

CEK KESEHATAN DAN PELATIHAN PEMBUATAN OBAT TRADISIONAL UNTUK HIPERTENSI DI DESA RAMEA KABUPATEN PANDEGLANG

**Rizal Maulana Hasby¹⁾, Arif Hidayat²⁾, Mokhamad Mahroji³⁾, Yania Febsi⁴⁾,
Ismi Farah Syarifah⁵⁾, Andini Nur Fatimah⁶⁾, Adi Setiadi⁷⁾**

^{1,2,3,6,7)} Program Studi Farmasi, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Bina Bangsa

⁴⁾ Program Studi Gizi, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Bina Bangsa

⁵⁾ Program Studi Kesehatan Masyarakat, Fakultas Ilmu Kesehatan, UPN “Veteran” Jakarta
ismifarrah@upnvj.ac.id

Abstract

Hypertension is one of the major health problems in rural communities, often going unnoticed until serious complications arise. Ramea Village, located in Pandeglang Regency, has a population vulnerable to hypertension, mainly due to limited access to healthcare services. This community service program aims to raise awareness and improve residents' skills in managing hypertension through two approaches: health check-ups and training on the preparation of traditional herbal medicine using local plants. The health check-ups included blood pressure measurements, health consultations, and education about hypertension. Meanwhile, the herbal medicine preparation training involved using herbal ingredients such as celery leaves, lemongrass, ginger, and turmeric. Results showed that 30% of the residents screened were diagnosed with hypertension, while the herbal medicine training received positive feedback from participants. This program successfully increased residents' understanding of hypertension management and the use of traditional remedies, though some challenges related to facilities and initial knowledge were encountered. Recommendations for future programs include long-term monitoring and additional training on healthy lifestyles.

Keywords: hypertension, health check-up, traditional medicine, Ramea Village.

Abstrak

Hipertensi merupakan salah satu masalah kesehatan utama di masyarakat pedesaan yang sering kali tidak disadari hingga timbul komplikasi serius. Desa Ramea, Kabupaten Pandeglang, memiliki populasi yang rentan terhadap hipertensi, terutama karena kurangnya akses terhadap layanan kesehatan. Program pengabdian ini bertujuan untuk meningkatkan kesadaran dan keterampilan masyarakat dalam mengelola hipertensi melalui dua pendekatan yaitu pemeriksaan kesehatan dan pelatihan pembuatan obat tradisional berbasis tanaman lokal. Pemeriksaan kesehatan dilakukan dengan mengukur tekanan darah warga, memberikan konsultasi kesehatan, dan melakukan penyuluhan mengenai hipertensi. Sementara itu, pelatihan pembuatan obat tradisional melibatkan penggunaan bahan herbal seperti daun seledri, serih, jahe dan kunyit. Hasil menunjukkan bahwa 30% dari warga yang diperiksa terdiagnosis hipertensi, sementara pelatihan pembuatan obat tradisional mendapatkan tanggapan positif dari peserta. Program ini berhasil meningkatkan pemahaman warga tentang pengelolaan hipertensi dan penggunaan obat tradisional, meskipun terdapat beberapa kendala terkait fasilitas dan pengetahuan awal masyarakat. Rekomendasi untuk program lanjutan mencakup monitoring jangka panjang dan pelatihan tambahan tentang gaya hidup sehat.

Keywords: hipertensi, cek kesehatan, obat tradisional, Desa Ramea.

PENDAHULUAN

Kesehatan adalah salah satu kebutuhan dasar manusia yang menentukan kualitas hidup individu maupun komunitas. Pada masyarakat pedesaan, akses terhadap layanan kesehatan seringkali terbatas, baik dari segi fasilitas, tenaga medis, maupun pengetahuan masyarakat tentang kesehatan (Lelyana, 2024). Hal ini menyebabkan munculnya berbagai masalah kesehatan, salah satunya adalah hipertensi, yang merupakan salah satu penyakit tidak menular dengan prevalensi tinggi di Indonesia. Hipertensi menjadi faktor risiko utama penyakit jantung, stroke, dan gagal ginjal (Yonata et al., 2016; Putra Surya et al., 2022). Oleh karena itu penanganan hipertensi perlu dilakukan dengan berbagai pendekatan, baik modern maupun tradisional, agar masyarakat dapat lebih mudah mengakses pengobatan.

