

Edukasi dan Demonstrasi Pemanfaatan Serai Sebagai Terapi Komplementer Pencegahan Hipertensi di Dusun Konja Selatan

Nurwahita^{1*}, Moh. Wafri Matorang², Helmi Juwita³

¹Program Studi Pendidikan Profesi Ners, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Sulawesi Barat, Majene, Indonesia

²Program Studi Keperawatan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Husada Mandiri, Poso, Indonesia

³Program Studi S1 Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Sulawesi Barat, Majene, Indonesia

Info Artikel

Riwayat Artikel:

Received: 16-07-2025

Revised: 06-12-2025

Accepted: 20-12-2025

*Corresponding

Author:

Nurwahita, Program
Studi Pendidikan
Profesi Ners,
Fakultas Ilmu
Kesehatan,
Universitas
Sulawesi Barat,
Majene, Indonesia
Email:
nurwahita@unsulbar
.ac.id

Kata Kunci:

Hipertensi;
Keperawatan
Komunitas;
Penyuluhan
Kesehatan

Keywords:

Hypertension;
Community Nursing;
Health Education

Abstrak:

Hipertensi merupakan salah satu penyakit tidak menular yang menjadi penyebab utama kematian di dunia. Upaya preventif melalui pemanfaatan tanaman herbal lokal menjadi salah satu strategi promotif kesehatan yang potensial. Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat tentang manfaat jahe sebagai terapi komplementer pencegahan hipertensi, sekaligus memberikan pelatihan pembuatan minuman herbal jahe. Metode kegiatan dilakukan melalui edukasi kesehatan mengenai hipertensi dan perilaku pencegahan dengan pendekatan CERDIK dan PATUH, menggunakan media edukasi berupa leaflet dan booklet, serta demonstrasi pembuatan minuman herbal, diskusi interaktif, dan evaluasi melalui refleksi verbal peserta. Kegiatan dilaksanakan di Dusun Konja Selatan pada Juni 2025 dengan jumlah peserta sebanyak 26 orang. Hasil kegiatan menunjukkan antusiasme masyarakat yang tinggi terhadap kegiatan edukasi dan demonstrasi ini. Peserta mampu mengikuti proses pembuatan minuman herbal jahe dan memahami manfaatnya untuk kesehatan. Kesimpulannya, kegiatan ini efektif meningkatkan literasi kesehatan masyarakat terkait terapi herbal pencegahan hipertensi dan dapat menjadi program berkelanjutan di komunitas. Selain itu, melalui kegiatan ini diharapkan dapat mendorong pemanfaatan tanaman herbal lokal sebagai bagian dari upaya pencegahan hipertensi yang sederhana, terjangkau, dan berkelanjutan.

Abstract:

Hypertension is one of the leading non-communicable diseases and a major cause of death worldwide. Preventive efforts through the use of local herbal plants represent a promising health promotion strategy. This community service activity aimed to improve public knowledge about the benefits of ginger as a complementary therapy for preventing hypertension, while also providing training in the preparation of ginger herbal drinks. The methods included health education about hypertension and the benefits of ginger, a demonstration of how to make herbal ginger drinks, discussion sessions, and a simple evaluation through participant feedback forms. The activity was conducted in Konja Selatan Hamlet in June 2025 and was attended by 26 participants. The results showed high enthusiasm from the community toward both the educational and demonstration sessions. Participants were able to follow the process of making ginger herbal drinks and understood their health benefits. In conclusion, this activity effectively improved community health literacy regarding herbal therapies for hypertension prevention and has the potential to become a sustainable program at the community level.

