

Sosialisasi Penggunaan dan Pembuatan Jamu Jahe Tradisional dalam Upaya Penurunan Hipertensi

Saru Noliqo Rangkuti^{a*}, Sheren Irdila Nurona^a, Shylvia Anggun Sanjary^a, Siti Shadrina Putri Ulayya^a, Siti Nur Rohimah^a, Supriadi^a

^aProgra Studi Farmasi, Universitas Muhammadiyah A.R. Fachruddin, Tangerang, Banten, Indonesia.

Penulis korespondensi: noliqo.saru@gmail.com

Info Artikel

Sejarah artikel:

Dikirim: 04, Juli 2025

Revisi: 07, Juli 2025

Diterima: 10, Juli 2025

Dipublikasikan: 11, Juli

2025

Kata kunci:

Jamu

Hipertensi

Pengabdian

Key word:

Herbal Medicine

Hypertension

Devotion

Abstrak

Hipertensi adalah masalah kesehatan global yang dapat menyebabkan penyakit kardiovaskular, seperti serangan jantung, stroke, dan gagal ginjal. Data 2019 menunjukkan prevalensi hipertensi di Provinsi Banten mencapai 8,61%, dengan angka tertinggi di Kota Tangerang (28,74%) dan Kabupaten Tangerang (23,6%). Kegiatan ini bertujuan meningkatkan pengetahuan masyarakat tentang pemanfaatan jahe sebagai obat herbal untuk mengatasi hipertensi. Metode yang digunakan meliputi pengukuran tekanan darah, pelatihan pembuatan jamu jahe, dan edukasi tentang hipertensi. Kegiatan ini diikuti oleh 25 warga Desa Cikuya, Kecamatan Solear, Kabupaten Tangerang, pada 22 November 2024. Hasil pre-test menunjukkan 44% responden memiliki pengetahuan baik, 40% cukup, dan 16% kurang. Setelah edukasi, seluruh responden (100%) menunjukkan peningkatan pengetahuan yang signifikan. Kesimpulannya, kegiatan ini berhasil meningkatkan pemahaman masyarakat tentang hipertensi dan manfaat jahe sebagai pengobatan herbal alternatif.

Abstract

High blood pressure is a worldwide health concern that can result in severe conditions like heart attacks, strokes, and kidney damage. Data from 2019 shows that the prevalence of hypertension in Banten Province is 8.61%, with the highest rates found in Tangerang City (28.74%) and Tangerang Regency (23.6%). This activity aims to increase public awareness about ginger as a herbal remedy to manage hypertension. The methods used include blood pressure measurement, training on making ginger herbal drinks, and education about hypertension. This activity involved 25 residents of Cikuya Village, Solear District, Tangerang Regency, on November 22, 2024. The pre-test results showed that 44% of respondents had good knowledge, 40% had adequate knowledge, and 16% had poor knowledge. After the education, all respondents (100%) showed a significant improvement in knowledge. In conclusion, this activity successfully increased public understanding of hypertension and the benefits of ginger as an alternative herbal treatment.

Pendahuluan

Hasil data analisis profil Kesehatan Dasar Banten tahun 2019, tingkat kejadian penyakit hipertensi di Provinsi Banten sebanyak Angka kejadian hipertensi di Provinsi Banten masih tergolong tinggi, khususnya di Kota Tangerang dengan persentase 28,74% dan Kabupaten Tangerang 23,6% (Risksdas Banten, 2018), sementara di wilayah lainnya, seperti di Provinsi Banten secara keseluruhan, angka tersebut hanya mencapai 8,61% (Risksdas Banten, 2018). Data ini menunjukkan bahwa banyak orang dewasa, terutama lansia, yang menderita hipertensi di daerah Kota Tangerang dan Kabupaten Tangerang. Di sisi lain di Kota Tangerang penyakit hipertensi berada dalam urutan paling pertama dengan tingkat kejadian penyakit hipertensi sebesar 28,74% dan Kabupaten Tangerang 23,6% (Risksdas Banten, 2018). Berdasarkan dari data yang diperoleh tersebut Tingkat kejadian hipertensi di Provinsi Banten masih tergolong tinggi,

khususnya di wilayah Kota Tangerang dan Kabupaten Tangerang (Risksdas Banten, 2018). Kondisi ini mengindikasikan bahwa banyak orang dewasa, termasuk lansia, menderita tekanan darah tinggi (Dinda Fitrianiingsih *et al.*, 2022).