Desa Ramea, Kabupaten Pandeglang, sebagai salah satu desa mitra, memiliki populasi yang mayoritas bekerja sebagai petani dan buruh (Hindayati et al., 2024). Kondisi pekerjaan ini mempengaruhi gaya hidup masyarakat yang sering kali kurang aktif secara fisik dan memiliki pola makan yang tidak sehat. Selain itu, kurangnya pengetahuan tentang hipertensi dan minimnya akses terhadap fasilitas kesehatan mempengaruhi kemampuan warga dalam mengelola kesehatan mereka sendiri. Profil desa ini menunjukkan bahwa banyak warga yang berusia lanjut, dan berdasarkan pemeriksaan awal, sebagian warga berisiko tinggi terkena penyakit ini.

Di sisi lain, Desa Ramea memiliki potensi besar dalam hal pemanfaatan tanaman obat tradisional. Banyak tanaman yang biasa digunakan oleh masyarakat sebagai bahan

pengobatan alami, namun pengetahuan tentang cara pengolahan dan manfaatnya belum terstruktur dengan baik. Oleh karena itu, pelatihan tentang pembuatan obat tradisional berbasis bahan lokal untuk hipertensi sangat relevan dilakukan di desa ini, karena dapat membantu masyarakat memanfaatkan sumber daya lokal yang tersedia dengan lebih efektif.

Hipertensi sendiri merupakan kondisi kronis yang sering tidak disadari oleh penderitanya hingga timbul komplikasi serius. Pengobatan modern seperti obat antihipertensi memang dapat membantu mengontrol tekanan darah, namun untuk masyarakat pedesaan yang jauh dari akses kesehatan, penggunaan obat tradisional dapat menjadi alternatif yang praktis. Beberapa penelitian telah menunjukkan efektivitas tanaman seperti daun seledri, bawang putih, dan daun salam dalam menurunkan tekanan darah (Saranani et al., 2021; Istichomah & Ambarwati, 2024). Oleh karena itu, program pengabdian ini berfokus pada pengenalan dan pelatihan penggunaan tanaman obat sebagai bagian dari strategi pengelolaan hipertensi.

Tujuan dari kegiatan pengabdian ini adalah untuk melakukan pemeriksaan kesehatan secara menyeluruh kepada warga desa guna mendeteksi dan memonitor kasus hipertensi. Selain itu, tim pengabdi memberikan pelatihan pembuatan obat tradisional dengan memanfaatkan tanaman lokal yang mudah diakses oleh masyarakat. Melalui kegiatan ini, diharapkan masyarakat dapat lebih sadar akan kondisi kesehatan mereka dan memiliki keterampilan dalam mengelola hipertensi secara mandiri.

METODE

Kegiatan pengabdian ini dilaksanakan di Desa Ramea, Kabupaten Pandeglang, dengan dua fokus utama yaitu cek kesehatan dan pelatihan pembuatan obat tradisional. Metode yang digunakan mencakup langkah-langkah berikut:

Cek Kesehatan

Persiapan: Sebelum pelaksanaan, dilakukan persiapan dengan menghubungi pihak desa untuk mengatur waktu dan tempat kegiatan. Peralatan yang digunakan meliputi tensimeter digital, stetoskop, dan alat pendukung lainnya untuk pemeriksaan kesehatan.

Pelaksanaan

Pengukuran Tekanan Darah: Setiap warga yang berpartisipasi diperiksa tekanan darahnya menggunakan tensimeter digital. Data tekanan darah dicatat secara akurat untuk dianalisis.

Konsultasi Kesehatan: Warga yang terdiagnosis hipertensi diberikan penjelasan mengenai hasil pemeriksaan, serta informasi tentang pentingnya pengelolaan hipertensi, termasuk perubahan gaya hidup seperti diet sehat, olahraga, dan manajemen stres.

