

Peningkatan literasi terapi komplementer hipertensi melalui siaran radio

Vivi Sofia

S2 Ilmu Biomedis, Fakultas Farmasi dan Kesehatan, Universitas Tjut Nyak Dhien, Indonesia

Penulis korespondensi : Vivi Sofia

E-mail : sofiavivi396@gmail.com

Diterima: 04 Juni 2026 | Direvisi: 18 Agustus 2026 | Disetujui: 19 Agustus 2026 | Online: 30 Agustus 2026

© Penulis 2026

Abstrak

Hipertensi merupakan kondisi medis mendunia yang memerlukan penanganan menyeluruh, meliputi penggunaan terapi tambahan nabati. Peningkatan popularitas penggunaan tanaman obat di kalangan masyarakat acapkali tidak disertai dengan pemahaman yang cukup terkait aspek keamanan dan rasionalitasnya. Kegiatan pengabdian masyarakat ini dirancang untuk meningkatkan pengetahuan dan kesadaran kesehatan masyarakat mengenai penggunaan tanaman herbal sebagai terapi adjuvan untuk hipertensi yang aman, logis, dan didukung oleh bukti ilmiah. Pelaksanaan program melibatkan penyuluhan kesehatan interaktif dalam acara "Jurus Sehat Alami" yang disiarkan secara daring melalui Zoom dan disiarkan juga oleh Radio MQFM Jogja. Konten penyuluhan berfokus pada pemanfaatan empat jenis tumbuhan: rosela, bawang putih, seledri, dan daun kelor, dengan penekanan pada aspek keamanan serta interaksi obat. Hasil dari kegiatan ini menunjukkan respons positif dari publik tercermin dari banyaknya pertanyaan substantif terkait lama konsumsi, interval pemberian herbal dengan obat konvensional, serta kesesuaian penggunaan herbal pada populasi lansia. Penilaian program mengindikasikan adanya peningkatan pemahaman kesehatan audiens, yang terlihat dari sikap cermat dalam mengerti bahwa herbal berfungsi sebagai terapi pendukung, bukan pengganti pengobatan medis utama.

Kata Kunci: hipertensi; terapi komplementer; edukasi kesehatan; MQFM Jogja.

Abstract

Hypertension represents a significant worldwide health issue necessitating thorough management strategies, which may incorporate complementary herbal treatments. Nevertheless, the increasing adoption of medicinal plants within communities often lacks sufficient public understanding concerning their safety and appropriate clinical application. This community outreach initiative was designed to augment public health knowledge and consciousness regarding the use of herbal remedies as secure, logical, and empirically supported adjunct therapies for hypertension. This initiative was conducted via interactive health education sessions during the "Jurus Sehat Alami" (Natural Healthy Moves) program, which was concurrently broadcasted virtually through Zoom and made available on MQFM Jogja Radio. The educational content primarily concentrated on four specific medicinal plants: roselle, garlic, celery, and moringa leaves, with a specific focus placed on their safety parameters and potential interactions with pharmaceutical drugs. The initiative elicited a highly favorable response from the public, as reflected in the numerous pertinent inquiries concerning the recommended duration of use, the timing of consumption relative to conventional medications, and the suitability of herbal remedies for geriatric individuals. An assessment of the program's impact revealed a notable enhancement in the participants' health literacy. This was evidenced by their discerning comprehension that herbal remedies serve exclusively as supplementary treatments and are not intended to substitute established medical protocols.

Keywords: hypertension; complementary therapy; health education; MQFM Jogja.

PENDAHULUAN

Hipertensi merupakan gangguan tidak menular yang di seluruh dunia sudah menjadi masalah kesehatan masyarakat yang besar, termasuk di Indonesia. Hipertensi menjadi faktor risiko utama penyakit jantung koroner, stroke, gagal jantung, dan penyakit ginjal kronis. Hipertensi merupakan beban kesehatan masyarakat yang besar yang berkaitan dengan tingginya prevalensi penyakit serta rendahnya tingkat pengetahuan di kalangan masyarakat (Rivasi et al., 2024; Unger et al., 2024). Pada sebagian besar penderita tekanan darah tinggi tidak merasakan gejala yang tidak normal, sehingga mereka tidak mengetahuinya sampai menimbulkan komplikasi yang lebih serius. Oleh karena itu, penatalaksanaan hipertensi harus menjadi upaya yang komprehensif melalui penggunaan terapi farmakologis dan penerapan perubahan gaya hidup sebagai bagian dari terapi non farmakologis (Mills et al., 2020; Kemenkes RI, 2023).