PENDAHULUAN

Hipertensi merupakan salah satu penyakit tidak menular yang menjadi masalah kesehatan masyarakat di seluruh dunia, termasuk Indonesia (Ansar J, Dwinata I, 2019). Berdasarkan data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018, prevalensi hipertensi di Indonesia mencapai 34,1%, dengan kecenderungan peningkatan setiap tahunnya. Hipertensi sering disebut sebagai “silent killer” karena dapat berlangsung tanpa gejala namun berisiko menimbulkan komplikasi serius seperti stroke, gagal ginjal, dan penyakit jantung koroner. Oleh karena itu, upaya pencegahan dan pengendalian hipertensi sangat penting untuk menurunkan angka kesakitan dan kematian akibat penyakit ini (Riskesdas, 2018). Penelitian internasional oleh (Delodder et al., 2022) melaporkan bahwa edukasi kesehatan yang dikombinasikan dengan penggunaan terapi herbal meningkatkan kepatuhan peserta terhadap perubahan gaya hidup hingga 60%. Kajian komunitas oleh (Koemel et al., 2023) menunjukkan bahwa program yang melibatkan praktik pembuatan minuman herbal memiliki dampak signifikan terhadap peningkatan perilaku hidup sehat pada masyarakat pedesaan. Hal ini semakin memperkuat bahwa pendekatan yang digunakan dalam kegiatan ini sudah sesuai dengan standar intervensi internasional berbasis komunitas.

Pada kasus kejadian hipertensi selain pengobatan medis, pendekatan terapi komplementer mulai banyak dilirik sebagai upaya preventif yang mudah, murah, dan dapat diterapkan di tingkat komunitas. Salah satu tanaman herbal yang memiliki potensi sebagai terapi komplementer adalah serai (*Cymbopogon citratus*). Serai diketahui mengandung senyawa aktif seperti *flavonoid*, *citronellal*, dan *eugenol* yang memiliki efek diuretik, *antiinflamasi*, dan *antihipertensi*. Pemanfaatan serai dalam bentuk minuman herbal atau rebusan dipercaya mampu membantu menurunkan tekanan darah dan meningkatkan kesehatan kardiovaskular secara alami (Kualitas, Prakonsepsi, & Dan, 2022). Berbagai penelitian menunjukkan bahwa tanaman herbal termasuk rempah-rempah dan tumbuhan local memiliki potensi antihipertensi melalui mekanisme yang beragam, seperti vasodilatasi, efek antioksidan dan anti-inflamasi, serta modulasi sistem kardiovaskular (Lipert, Szadkowska, & Matusiak-wieczorek, 2025) Misalnya, dalam kajian literatur terhadap tanaman herbal Indonesia, ditemukan beberapa tanaman berpotensi menurunkan tekanan darah tanpa efek samping kimia berat (Azima, Sibarani, Ananda, Sk, & Ramadhani, 2023). Sejalan dengan itu, intervensi pengabdian masyarakat berupa edukasi kesehatan dan praktik langsung pemanfaatan bahan herbal menawarkan pendekatan yang kontekstual, terjangkau, dan berbasis kearifan lokal. Pendekatan ini tidak hanya memberikan pengetahuan kepada masyarakat, tetapi juga meningkatkan akses terhadap alternatif pengelolaan kesehatan, terutama di daerah dengan keterbatasan akses layanan kesehatan. Beberapa studi pengabdian menunjukkan bahwa penyuluhan dan pelatihan pembuatan minuman herbal berhasil meningkatkan literasi kesehatan dan memberikan opsi terapi komplementer bagi penderita hipertensi (Hasanah, Ameliya, Pratama, & Wahiddatus, 2025).

Dusun Konja Selatan merupakan wilayah dengan akses terbatas terhadap layanan kesehatan dan tingkat kesadaran masyarakat terhadap pencegahan hipertensi yang masih rendah. Oleh karena itu, intervensi berbasis edukasi dan demonstrasi penggunaan tanaman herbal lokal seperti serai menjadi sangat relevan dan bermanfaat. Kegiatan ini tidak hanya bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat tentang hipertensi, tetapi juga untuk memberdayakan mereka dalam memanfaatkan potensi lingkungan sekitar sebagai bagian dari gaya hidup sehat. Kegiatan pengabdian Masyarakat ini bertujuan untuk mendeskripsikan pelaksanaan edukasi dan demonstrasi pemanfaatan serai sebagai terapi komplementer dalam upaya pencegahan hipertensi di Dusun Konja Selatan, serta mengevaluasi dampak awal terhadap pengetahuan dan sikap masyarakat setelah intervensi dilakukan.