Penyuluhan: Selain konsultasi individual, dilakukan penyuluhan kelompok mengenai hipertensi, cara pencegahan, dan pengelolaan penyakit. Materi penyuluhan disampaikan dengan menggunakan media visual seperti poster dan brosur.

Evaluasi: Setelah kegiatan, dilakukan evaluasi dengan mengumpulkan umpan balik dari peserta mengenai pemahaman mereka

tentang hipertensi dan perubahan yang akan dilakukan setelah mendapatkan informasi.

Pelatihan Pembuatan Obat Tradisional

Persiapan: Tim pengabdian menyiapkan bahan-bahan herbal lokal yang digunakan dalam pelatihan, seperti daun seledri, sereh, jahe dan kunyit. Alat dan perlengkapan untuk pembuatan ramuan, seperti mortar dan pestle, saringan, dan wadah penyimpanan juga disiapkan.

Pelaksanaan

Demonstrasi: Instruktur menjelaskan secara rinci cara pembuatan ramuan herbal, termasuk langkah-langkah pemilihan bahan, pembuatan, dan penyimpanan ramuan. Proses ini dilakukan secara langsung di hadapan peserta.

Praktik: Peserta dibagi dalam kelompok kecil untuk mempraktikkan pembuatan ramuan herbal di bawah bimbingan instruktur. Setiap kelompok diberikan bahan dan alat yang diperlukan untuk membuat ramuan.

Diskusi: Setelah praktik, dilakukan sesi diskusi di mana peserta dapat bertanya tentang penggunaan ramuan dan berbagi pengalaman mereka. Diskusi ini juga mencakup manfaat dan potensi efek samping dari bahan herbal yang digunakan.

Evaluasi: Penilaian dilakukan melalui kuesioner yang diisi oleh peserta untuk mengukur pemahaman mereka tentang pembuatan obat tradisional dan niat mereka untuk menggunakan ramuan tersebut. Dokumentasi kegiatan, termasuk foto dan catatan kegiatan, juga dikumpulkan untuk analisis lebih lanjut.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Cek Kesehatan

Pada tahap ini, dilakukan pemeriksaan kesehatan kepada seluruh warga Desa Ramea. Pemeriksaan mencakup pengukuran tekanan darah, konsultasi mengenai hasil pemeriksaan, serta penyuluhan kesehatan. Hasil pemeriksaan menunjukkan bahwa dari 25 warga yang diperiksa, 30% terdiagnosis hipertensi. Dokumentasi berikut ini menggambarkan proses pemeriksaan:



Gambar 1. Proses pengukuran tekanan darah dan Konsultasi hasil pemeriksaan

Selama penyuluhan, peserta diberikan informasi tentang pentingnya pengelolaan tekanan darah tinggi, termasuk perubahan pola makan, rutin berolahraga, dan mengelola stres. Warga menunjukkan antusiasme tinggi dan banyak yang meminta informasi lebih lanjut tentang cara mengelola hipertensi secara mandiri.

Pelatihan Pembuatan Obat Tradisional

Pelatihan ini berfokus pada pembuatan ramuan herbal menggunakan bahan-bahan lokal seperti daun seledri, sereh, jahe dan kunyit. Setiap peserta diberikan bahan-bahan dan panduan pembuatan ramuan.

Tabel 1 Alat dan Bahan obat tradisional untuk hipertensi

No	Alat	Bahan
1	Kompor	Kunyit
2	Pisau	Jahe
3	Talenan	Daun seledri
4	Sendok sayur	Sereh
5	Gelas	Gula putih

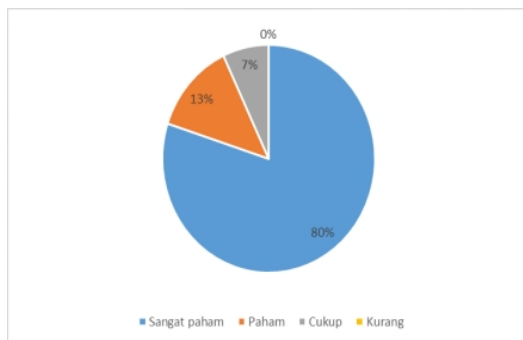
Adapun proses pembuatan obat tradisional untuk hipertensi dapat dilihat pada gambar 2.