Selain konsumsi obat antihipertensi, masyarakat Indonesia juga sudah lama dikenal menggunakan tanaman herbal sebagai terapi tambahan karena mudah diperoleh, lebih murah, dan lebih aman. Kesadaran akan pengobatan herbal berbasis bukti semakin meningkat akhir-akhir ini. Berbagai studi menunjukkan efektivitas beberapa tanaman herbal dalam mengatur tekanan darah melalui aktivitas antioksidan, vasodilatasi, penghambatan sistem renin–angiotensin, serta peningkatan fungsi endotel (Meng et al., 2023). Saat ini, masyarakat meyakini bahwa obat-obatan herbal yang berasal dari alam lebih aman dikonsumsi dibandingkan obat-obatan kimia yang diresepkan oleh dokter, namun perlu diingat bahwa mengonsumsi obat-obatan herbal tidak menjamin terhindar dari efek samping yang tidak diinginkan (Sofia & Aji, 2024).

Tanaman yang paling umum digunakan oleh masyarakat adalah rosela (*Hibiscus sabdariffa* L.), bawang putih (*Allium sativum*), seledri (*Apium graveolens* L.), dan daun kelor (*Moringa oleifera* L.). Rosela diketahui memiliki antosianin yang berpotensi sebagai agen antihipertensi, sedangkan bawang putih mengandung allicin yang berperan dalam vasodilatasi. Apigenin dan ftalida dalam seledri membantu melembaskan pembuluh darah, sedangkan senyawa antioksidan dan antiinflamasi dalam daun kelor yang mendukung kesehatan jantung. Obat herbal tetap harus diposisikan sebagai terapi komplementer dan tidak boleh menggantikan terapi medis sebagaimana yang direkomendasikan oleh tenaga kesehatan (Ellis et al., 2022).

Sebagai bentuk implementasi tridarma perguruan tinggi, khususnya dalam bidang pengabdian kepada masyarakat, penulis berpartisipasi sebagai narasumber dalam program “Jurus Sehat Alami” yang disiarkan oleh MQFM Jogja. Kegiatan edukasi ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan literasi kesehatan masyarakat mengenai pemanfaatan herbal sebagai terapi pendamping hipertensi yang aman, rasional, bertanggung jawab, dan didukung oleh bukti ilmiah. Melalui kegiatan ini diharapkan masyarakat memperoleh pemahaman yang lebih baik mengenai manfaat, keterbatasan, serta aspek keamanan penggunaan herbal sehingga dapat mendukung pengelolaan hipertensi secara optimal (Akhyar et al., 2024; Wiputri et al., 2024).

METODE

Program pengabdian masyarakat ini diselenggarakan melalui inisiatif “Jurus Sehat Alami” yang disiarkan oleh Radio MQFM Jogja secara virtual menggunakan platform Zoom. Integrasi antara siaran radio dan Zoom dipilih dengan tujuan memperluas cakupan geografis dan menjangkau audiens dari berbagai lapisan sosial pendidikan. Pendekatan yang diadopsi adalah edukasi kesehatan yang memanfaatkan komunikasi massa, dilengkapi dengan metode partisipatif melalui sesi dialog yang interaktif. Pendekatan ganda ini memfasilitasi proses edukasi dua arah yang relevan dengan kebutuhan nyata masyarakat. Pelaksanaan program ini terstruktur dalam empat tahapan.

Tahap Persiapan

Persiapan dan koordinasi, melibatkan komunikasi intensif dengan pihak MQFM Jogja mengenai jadwal, topik bahasan, dan aspek teknis penyiaran. Selain itu, dilakukan penyusunan materi edukasi yang bersumber dari literatur ilmiah mutakhir mengenai prinsip terapi hipertensi dan pertimbangan keamanan fitoterapi.

Tahap Edukasi

Pelaksanaan edukasi, dilaksanakan secara terstruktur menggunakan bahasa yang mudah dipahami. Narasumber memaparkan ancaman hipertensi sebagai pembunuh senyap dan signifikansi kepatuhan terhadap regimen terapi. Materi utama difokuskan pada pemanfaatan empat jenis tanaman herbal sebagai terapi suportif, yaitu rosela, bawang putih, seledri, dan daun kelor. Untuk setiap tanaman, diuraikan komposisi senyawa aktif, cara kerjanya, serta bukti ilmiah yang mendasarinya, dengan penekanan bahwa herbal berfungsi sebagai terapi pendukung yang logis, bukan sebagai pengganti obat medis.