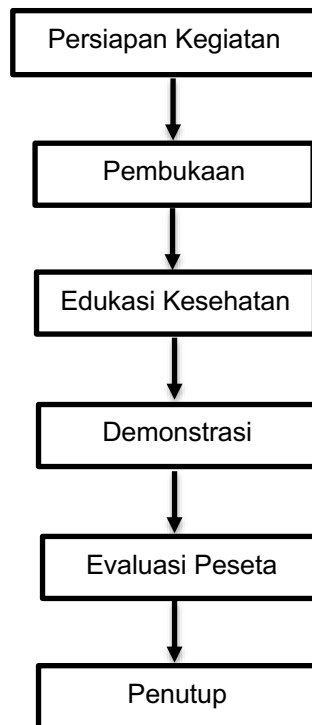
METODE PELAKSANAAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan pada tanggal 25 Mei 2025 bertempat di Masjid An-Nur Sirannuang, Konja Selatan, Majene, Sulawesi Barat yang dihadiri 26 peserta. Kegiatan pengabdian ini berupa edukasi kesehatan dengan judul "Atasi Hipertensi dengan CERDIK dan PATUH" dengan metode ceramah menggunakan media leaflet (Gambar 1) dan demonstrasi pembuatan minuman herbal jahe.



Gambar 1. Leaflet Edukasi Kesehatan Tentang Pencegahan Hipertensi

Gambar 2 berikut menyajikan alur sistematis pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat yang meliputi tahap persiapan, pembukaan, penyampaian edukasi kesehatan, demonstrasi pembuatan minuman herbal, evaluasi peserta, hingga penutupan kegiatan. Penyusunan tahapan ini bertujuan untuk menggambarkan secara runtut proses intervensi yang dilakukan sehingga memudahkan pemahaman terhadap mekanisme pelaksanaan serta memastikan setiap langkah berjalan sesuai tujuan yang telah ditetapkan.



Gambar 2. Tahapan Pelaksanaan Edukasi dan Demonstrasi Pemanfaatan Serai sebagai Terapi Komplementer Pencegahan Hipertensi

Kegiatan pengabdian ini diawali dengan pembukaan dan penjelasan singkat mengenai tujuan kegiatan. Sesi edukasi berlangsung selama ± 30 menit, diikuti oleh sesi tanya jawab selama ± 15 menit untuk memberikan ruang diskusi antara pemateri dan peserta. Setelah itu, dilanjutkan dengan sesi demonstrasi pembuatan minuman herbal yang berlangsung selama ± 30 menit. Dalam sesi ini, peserta diajak berpartisipasi aktif mulai dari pemilihan bahan, proses perebusan, hingga mencicipi hasil minuman.

Evaluasi dilakukan secara kualitatif melalui metode tanya jawab langsung (*verbal reflective evaluation*) untuk menilai pemahaman peserta terhadap materi yang telah disampaikan. Peserta diminta menjelaskan ulang isi edukasi dan menyampaikan pendapat mereka terkait manfaat yang diperoleh dari kegiatan tersebut. Selain itu, dilakukan pencatatan respons peserta terhadap minuman herbal yang telah dicicipi.

