit jantung, stroke, dan gangguan kesehatan lainnya apabila tidak dikendalikan dengan baik. Selain itu, masyarakat juga diedukasi mengenai pentingnya pemeriksaan tekanan

darah secara rutin sebagai upaya deteksi dini hipertensi

Kegiatan selanjutnya adalah workshop pembuatan teh herbal berbahan dasar jahe dan daun pandan. Pada sesi ini mahasiswa KKN memberikan demonstrasi secara langsung mengenai tahapan pengolahan bahan, mulai dari proses sortasi, pencucian, perajangan, pengeringan, penghalusan hingga pengemasan ke dalam kantung teh. Peserta tampak antusias mengikuti setiap tahapan yang diperagakan dan banyak mengajukan pertanyaan terkait cara pembuatan, penyimpanan, serta manfaat teh herbal tersebut bagi Kesehatan

Jahe dipilih sebagai salah satu bahan utama karena mengandung senyawa aktif seperti gingerol yang diketahui memiliki efek vasodilatasi sehingga dapat membantu melancarkan peredaran darah dan mendukung pengendalian tekanan darah. Sementara itu, daun pandan mengandung senyawa flavonoid yang berpotensi memberikan efek antihipertensi melalui mekanisme penghambatan pembentukan angiotensin II. Kombinasi kedua bahan tersebut diharapkan dapat menjadi alternatif minuman herbal yang mudah dibuat dan dikonsumsi oleh Masyarakat.

Selama kegiatan berlangsung, masyarakat menunjukkan respon yang sangat positif. Hal ini terlihat dari tingginya partisipasi peserta dalam sesi diskusi dan tanya jawab. Beberapa peserta menyampaikan ketertarikannya untuk membuat teh herbal jahe dan daun pandan secara mandiri di rumah karena bahan bakunya mudah diperoleh di lingkungan sekitar dan proses pembuatannya relatif sederhana. Antusiasme masyarakat menunjukkan adanya peningkatan kesadaran mengenai pentingnya pemanfaatan tanaman herbal sebagai pendukung pola hidup sehat

Antusiasme masyarakat selama kegiatan menunjukkan bahwa edukasi dan pelatihan yang diberikan mampu meningkatkan pengetahuan serta keterampilan masyarakat mengenai pemanfaatan tanaman herbal. Selain bermanfaat bagi kesehatan, teh herbal jahe dan daun pandan juga berpotensi dikembangkan sebagai produk yang memiliki nilai ekonomi bagi masyarakat Desa Muaratais 1

Melalui kegiatan ini, masyarakat tidak hanya memperoleh pengetahuan mengenai hipertensi dan manfaat tanaman herbal, tetapi juga mendapatkan keterampilan praktis dalam mengolah jahe dan daun pandan menjadi produk teh herbal siap konsumsi. Kegiatan ini diharapkan dapat mendorong masyarakat untuk menerapkan pola hidup sehat serta memanfaatkan sumber daya alam lokal dalam menjaga kesehatan secara mandiri

Ucapan Terimakasih

Penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada Pemerintah Desa Muara Tais 1, Kecamatan Angkola Muaratais, Kabupaten Tapanuli Selatan, yang telah memberikan izin, dukungan, serta kesempatan kepada mahasiswa KKN untuk melaksanakan program kerja di desa tersebut. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada seluruh masyarakat Desa Muara Tais 1 yang telah berpartisipasi aktif dan memberikan sambutan yang baik selama pelaksanaan kegiatan edukasi dan pelatihan pembuatan teh herbal jahe dan daun pandan.

Dukungan, kerja sama, dan antusiasme masyarakat menjadi faktor penting dalam keberhasilan kegiatan ini. Semoga hasil kegiatan yang telah dilaksanakan dapat memberikan manfaat bagi masyarakat dan menjadi salah satu upaya dalam meningkatkan derajat kesehatan masyarakat Desa Muara Tais 1

KESIMPULAN

Dari hasil pelaksanaan kegiatan edukasi dan workshop pembuatan teh herbal jahe dan daun pandan di Desa Muaratais 1, dapat disimpulkan bahwa kegiatan ini berjalan dengan baik dan mendapat respons positif dari masyarakat. Program ini berhasil meningkatkan pengetahuan masyarakat mengenai hipertensi serta manfaat tanaman herbal sebagai pendukung kesehatan. Selain itu, masyarakat memperoleh keterampilan dalam mengolah jahe dan daun pandan menjadi teh herbal celup yang praktis, sehingga dapat dimanfaatkan sebagai alternatif minuman sehat untuk membantu mengontrol tekanan darah dan menjaga kesehatan.

Saran, Pemerintah desa dan pihak terkait sebaiknya mendukung pengembangan pemanfaatan tanaman herbal lokal sebagai upaya promotif dan preventif dalam menjaga kesehatan masyarakat. Kegiatan edukasi dan pelatihan serupa perlu dilakukan secara berkelanjutan agar masyarakat semakin memahami manfaat serta cara pengolahan tanaman herbal yang tepat. Masyarakat diharapkan dapat menerapkan pengetahuan yang telah diperoleh dengan memanfaatkan jahe dan daun pandan sebagai minuman herbal pendamping pola hidup sehat. Perlu adanya kerja sama antara masyarakat, tenaga kesehatan, dan lembaga pendidikan dalam mengembangkan inovasi produk herbal yang bermanfaat serta bernilai ekonomis bagi masyarakat desa

REFERENSI

Kristiani, R. B., & Ningrum, S. S. (2021). Pengaruh Pemberian Minuman Jahe terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi.

Rosman, A. S., Kendarto, D. R., & Dwiratna, S. (2019). Quality Analysis of Simplicia Red Ginger (Zingiber officinale Var. Rubrum) Rhizome with Different Drying Temperature. Jurnal Pertanian Tropik, 6(2), 180–189.

Sasabone, N., dkk. (2023). Pemanfaatan Daun Pandan Wangi (Pandanus amaryllifolius) sebagai Antihipertensi Berdasarkan Kandungan Flavonoid dan Senyawa Metabolit Sekunder.

Sawicka, K., Szczyrek, M., Jastrzebska, I., Prasal, M., & Zwolak, A. (2011). Hypertension – The Silent Killer. Journal of Pre-Clinical and Clinical Research, 5(2), 43–46.

Tuloli, T. S., Paneo, M. A., & Liputo, G. P. (2025). Inovasi The Celup Jahe (Zingiber officinale) sebagai Minuman Kesehatan untuk Pencegahan Penyakit Pra-Hipertensi di Desa Iloheluma Kabupaten Pohuwato Provinsi Gorontalo. Jurnal Pengabdian Masyarakat, 31(2), 151–156.

DOKUMENTASI KEGIATAN