Tahap Diskusi Interaktif

Diskusi interaktif, memberikan kesempatan kepada pendengar untuk menyampaikan pertanyaan atau berbagi pengalaman terkait pemanfaatan herbal melalui kanal WhatsApp dan obrolan langsung (*live chat*) MQFM Jogja. Seluruh pertanyaan yang masuk akan didiskusikan secara langsung oleh narasumber berdasarkan prinsip rasionalitas dalam penggunaan obat.

Tahap Evaluasi

Evaluasi program, dilakukan secara deskriptif melalui analisis jumlah partisipan, jenis pertanyaan yang diajukan, serta topik yang paling menarik minat masyarakat. Data ini dimanfaatkan untuk mengukur efektivitas edukasi dan menjadi dasar bagi pengembangan program di masa mendatang. Dokumentasi seluruh capaian kegiatan dikumpulkan dalam format poster publikasi dan tangkapan layar siaran virtual sebagai bukti otentik untuk pelaporan dan publikasi ilmiah.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan kegiatan edukasi kesehatan

Program pengabdian masyarakat dengan tajuk "Jurus Sehat Alami" telah sukses disiarkan oleh Radio MQFM Jogja pada tanggal 22 Juni 2024. Sesi daring yang berlangsung selama 60 menit melalui platform Zoom ini menampilkan narasumber dari Fakultas Farmasi dan Kesehatan Universitas Tjut Nyak Dhien. Peran moderator dijalankan langsung oleh penyiar radio yang bertugas memfasilitasi komunikasi interaktif antara narasumber dan audiens. Pendekatan edukasi kesehatan melalui media massa ini memiliki potensi besar untuk menyebarkan informasi kesehatan kepada khalayak yang lebih luas secara efisien (Akhyar et al., 2024). Penggunaan kombinasi media radio dan platform Zoom terbukti memungkinkan jangkauan edukasi yang lebih luas dibandingkan metode tatap muka tradisional. Kolaborasi antara media penyiaran konvensional dan teknologi digital ini memfasilitasi penyampaian informasi kesehatan yang tetap interaktif serta mampu menjangkau berbagai segmen masyarakat. Strategi ini sangat selaras dengan tren promosi kesehatan berbasis teknologi komunikasi yang semakin relevan pasca pandemi (Wiputri et al., 2024).

Pemilihan topik mengenai herbal untuk hipertensi didasari oleh fakta bahwa hipertensi masih menjadi salah satu penyakit kronis dengan prevalensi tinggi dan merupakan faktor risiko utama penyakit kardiovaskular (Unger et al., 2020). Selain itu, terdapat peningkatan tren penggunaan herbal sebagai terapi pelengkap di masyarakat, sehingga publik memerlukan informasi yang akurat terkait manfaat, keamanan, dosis yang tepat, dan potensi interaksi dengan obat antihipertensi (Apsari, 2024; Suryaningsih & Vinata, 2024). Selama sesi berlangsung, peserta menunjukkan ketertarikan yang signifikan terhadap materi yang disajikan. Hal ini terlihat jelas dari partisipasi aktif audiens melalui WhatsApp dan live chat. Sebanyak 5 pertanyaan krusial diajukan selama sesi tersebut, semuanya

berkaitan langsung dengan penggunaan herbal untuk mengelola hipertensi. Tingginya antusiasme ini mengindikasikan adanya kebutuhan substansial di masyarakat terhadap informasi kesehatan yang kredibel dan didukung oleh bukti ilmiah (Nutbeam & Lloyd, 2021).

Dokumentasi kegiatan diperoleh melalui poster publikasi kegiatan dan tangkapan layar (*screenshot*) pelaksanaan siaran melalui Zoom yang terhubung dengan Radio MQFM Jogja. Dokumentasi tersebut digunakan sebagai bukti pelaksanaan kegiatan sekaligus untuk mendukung pelaporan dan publikasi hasil pengabdian kepada masyarakat.

Tabel 1. Topik dan substansi materi

Topik	Substansi Materi
Hipertensi	Definisi, faktor risiko, komplikasi, dan pentingnya pengendalian tekanan darah
Rosela	Kandungan antosianin, manfaat, dan bukti ilmiah
Bawang putih	Kandungan allicin dan efek terhadap sistem kardiovaskular
Seledri	Kandungan phthalides dan potensinya dalam membantu pengendalian tekanan darah
Daun kelor	Aktivitas antioksidan dan potensi manfaat bagi kesehatan kardiovaskular
Keamanan herbal	Interaksi dengan obat antihipertensi dan pentingnya konsultasi tenaga kesehatan



Gambar 1. Poster kegiatan edukasi kesehatan "Obat Herbal untuk Hipertensi" pada Program Jurusan Sehat Alami MQFM Jogja



OBAT HERBAL UNTUK HIPERTENSI - JURUS SEHAT ALAMI 22/06/2024

Gambar 2. Pelaksanaan kegiatan edukasi kesehatan melalui Zoom yang terhubung dengan siaran langsung MQFM Jogja.