Kegiatan ini menggunakan pendekatan partisipatif berbasis komunitas (*community-based participatory approach*), yang menekankan keterlibatan aktif masyarakat dalam seluruh tahapan kegiatan. Tujuannya adalah untuk meningkatkan rasa kepemilikan (*sense of ownership*) terhadap praktik kesehatan mandiri, khususnya dalam penggunaan bahan herbal lokal sebagai terapi komplementer. Seluruh kegiatan dilakukan dengan memperhatikan protokol kesehatan dasar serta etika dalam pengabdian masyarakat, termasuk meminta persetujuan lisan dari peserta sebelum dokumentasi kegiatan dilakukan. Kegiatan ini juga melibatkan tokoh masyarakat dan pengurus masjid sebagai mitra lokal untuk mendukung pelaksanaan kegiatan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan pada 25 Mei 2025 di Masjid An-Nur Sirannuang, Dusun Konja Selatan, Kabupaten Majene, Sulawesi Barat. Kegiatan dihadiri oleh 26 orang peserta yang terdiri dari warga lokal, dengan rentang usia mayoritas antara 40 hingga 65 tahun. Kegiatan berlangsung dalam suasana yang kondusif dan partisipatif, dengan antusiasme peserta yang cukup tinggi sejak awal hingga akhir kegiatan.

Materi edukasi disampaikan melalui metode ceramah yang menggunakan media leaflet interaktif (Gambar 3). Leaflet tersebut memuat informasi terkait hipertensi, faktor risiko, serta strategi pencegahan berbasis perilaku dengan pendekatan CERDIK dan PATUH. Informasi disusun dalam bahasa yang sederhana dan visualisasi yang menarik agar mudah dipahami oleh masyarakat dengan latar belakang pendidikan yang bervariasi. Setelah penyampaian materi edukasi, dilanjutkan dengan sesi tanya jawab yang cukup aktif. Peserta mengajukan berbagai pertanyaan, terutama seputar pengaruh pola makan terhadap tekanan darah serta pengobatan tradisional yang dapat digunakan secara bersamaan dengan pengobatan medis. Beberapa peserta juga menceritakan pengalaman pribadi mereka dengan hipertensi, yang memperkaya dinamika diskusi.



Gambar 3. Penyampaian Edukasi Kesehatan oleh Tim Pengabdian Masyarakat

Bagian kedua dari kegiatan adalah demonstrasi pembuatan minuman herbal dari serai dan jahe (Gambar 4). Proses ini mencakup pemilihan bahan yang tepat, cara perebusan, takaran air, dan waktu penyeduhan yang optimal untuk mendapatkan khasiat terbaik dari kedua bahan alami tersebut. Peserta tampak sangat tertarik dan berpartisipasi aktif dalam proses ini. Setelah demonstrasi, setiap peserta diberikan kesempatan mencicipi hasil minuman herbal yang telah dibuat. Respon peserta umumnya positif, dengan penilaian rasa yang cukup menyenangkan dan aroma yang menenangkan. Beberapa peserta mengaku pernah mengonsumsi jahe secara terpisah, namun baru mengetahui bahwa serai juga dapat digunakan dalam campuran minuman herbal untuk membantu menurunkan tekanan darah.



Gambar 4. Proses Pembuatan Teh Herbal Serai dan Jahe

Untuk mengetahui efektivitas kegiatan secara sederhana, dilakukan evaluasi verbal melalui pertanyaan terbuka dan refleksi langsung dari peserta. Sebanyak 22 dari 26 peserta menyatakan baru mengetahui secara detail informasi terkait CERDIK dan PATUH, dan menyatakan bahwa edukasi ini memberikan pemahaman baru mengenai cara menjaga tekanan darah secara mandiri di rumah. Selain itu, peserta mengungkapkan bahwa mereka merasa lebih percaya diri untuk mencoba mengubah pola hidup menjadi lebih sehat, termasuk mencoba membuat sendiri minuman herbal dari bahan alami yang tersedia di sekitar rumah mereka. Beberapa peserta bahkan langsung mencatat resep dan prosedur pembuatan yang telah dipraktikkan dalam kegiatan tersebut.