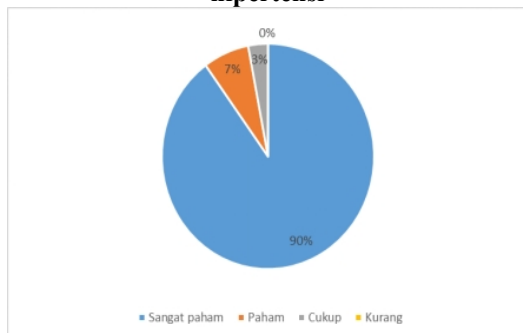
Gambar 2. Praktik pembuatan ramuan obat tradisional untuk hipertensi

Proses pembuatan obat tradisional, pertama memasak air hingga mendidih, kemudian masukkan bahan-bahan yang sudah dipotong ke dalam air panas dan tambahkan gula secukupnya. Aduk ramuan hingga matang sekitar 10 – 15 menit. Ramuan bias diminum satu hari dua kali. Berikut proses praktik pembuatan obat tradisional oleh warga Desa Ramea.

Setelah pelatihan, warga mengungkapkan kepuasan terhadap kegiatan ini dan tertarik untuk mulai menerapkan ramuan herbal dalam kehidupan sehari-hari mereka. Kegiatan cek kesehatan dan pelatihan pembuatan obat tradisional di Desa Ramea menunjukkan dampak positif dalam peningkatan pengetahuan dan keterampilan masyarakat dalam mengelola hipertensi yaitu sekitar 80 - 90% (Gambar 3 dan 4).



Gambar 3. Pemahaman warga tentang hipertensi



Gambar 4. Pemahaman warga setelah pelatihan tentang pembuatan obat tradisional dan penggunaannya

Pengukuran tekanan darah dan penyuluhan kesehatan memberikan pemahaman yang baik kepada warga tentang pentingnya pengelolaan hipertensi. Hal ini sejalan dengan penelitian oleh Sudayasa et al. (2020) dan Maulana, (2022), yang menunjukkan bahwa pendidikan kesehatan dan pemeriksaan rutin dapat meningkatkan kesadaran dan manajemen penyakit kronis di masyarakat pedesaan.

Pelatihan pembuatan obat tradisional juga memberikan manfaat praktis. Penggunaan bahan-bahan lokal sebagai alternatif pengobatan dapat mengurangi ketergantungan pada obat-obatan modern, terutama bagi mereka yang kesulitan mengakses layanan kesehatan. Penelitian sebelumnya oleh (Handayani & Widowati, 2020; Abeng et al., 2021), menyatakan bahwa obat tradisional berbasis tanaman seperti daun seledri, sereh, jahe, kunyit efektif dalam menurunkan tekanan darah tinggi. Hasil kegiatan ini mendukung temuan tersebut, menunjukkan bahwa pengobatan tradisional dapat menjadi tambahan yang berguna dalam pengelolaan hipertensi.

Namun, terdapat beberapa kendala yang dihadapi selama kegiatan. Salah satunya adalah keterbatasan fasilitas dan alat pemeriksaan yang mempengaruhi akurasi hasil pemeriksaan. Selain itu, beberapa warga menunjukkan ketidaktahuan awal mengenai hipertensi dan pengobatan herbal, yang memerlukan penjelasan tambahan.

Untuk kegiatan berikutnya, disarankan untuk melakukan monitoring lanjutan terhadap efek jangka panjang dari penggunaan obat tradisional serta memperluas pelatihan dengan melibatkan lebih banyak peserta dan menambah sesi tentang gaya hidup sehat. Potensi kegiatan selanjutnya bisa mencakup penyuluhan tentang diet sehat dan program latihan fisik yang lebih intensif untuk mendukung pengelolaan hipertensi secara menyeluruh.