Karakteristik pertanyaan pendengar

Analisis terhadap pertanyaan yang masuk menunjukkan bahwa audiens tidak hanya berminat pada khasiat atau manfaat instan dari herbal, melainkan juga mulai memberikan perhatian besar pada aspek keamanan, efektivitas, dan rasionalitas penggunaannya. Fenomena ini merupakan indikator positif peningkatan literasi kesehatan masyarakat, mengingat pemahaman yang komprehensif mengenai terapi komplementer sangat krusial dalam pengambilan keputusan kesehatan yang tepat (Nutbeam & Lloyd, 2021). Pertanyaan pertama difokuskan pada efektivitas rosela (*Hibiscus sabdariffa* L.) dalam membantu menurunkan tekanan darah. Rosela merupakan salah satu tanaman herbal yang paling banyak dikaji untuk penanganan hipertensi karena kandungan senyawa aktif seperti antosianin, flavonoid, dan berbagai jenis senyawa fenolik yang memiliki aktivitas antioksidan kuat (Ellis et al., 2022). Beberapa studi mengindikasikan bahwa konsumsi rosela dapat berkontribusi pada penurunan tekanan darah melalui mekanisme peningkatan produksi nitrit oksida yang berperan dalam relaksasi pembuluh darah, serta pengurangan stres oksidatif yang dapat menyebabkan disfungsi endotel. Mekanisme-mekanisme inilah yang menjadikan rosela berpotensi sebagai terapi tambahan dalam manajemen hipertensi (Ellis et al., 2022; Meng et al., 2023). Nara sumber menekankan bahwa rosela tidak dapat menggantikan obat antihipertensi yang diresepkan oleh tenaga medis. Penggunaannya lebih sesuai sebagai terapi komplementer yang dikombinasikan dengan diet sehat, aktivitas fisik yang memadai, dan kepatuhan terhadap regimen pengobatan medis (Unger et al., 2020).

Pertanyaan kedua menyangkut penggunaan herbal secara bersamaan dengan obat antihipertensi, sebuah aspek yang sangat penting mengingat banyak penderita hipertensi menjalani terapi farmakologis jangka panjang dan pada saat yang sama juga mengkonsumsi produk herbal (Khawagi et

al., 2025). Dalam sesi edukasi tersebut, dijelaskan bahwa masyarakat disarankan untuk memberikan jeda waktu minimal dua jam antara konsumsi herbal dan obat-obatan medis guna meminimalkan potensi interaksi yang dapat memengaruhi penyerapan atau metabolisme obat. Pendekatan ini merupakan tindakan pencegahan yang umum direkomendasikan dalam praktik penggunaan terapi komplementer (Pan et al., 2022). Hal ini dikarenakan beberapa jenis tanaman herbal diketahui dapat memodifikasi aktivitas enzim yang terlibat dalam metabolisme obat serta transporter membran. Oleh karena itu, konsultasi dengan profesional kesehatan tetap menjadi hal yang krusial sebelum memulai penggunaan herbal secara rutin, terutama bagi pasien yang mengkonsumsi beberapa jenis obat secara bersamaan atau kondisi polifarmasi (Meng et al., 2023).

Selanjutnya, pertanyaan ketiga terkait dengan durasi penggunaan herbal dalam pengelolaan hipertensi. Narasumber menjelaskan bahwa herbal dapat dikonsumsi secara rutin dalam batas yang wajar sebagai bagian dari gaya hidup sehat, asalkan tidak menimbulkan efek samping negatif dan disertai dengan pemantauan kesehatan secara berkala (Pan et al., 2022). Mengingat hipertensi merupakan kondisi kronis yang memerlukan penanganan jangka panjang, keberhasilan pengendalian tekanan darah tidak semata-mata bergantung pada konsumsi herbal. Pengendalian tersebut juga bertumpu pada penerapan pola makan sehat, aktivitas fisik yang memadai, manajemen berat badan, serta kepatuhan terhadap terapi yang direkomendasikan oleh tenaga medis (Unger et al., 2020). Sementara itu, pertanyaan keempat membahas mengenai keamanan konsumsi seledri pada populasi lanjut usia. Seledri diketahui mengandung senyawa aktif seperti apigenin, luteolin, dan *phthalides* yang berpotensi mendukung relaksasi pembuluh darah serta membantu dalam pengendalian tekanan darah (Khairullah et al., 2021). Dalam jumlah yang wajar, konsumsi seledri pada umumnya dianggap aman bagi lansia. Namun demikian, penggunaannya harus tetap mempertimbangkan kondisi kesehatan spesifik individu, termasuk fungsi ginjal, riwayat alergi, dan penggunaan obat-obatan tertentu, guna memastikan manfaat yang optimal dan keamanan yang terjamin (Khairullah et al., 2021).