Hipertensi adalah salah satu masalah kesehatan berbahaya di seluruh dunia karena merupakan faktor risiko penting yang mengarah pada penyakit siklus jantung seperti serangan jantung, gagal jantung, stroke dan penyakit ginjal pada tahun 2016, dan menyebabkan dua penyebab utama kematian di dunia: penyakit jantung iskemik dan stroke (Arum, 2019).

Hipertensi muncul akibat adanya peningkatan pada tekanan darah yang diakibatkan oleh masalah pada pembuluh darah, sehingga pasokan oksigen dan nutrisi terhambat menuju jaringan tubuh. Hipertensi dapat memicu penyebab terjadinya berbagai penyakit antara lain: stroke, serangan jantung, gagal jantung, serta sejumlah penyakit kronis lainnya. Untuk alasan ini, hipertensi

sering dianggap sebagai pembunuh senyap karena gejalanya sering kali tidak disadari oleh mereka yang mengalaminya. Hipertensi termasuk dalam kategori penyakit yang tidak menular, dan kini terdapat lonjakan kasus tekanan darah tinggi di kalangan penduduk berusia 18 tahun ke atas, yang meningkat dari sekitar 25,8% menjadi 34,1% (Permatasari & Patimah, 2023)

Jamu merupakan minuman tradisional yang telah menjadi bagian dari warisan budaya Indonesia dan hingga kini masih tetap ada. dan terus dilestarikan (Isnawati, 2021). Jamu berasal dari dua kata bahasa Jawa yaitu dari kata "Jumpi" dan "Oesodo", yang memiliki arti pengobatan yang dilakukan menggunakan ramuan yang berarti obat, doa, dan bau sakti (Nurbaidah, 2022). Kata itu muncul pada tahun 16 Masehi. Jamu sebagai bentuk ramuan herbal telah digunakan oleh Masyarakat selama ratusan tahun yang lalu, perlu diberikan label nama untuk berbagai tujuan, seperti agar masyarakat memahami nama-nama tanaman jamu dan sekaligus menyadari bahwa keberagaman hayati berupa tanaman di sekitar mereka memiliki manfaat yang positif untuk kesehatan tubuh kita. Di samping itu, sebagian masyarakat meyakini bahwa jamu merupakan pilihan pengobatan alternatif dengan memakai ramuan herbal karena sifatnya yang alami, sehingga mereka terhindar dari efek samping yang tidak diinginkan. Selain itu, mereka juga tahu siapa yang memproduksi jamu-jamuan dalam bentuk bubuk yang dikemas dengan aman, sehingga masyarakat tidak perlu repot-repot membuat ramuan sendiri di rumah (Nurbaidah, 2022)

Umumnya, jahe digunakan sebagai rempah, minuman herbal, obat, ataupun untuk kecantikan. Jahe memberikan keuntungan bagi sistem kardiovaskular, yaitu mampu menurunkan tekanan darah dengan cara menghambat saluran kalsium yang tergantung pada voltase. Jahe memiliki keunggulan dalam kesehatan jantung dan pembuluh darah, yakni memperlancar peredaran cairan dalam tubuh dengan meningkatkan sirkulasi darah secara menyeluruh. Jahe juga memberikan dampak sebagai agen antioksidan yang dapat mengurangi keberadaan radikal bebas dan berpotensi menurunkan tekanan darah dengan cara menghalangi saluran kalsium yang bergantung pada voltase. Jahe dapat juga menurunkan tekanan darah dengan menghambat aktivasi enzim ACE, hal ini dipengaruhi oleh komponen yang terdapat dalam jahe (Nadia, 2020)