Gambar 5. Peserta dan Tim Pengabdian Masyarakat

Kegiatan ini juga membuka wawasan baru bagi masyarakat terkait pemanfaatan sumber daya lokal. Serai dan jahe merupakan tanaman yang banyak tumbuh di sekitar lingkungan mereka,

namun belum dimanfaatkan secara maksimal sebagai bahan pengobatan komplementer yang mendukung kesehatan. Kegiatan ini memberikan nilai tambah terhadap potensi lokal.

Secara umum, kegiatan edukasi dan demonstrasi ini berhasil meningkatkan pengetahuan awal masyarakat tentang pencegahan hipertensi, serta memperkuat motivasi mereka dalam menerapkan gaya hidup sehat yang sederhana, terjangkau, dan berbasis kearifan lokal. Keterlibatan aktif peserta juga menunjukkan bahwa metode edukatif dan praktikal seperti ini efektif diterapkan di komunitas pedesaan.

Hipertensi merupakan masalah kesehatan yang signifikan, terutama di wilayah dengan tingkat literasi kesehatan yang rendah dan akses pelayanan medis terbatas. Berdasarkan data Riskesdas 2018, prevalensi hipertensi di Indonesia mencapai 34,1%, dan sebagian besar kasus tidak terdeteksi atau tidak terkontrol dengan baik (Riskesdas, 2018). Oleh karena itu, upaya promotif dan preventif di tingkat komunitas sangat dibutuhkan. Secara farmakologis, bahan-bahan utama yang digunakan pada kegiatan ini *Cymbopogon citratus* (serai) dan *Zingiber officinale* (jahe) mempunyai mekanisme bioaktif yang mendukung potensi efek antihipertensi. Kajian sistematis dan studi praklinis serta beberapa uji klinis kecil melaporkan bahwa ekstrak serai dan komponennya (mis. citral) memberikan efek vasorelaksasi melalui peningkatan produksi nitrit oksida endotel dan/atau modulasi prostanoide, sedangkan jahe memodulasi respons vaskular melalui gingerol/shogaol yang berperan sebagai agen antioksidan dan vasodilator. Pernyataan ini mendukung rationale pemilihan bahan herbal dalam intervensi sebagai terapi komplementer pencegahan hipertensi (Silva & Rita, 2022). Meskipun hasil subektif peserta (respon positif dan niat melanjutkan praktik) menunjukkan keberhasilan awal, penting untuk mengakui keterbatasan evaluasi yang bersifat kualitatif dan non-kuantitatif. Banyak penelitian yang menilai efektivitas herbal pada hipertensi menekankan perlunya pengukuran objektif (mis. tekanan darah sebelum-sesudah, biomarker kardiovaskular) dan kontrol waktu (durasi konsumsi, dosis standar) untuk mengkonfirmasi efek fisiologis yang dapat diatribusikan langsung pada intervensi herbal. Oleh karena itu, rekomendasi penelitian lanjutan termasuk desain quasi-eksperimental atau randomized controlled trial skala kecil dengan pengukuran tekanan darah terstandar (Silva & Rita, 2022).

Kegiatan ini mengadopsi strategi edukasi menggunakan metode CERDIK dan PATUH, dua pendekatan edukatif yang diperkenalkan Kementerian Kesehatan RI untuk mendorong perilaku hidup sehat dalam mencegah penyakit tidak menular. Studi terbaru oleh (Priyoto, 2021) menyebutkan bahwa edukasi berbasis CERDIK dan PATUH secara signifikan meningkatkan kesadaran dan kepatuhan masyarakat dalam menerapkan gaya hidup sehat, terutama pada kelompok usia lanjut. Pelaksanaan edukasi kesehatan yang menggunakan pendekatan CERDIK dan PATUH serta praktik langsung pembuatan minuman herbal pada kegiatan ini konsisten dengan bukti bahwa intervensi edukatif partisipatif efektif meningkatkan literasi kesehatan dan perubahan sikap masyarakat terhadap penyakit tidak menular. Studi-studi pengabdian di tingkat lokal menunjukkan bahwa penyuluhan kombinasi teori-praktik (penyajian materi + demonstrasi/praktik) berpotensi meningkatkan retensi pengetahuan dan self-efficacy peserta sehingga mendorong adopsi perilaku pencegahan secara berkelanjutan (Hasanah et al., 2025).