SIMPULAN

Pengabdian kepada masyarakat ini telah berhasil meningkatkan kesadaran warga Desa Ramea tentang pentingnya menjaga kesehatan,

terutama dalam mengelola tekanan darah tinggi. Pelatihan pembuatan obat tradisional untuk hipertensi memberikan manfaat jangka panjang bagi warga, karena mereka dapat memanfaatkan bahan-bahan alami di sekitar mereka untuk kesehatan. Untuk ke depannya, perlu dilakukan monitoring lebih lanjut untuk melihat efektivitas penggunaan obat tradisional ini dalam jangka panjang.

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. *Ethnopharmacology Study of Traditional Drug for High Blood Disease in Torue District, Parigi Moutong Regency, Central Sulawesi. Indonesia Natural Research Pharmaceutical Journal*, 6(2), 1–9.
- Handayani, L., & Widowati, L. (2020). Analisis Lanjut Pemanfaatan Empiris Ramuan Seledri (*Apium graveolens* L) oleh Penyehat Tradisional. *Jurnal Kefarmasian Indonesia*, 31–41. <https://doi.org/10.22435/jki.v10i1.1718>
- Hindayati, I., Hasby, R. M., Alisba, I. T., & Rd, N. H. (2024). *Stimulasi Kreativitas Siswa MI Darul Huda , Desa Ramea Kabupaten Pandeglang Melalui Pelatihan Pembuatan Kolase*. 1(2), 103–107.
- Istichomah, I., & Ambarwati, E. R. (2024). Edukasi tentang tanaman herbal untuk mengatasi Hipertensi di Dusun Sumber Gamol Gamping Sleman. *Jurnal Pengabdian Harapan Ibu (JPHI)*, 6(1), 1. <https://doi.org/10.30644/jphi.v6i1.849>
- Lelyana, N. (2024). Dampak Telemedis Terhadap Akses Pelayanan Kesehatan Di Masyarakat Pedesaan. *Medical Journal of Nusantara (MJN)*, 3(2), 78–89. <https://doi.org/10.55080/mjn.v3i2.832>
- Maulana, N. (2022). Pencegahan Dan Penanganan Hipertensi Pada Lansia. *Jurnal Peduli Masyarakat*, 4(1), 163–168. <http://jurnal.globalhealthsciencegroup.com/index.php/JPM>
- Putra Surya, D., Anindita, A., Fahrudina, C., & Amalia, R. (2022). Faktor Risiko Kejadian Hipertensi Pada Remaja. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 3(2), 107–119. <https://doi.org/10.31004/jkt.v3i2.4400>
- Saranani, S., Yuliasri, W. O., Isrul, M., Farmasi, P. S., & Waluya, U. M. (2021). Studi Etnomedisin Tanaman Berkhasiat Obat Hipertensi di Kecamatan Poleang Tenggara Kabupaten Bombana Sulawesi Tenggara meskipun pengobatan secara modern cukup baik mengenai keanekaragaman. *Jurnal Mandala Pharmacon Indonesia*, 7(1), 60–82.
- Sudayasa, I. P., Rahman, M. F., Eso, A., Jamaluddin, J., Parawansah, P., Alifariki, L. O., Arimaswati, A., & Kholidha, A. N. (2020). Deteksi Dini Faktor Risiko Penyakit Tidak Menular Pada Masyarakat Desa Andepali Kecamatan Sampara Kabupaten Konawe. *Journal of Community Engagement in Health*, 3(1), 60–

66.

[https://doi.org/10.30994/jceh.v3i](https://doi.org/10.30994/jceh.v3i1.37)

1.37

Yonata, A., Satria, A., & Pratama, P.
(2016). Arif Satria Putra
Pratama dan Ade Yonata |
Hipertensi sebagai Faktor
Pencetus Terjadinya Stroke
Majority. *Jurnal Majority*, 5(3),
17.

[http://juke.kedokteran.unila.ac.id
/index.php/majority/article/view/
1030](http://juke.kedokteran.unila.ac.id/index.php/majority/article/view/1030)