Dalam Undang-Undang RI No. 23 tahun 1992 mengenai Kesehatan jamu diartikan sebagai suatu bahan atau ramuan bahan yang dibuat dari berbagai bahan dasar berupa tumbuh-tumbuhan, hewan, bahan mineral, sediaan sarian (galenik) atau gabungan dari seluruh bahan tersebut yang mana telah digunakan secara turun-temurun dalam pengobatan berdasarkan pengalaman. Khasiat yang terkandung dalam jamu secara umum dapat diketahui melalui dasar bukti empiris langsung yang dirasakan oleh manusia pada waktu, zaman, serta sejarah yang ada. Dari hasil pengkajian Kesehatan Dasar Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (2018) mengenai pemanfaatan jamu oleh masyarakat Indonesia, diketahui bahwa terdapat 59.12% masyarakat Indonesia yang masih mengkonsumsi jamu dan lebih dari 95.6% masyarakat Indonesia diantara pengguna jamu itu menyatakan bahwa jamu memiliki manfaat yang baik bagi kesehatan tubuh. Maka dari hasil

pengkajian tersebut tersebut dapat dinyatakan bahwa pengetahuan dan kegiatan dalam mengkonsumsi jamu pada masyarakat sebagai obat tradisional di Indonesia masih cukup tinggi (Pratama, 2020).

Analisis data tingkat pengetahuan sebelum dan setelah penyuluhan dilakukan dengan menggunakan metode ceramah, diskusi, dan tanya jawab. Penilaian dilakukan dengan memberikan skor 10 untuk setiap jawaban yang benar, dan skor 0 untuk jawaban yang salah. Kategori pengetahuan ditentukan sebagai berikut: Baik (76%-100%), Sedang (56%-75%), dan Kurang (0%-55%). Setelah itu, dihitung persentase tingkat pengetahuan peserta. (Pariati & Jumriani, 2021)

Kegiatan Pengabdian ini Bertujuan untuk memperdalam pemahaman masyarakat tentang pentingnya penggunaan obat hipertensi secara tepat dan benar, agar dapat mencapai hasil pengobatan yang maksimal. Selain itu, diharapkan juga dapat memperkenalkan dan mengajarkan masyarakat mengenai pemanfaatan tumbuhan bahan alam untuk dijadikan jamu sebagai alternatif pengobatan dalam menurunkan hipertensi.

Metode

Berdasarkan permasalahan metode pelaksanaan yang digunakan sebagai berikut:

- Pengukuran tekanan darah dan pengisian data untuk menentukan responden untuk mengikuti kegiatan ini, berdasarkan hasil studi pendahuluan didapatkan bahwa 6 orang memiliki tekanan darah tinggi.
- Pemberian edukasi penyakit hipertensi yang diikuti oleh Masyarakat desa cikuya Kecamatan Solear, Kabupaten Tangerang Provinsi Banten. Kegiatan diawali dengan meminta responden untuk mengisi kuesioner pra pelaksanaan edukasi dan pelatihan mengenai pemberian jamu berbahan dasar jahe. Kegiatan selanjutnya pemberian edukasi mengenai manfaat minuman jahe. Kegiatan selanjutnya dengan memberikan pelatihan pembuatan minuman jahe, dan responden diminta untuk mengisi kuesioner after edukasi.
- Setelah itu masyarakat mendapatkan simulasi tentang tata cara pembuatan rebusan air jahe sebagai peluang dalam menaggulani penyakit Hipertensi. Dan pengisian data setelah sosialisasi

Hasil dan Pembahasan

Kegiatan pengabdian ini dilakukan pada tanggal 22 November 2024, di Desa Cikuya, Kec. Solear, Kab. Tangerang, Provinsi banten. Dengan dihadiri oleh 25 peserta yang terdiri atas 21 perempuan dan 4 laki-laki. Tujuan dari kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah untuk menambah wawasan dan pengetahuan Masyarakat dalam memanfaatkan dalam tumbuhan obat herbal yang ada disekitar lingkungan dalam mengatasi penyakit hipertensi.

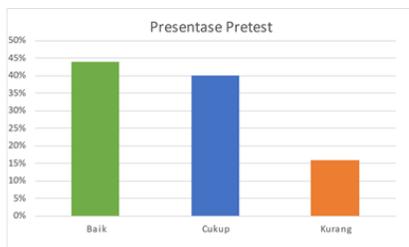


Gambar 1. Sosialisasi Tentang Manfaat Jamu Jahe Dan Penggunaan Obat Hipertensi (A) dan Edukasi Cara Pembuatan Jamu Jahe (B).