Salah satu kekuatan kegiatan ini adalah penggunaan pendekatan demonstratif dalam edukasi kesehatan. Demonstrasi pembuatan minuman herbal berbahan serai dan jahe terbukti meningkatkan ketertarikan dan partisipasi peserta. Menurut Feriyanti (2025), pendekatan experiential learning melalui praktik langsung dalam edukasi komunitas mampu meningkatkan retensi pengetahuan hingga 70% dibandingkan dengan ceramah semata. Selain pendekatan praktis, aspek pendampingan psikososial juga memegang peranan penting dalam meningkatkan efektivitas edukasi, karena kehadiran orang terdekat atau dukungan sosial terbukti dapat menurunkan kecemasan, meningkatkan rasa aman, dan mendorong individu lebih percaya diri dalam mengadopsi perilaku sehat (Matorang & Nurwahita, 2025). Pemilihan serai (*Cymbopogon citratus*) sebagai bahan utama bukan tanpa dasar. Studi oleh Kualitas et al. (2022) dan (Agus et al., 2025) menunjukkan bahwa ekstrak serai memiliki efek diuretik dan antihipertensi ringan yang

membantu mengurangi beban kerja jantung dan menurunkan tekanan darah sistolik. Senyawa citronellal dan flavonoid dalam serai berperan sebagai agen relaksan pembuluh darah (Matorang et al., 2024). Sementara itu, jahe (*Zingiber officinale*) juga diketahui mengandung gingerol dan shogaol yang bersifat antiinflamasi dan vasodilator. Kombinasi jahe dan serai dalam minuman herbal berpotensi memberikan efek sinergis dalam menurunkan tekanan darah, sebagaimana dibuktikan oleh studi klinis kecil oleh (Nadia, 2020) yang mencatat penurunan tekanan darah rata-rata 5–7 mmHg setelah konsumsi rutin selama dua minggu.

Kegiatan ini tidak hanya memberikan pengetahuan, tetapi juga mengubah cara pandang masyarakat terhadap pencegahan hipertensi. Dari semula melihat hipertensi sebagai “penyakit orang tua” yang tidak bisa dicegah, menjadi lebih memahami bahwa hipertensi bisa dikendalikan sejak dini melalui pola hidup sehat dan konsumsi bahan alami yang tersedia di sekitar. Di sisi lain, hasil kegiatan ini menegaskan pentingnya peran edukator kesehatan dalam menyampaikan informasi dengan metode yang tepat dan kontekstual. Menggunakan bahasa lokal, ilustrasi sederhana, dan praktik langsung membuat materi lebih mudah dipahami. Hal ini sejalan dengan temuan (Wildia et al., 2025) bahwa edukasi berbasis budaya lokal memperkuat penerimaan masyarakat terhadap pesan kesehatan.

Tantangan yang dihadapi dalam kegiatan ini adalah keterbatasan alat untuk mengukur perubahan tekanan darah secara objektif sebelum dan sesudah konsumsi minuman herbal. Penilaian dampak masih bersifat subjektif. Oleh karena itu, kegiatan lanjutan yang lebih terstruktur dengan pendekatan kuantitatif sangat dianjurkan untuk memperkuat validitas hasil. Aspek keamanan juga perlu mendapat perhatian: beberapa studi intervensi terapeutik dengan ekstrak serai melaporkan profil keamanan yang memadai pada pemakaian jangka pendek, namun pemantauan fungsi ginjal dan hati serta interaksi obat tetap diperlukan pada populasi yang menggunakan obat antihipertensi farmakologis. Oleh karena itu, program pengabdian sebaiknya menyertakan komponen edukasi mengenai potensi interaksi, kontraindikasi, serta anjuran konsultasi dengan tenaga kesehatan (puskesmas/kader) bila peserta juga memakai obat resep (Wongmanit et al., 2023).

Terakhir, kegiatan ini membuka ruang kolaborasi antara tenaga kesehatan, tokoh masyarakat, dan pemangku kebijakan lokal dalam pengembangan program pencegahan hipertensi berbasis kearifan lokal. Intervensi semacam ini berpotensi untuk direplikasi di dusun-dusun lain yang memiliki karakteristik serupa, guna mendukung pencapaian tujuan pembangunan kesehatan nasional.

KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini berhasil mengimplementasikan dan mendeskripsikan secara komprehensif rangkaian edukasi kesehatan mengenai pencegahan hipertensi serta praktik langsung pemanfaatan serai dan jahe sebagai terapi komplementer. Pelaksanaan kegiatan menunjukkan keterlibatan peserta yang tinggi, disertai peningkatan pemahaman terhadap konsep CERDIK dan PATUH, mekanisme dasar hipertensi, serta manfaat penggunaan herbal lokal sebagai bagian dari upaya preventif. Evaluasi awal melalui refleksi verbal menunjukkan adanya pergeseran pengetahuan dan sikap masyarakat menuju penerapan perilaku hidup sehat yang lebih mandiri dan berbasis potensi lingkungan. Dengan demikian, tujuan kegiatan untuk meningkatkan literasi kesehatan dan memperkenalkan praktik komplementer berbasis bahan alami dapat dikatakan tercapai secara optimal, meskipun pengukuran objektif masih diperlukan pada kegiatan lanjutan untuk memperkuat bukti dampaknya.

Kegiatan pengabdian masyarakat ini perlu dilanjutkan dengan cakupan peserta yang lebih luas dan durasi pendampingan yang lebih panjang agar perubahan perilaku masyarakat dalam pencegahan hipertensi dapat dimonitor secara berkelanjutan. Evaluasi kuantitatif, seperti pengukuran tekanan darah sebelum dan sesudah intervensi, disarankan untuk dilakukan pada kegiatan berikutnya guna memperoleh gambaran yang lebih objektif mengenai efektivitas pemanfaatan minuman herbal serai dan jahe. Selain itu, kolaborasi lintas sektor dengan puskesmas,

kader kesehatan, tokoh masyarakat, dan institusi pendidikan perlu diperkuat agar program edukasi dan praktik kesehatan berbasis herbal dapat menjadi bagian dari kegiatan rutin di komunitas. Penguatan kapasitas kader kesehatan setempat juga penting dilakukan sehingga mereka mampu melaksanakan edukasi secara mandiri dan berkesinambungan. Terakhir, penelitian lebih lanjut secara klinis mengenai efektivitas serai dan jahe dalam menurunkan tekanan darah sangat dianjurkan untuk memperkuat dasar ilmiah penggunaan keduanya sebagai terapi komplementer.