Tabel I. Jumlah Responden berdasarkan jenis kelamin

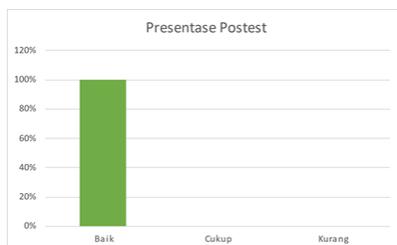
Jenis Kelamin	Jumlah	Persentase %
Laki-laki	4	16%
Perempuan	21	84%
Total	25	100%

Dari Tabel diatas dapat diketahuin bahwa jumlah responden lebih banyak Perempuan sebanyak 21 orang (84%) sedangkan laki-laki sebanyak 4 orang (16%).



Gambar 2. Tingkat pengetahuan responden sebelum melakukan kegiatan

Dari gambar 2 dapat dilihat bahwa responden memiliki tingkat pengetahuan melalui pre- test dengan kategori baik 11 responden (44%), kategori Cukup 10 responden (40%), dan kategori Kurang 4 responden (16%).



Gambar 3. Tingkat pengetahuan responden setelah melakukan kegiatan

Gambar 3 dapat dilihat bahwa responden mengalami peningkatan secara signifikan terhadap tingkat pengetahuan melalui pos - test dengan kategori baik 25 responden (100%), kategori Cukup 0 responden (0%), dan kategori Kurang 0 responden (0%). Peningkatan signifikan pada data pengetahuan responden dalam kegiatan ini terjadi karena materi yang disampaikan sangat jelas dan mudah dipahami oleh peserta. Selain itu, metode yang digunakan dalam kegiatan seperti ceramah, diskusi, tanya jawab, dan praktek langsung membuat peserta lebih aktif dan tertarik untuk belajar. Peserta juga memiliki rasa ingin tahu yang tinggi terhadap manfaat jahe sebagai obat herbal untuk hipertensi. Kegiatan ini relevan dengan kondisi kesehatan masyarakat, sehingga mereka lebih antusias mengikuti edukasi. Semua faktor tersebut berperan penting dalam meningkatkan pemahaman peserta secara menyeluruh.

Obat tradisional umumnya lebih aman dari pada obat modern, karena isi obat tradisional dianggap lebih memiliki efek samping yang kecil. dari pada obat modern. Hal ini merupakan salah satu dari alasan mengapa orang menggunakan obat tradisional. Komunitas percaya bahwa obat tradisional dianggap lebih aman karena didalam kandungan obat tradisional tidak mengandung bahan kimia. Dari segi prinsip cara penggunaan obat tradisional pada dasarnya setara dengan terapi pengobatan modern, jika bukan yang tepat untuk efek yang buruk. Obat tradisional dianggap relatif lebih aman daripada obat -obatan modern, tetapi masih perlu dianggap sebagai rasionalitas penggunaannya. Tidak semua ramuan memiliki properti, dan aman untuk dikonsumsi (Agusri *et al.*, 2023)

Secara keseluruhan berdasarkan hasil *pre-test* dan *post-test* mayoritas responden memiliki tingkat pengetahuan yang baik setelah mendapat sosialisasi penggunaan dan pembuatan jamu jahe tradisional dalam upaya penurunan hipertensi. Dengan menerapkan metode ceramah, diskusi, dan tanya jawab kepada responden. Hal tersebut mempunyai kategori baik, sedang dan kurang. Peningkatan yang signifikan ini menunjukkan bahwa responden dapat dengan cepat menerima materi yang di sampaikan, dikarenakan tingginya rasa keingintahuan responden terhadap tanaman tradisional yang digunakan, serta pemahaman mengenai bagaimana bahan tersebut dapat membantu menurunkan tekanan darah tinggi. Selain itu, metode penyampaian yang interaktif, terutama pada saat sesi tanya jawab juga dapat membantu pemahaman materi.