DAFTAR PUSTAKA

- Ansar J, Dwinata I, M. A. (2019). Determinan Kejadian Hipertensi Pada Pengunjung Posbindu Di Wilayah Kerja Puskesmas Ballaparang Kota Makassar. *Jurnal Nasional Ilmu Kesehatan*, 1, 28–35.
- Agus, A., Yusuf, R., & Rhesa, M. (2025). Pelatihan relaksasi benson dan pendampingan pembuatan teh serai pada kelompok lansia di wilayah kerja Puskesmas Tino. *SELAPARANG : Jurnal Pengabdian Masyarakat Berkemajuan*, 9(4). <https://doi.org/https://doi.org/10.31764/jpmb.v9i4.31183>
- Azima, A., Sibarani, R., Ananda, D., Sk, B., & Ramadhani, L. (2023). *Literature Study : Indonesian Herbs As Anti Hypertension Studi Literatur : Herbal Indonesia Berkhasiat Sebagai Anti Hipertensi*. 1–21. <https://doi.org/https://doi.org/10.58996/hmj.v6i2.80>
- Delodder, F., Rytz, A., Foltzer, F., Lamothe, L., Urzo, C., Feraille-naze, L., ... Mottaz, S. C. (2022). *A Decentralized Study Setup Enables to Quantify the Effect of Glucose Response*.
- Feriyanti, A. (2025). *Perilaku dan Promosi Kesehatan : Indonesian Journal of Health Promotion and Behavior Efektivitas Metode Experiential Learning dalam Meningkatkan Pengetahuan dan Efikasi Diri Kesehatan Mental pada Siswa SMA di Kota Balikpapan Efektivitas Metode Experiential Learning dalam Meningkatkan Pengetahuan dan Efikasi Diri Kesehatan Mental pada Siswa SMA di Kota Balikpapan*. 7(1). <https://doi.org/10.47034/ppk.v7i1.1132>
- Hasanah, A. U., Ameliya, E., Pratama, R. A., & Wahiddatus, P. (2025). *Edukasi Interaktif dan Pemanfaatan Minuman Herbal untuk Pengendalian Hipertensi*. 5, 670–679.
- Koemel, N. A., Senior, A. M., Celermajer, D. S., Grech, A., Gill, T. P., Simpson, S. J., ... Skilton, M. R. (2023). *Multi-Nutrient Analysis of Dietary Macronutrients with All-Cause, Cardiovascular, and Cancer Mortality: Data from NHANES 1999–2014*.
- Kualitas, M., Prakonsepsi, K., & Dan, I. B. U. (2022). *Rebusan Air Serai Efektifitas Menurunkan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi di Posyadu Lansia Desa Tutus*. 3(1), 203–208.
- Lipert, A., Szadkowska, I., & Matusiak-wieczorek, E. (2025). *The Effect of Herbal Supplements on Blood Pressure : Systematic Review and Meta-Analysis*.
- Matorang, M. W., & Nurwahita. (2025). *Relationship of Husband ' s Assistance to the Level of Mother ' s Anxiety in the Active Phase of the First Stage of Normal Labor Process Nursing Study Program , Universitas Sulawesi Barat*. 9(1), 59–64.
- Matorang, M. W., Zulkifli, A., Amiruddin, R., Arsin, A. A., & Zainuddin, A. A. (2024). *Effect of Red rice Oryza Nivara Feeding and Tbc Preventive Therapy on Controlling Latent Tuberculosis Infection in Children in the Working Area of the Banggai District Health Office*. 25(14), 348–357.
- Nadia, E. A. (2020). Efek Pemberian Jahe Terhadap Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi. *Jurnal Medika Hutama*, 02(01), 343–348.
- Priyoto, A. P. (2021). Edukasi Perilaku Cerdik dan Patuh dalam Pengendalian Hipertensi. *Jurnal Bhakti Civitas Akademika*, IV, 15–22.
- Riskesdas. (2018). Laporan Riskesdas Nasional. *Lembaga Penerbit Balitbangkes*.
- Silva, H., & Rita, B. (2022). *Exploring the Anti-Hypertensive Potential of Lemongrass A Comprehensive Review*. <https://doi.org/https://doi.org/10.3390/biology11101382>

- Wildia, W., Rahmadiyah, D. C., Wiarsih, W., & Permatasari, H. (2025). Kearifan lokal dalam upaya pencegahan kejadian stunting: Telaah sistematis. *Holistik Jurnal Kesehatan*, 19(1), 62–69. <https://doi.org/10.33024/hjk.v19i1.763>
- Wongmanit, P., Tungsukruthai, P., Phetkate, P., Rungprai, D., Supasyndh, O., & Sriyakul, K. (2023). *Safety Assessment of Supplementation with Cymbopogon citratus Stapf. (Lemongrass) Extract in Patients with Chronic Kidney Disease Stage 3: A Preliminary 90-Days Prospective Study*. 15(6), 976–986.