Tahapan Evaluasi dari kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan dengan praktek langsung pembuatan jamu jahe tradisional untuk mengevaluasi pemahaman peserta setelah pemaparan melalui presentasi. Selain itu, peserta juga diberikan kesempatan untuk menjelaskan kembali cara pembuatan jamu serta manfaatnya.

Simpulan dan Saran

Kegiatan pengabdian yang dilaksanakan pada 22 November 2024 di Desa Cikuya, Kecamatan Solear, Kabupaten Tangerang, bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat tentang

pemanfaatan tumbuhan herbal, khususnya jahe, dalam mengatasi hipertensi. Kegiatan ini diikuti oleh 25 peserta, mayoritas perempuan (84%). Hasil pre-test menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki pengetahuan yang cukup dan baik tentang topik ini. Namun, setelah mengikuti sosialisasi melalui ceramah, diskusi, dan tanya jawab, terjadi peningkatan signifikan, di mana seluruh peserta (100%) menunjukkan pengetahuan yang baik pada post-test. Peningkatan ini menunjukkan bahwa metode penyampaian yang interaktif dan materi yang relevan berhasil meningkatkan pemahaman peserta, khususnya mengenai penggunaan tanaman tradisional untuk menurunkan tekanan darah tinggi.

Ucapan Terima Kasih

Kami ucapkan terimakasih para pihak yang sudah membantu, dan kepada bapak dan ibu Desa Cikuya, Kec. Solear, Kab.Tangerang, Provinsi banten yang sudah berpartisipasi dalam acara kegiatan sosialisasi yang kami lakukan.

Daftar Pustaka

- Agusri, A., Andala, S., Safitri, M., & Nurlis, N. (2023). Penggunaan obat tradisional untuk menurunkan tekanan Darah pada lansia. *Jurnal Assyifa Ilmu Keperawatan Islami*, 8(2), 73–81. <https://doi.org/10.54460/jifa.v8i2.74>
- Arum, Y. T. G. (2019). Hipertensi pada Penduduk Usia Produktif (15-64 Tahun). *Higeia Journal of Public Health Research and Development*, 1(3), 84–94.
- Dinda Fitrianiingsih, Karina Megasari Winahyu, Elang Wibisana, & Shieva Nur Azizah Ahmad. (2022). Editorial Team Jurnal JKFT. *Jkft*, 7(2), 108–112.
- Isnawati, D. L. (2021). Minuman Jamu Tradisional Sebagai Kearifan Lokal Masyarakat di Kerajaan Majapahit pada Abad Ke-14 Masehi. *Avatara*, 11(2), 1-5.
- Nadia, E. A. (2020). Efek Pemberian Jahe Terhadap Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi. *Jurnal Medika Hutama*, 02(01), 343–348.
- Nurbaidah, S. (2022). Prosiding Seminar Nasional Linguistik dan Sastra (SEMANTIKS) Traditional Javanese Herbal Medicine Naming System. *Journal Ilmu Bahasa Dan Pendidikan*, 4, 1–9. <https://jurnal.uns.ac.id/prosidingsemantiks>
- Nurbaidah, S. (2022). Traditional Javanese Herbal Medicine Naming System. Prosiding Seminar Nasional Linguistik dan Sastra (SEMANTIKS).
- Pariati, P., & Jumriani, J. (2021). Gambaran Pengetahuan Kesehatan Gigi Dengan Penyuluhan Metode Storytelling Pada Siswa Kelas Iii Dan Iv Sd Inpres Mangasa Gowa. *Media Kesehatan Gigi : Politeknik Kesehatan Makassar*, 19(2), 7–13. <https://doi.org/10.32382/mkg.v19i2.1933>
- Permatasari, L. I., & Patimah, K. (2023). 11312+-+Solma+Agustus. 12(2), 661–668.
- Pratama, M. R. A. (2020). Pengetahuan Dan Praktek Konsumsi Jamu Jun Pada Masyarakat Semarang. *Umbara*, 3(2), 76. <https://doi.org/10.24198/umbara.v3i2.25573>
- Riskesdas Banten. 2018. Laporan Provinsi Banten RISKESDAS 2018. Badan Penelitian Dan Pengembangan Kesehatan, 575