Pertanyaan terakhir dari pendengar menyinggung kemungkinan penggunaan herbal sebagai pengganti obat yang diresepkan dokter. Pertanyaan ini mengindikasikan adanya persepsi yang masih berkembang di masyarakat bahwa bahan alami dapat sepenuhnya menggantikan seluruh terapi medis yang telah direkomendasikan (Nutbeam & Lloyd, 2021). Dalam sesi edukasi ini, nara sumber dengan tegas menekankan bahwa herbal memiliki fungsi murni sebagai terapi komplementer atau pendamping, bukan sebagai terapi pengganti utama. Penggunaan herbal memang dapat mendukung manajemen tekanan darah, namun tidak bisa menggantikan efektivitas terapi farmakologis medis yang telah terbukti secara ilmiah mampu mengurangi risiko komplikasi fatal akibat hipertensi, seperti stroke dan penyakit jantung (Silva et al., 2022).

Implikasi Kegiatan terhadap Literasi Kesehatan Masyarakat

Secara keseluruhan, pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini menggarisbawahi peran signifikan media radio dalam upaya meningkatkan literasi kesehatan publik. Interaksi dinamis yang muncul selama acara berlangsung menunjukkan tingginya minat audiens terhadap informasi kesehatan yang disampaikan oleh para profesional kesehatan yang kompeten di bidangnya (Nurjanah et al., 2022). Kualitas pertanyaan yang diajukan mengindikasikan bahwa masyarakat kini semakin kritis dalam mencari informasi kesehatan dan mulai mempertimbangkan aspek keamanan, efektivitas, serta penggunaan herbal yang rasional. Kondisi ini mencerminkan kemajuan literasi kesehatan yang nyata, yang merupakan salah satu capaian utama dari tujuan kegiatan edukasi masyarakat (Nutbeam & Lloyd, 2021). Kegiatan pengabdian masyarakat yang memanfaatkan media radio ini sukses menjadi instrumen efektif untuk menjembatani temuan penelitian akademik dengan kebutuhan informasi riil di kalangan masyarakat. Melalui pendekatan ini, institusi pendidikan tinggi dapat berkontribusi secara aktif dan nyata dalam mendukung peningkatan derajat kesehatan masyarakat dengan menyebarkan informasi yang berbasis ilmiah (Akhyar et al., 2024).

SIMPULAN DAN SARAN

Program edukasi kesehatan melalui media radio MQFM Jogja secara signifikan berkontribusi dalam meningkatkan literasi kesehatan masyarakat terkait pemanfaatan herbal untuk hipertensi. Berdasarkan bukti ilmiah, komoditas seperti rosela, bawang putih, seledri, dan daun kelor terbukti efektif sebagai terapi komplementer yang aman dan rasional, namun posisinya tetap tidak dapat menggantikan regimen obat medis utama. Disarankan untuk membuat buku panduan digital (*E-Booklet*) interaksi obat-herbal yang ber-ISBN.

Kegiatan penyuluhan ini memberikan kontribusi dalam meningkatkan wawasan masyarakat mengenai penggunaan tanaman herbal sebagai terapi adjuvan hipertensi yang aman dan rasional. Antusiasme peserta melalui diskusi dan pertanyaan menunjukkan perhatian terhadap aspek keamanan, interaksi obat, dan penggunaan herbal secara tepat. Herbal dipahami sebagai terapi pendukung, bukan pengganti pengobatan medis utama. Disarankan untuk membuat buku panduan digital (*E-Booklet*) interaksi obat-herbal yang ber-ISBN.

UCAPAN TERIMA KASIH

Apresiasi dan terima kasih yang tulus penulis sampaikan kepada LPPM Universitas Tjut Nyak Dhien dan pihak manajemen serta seluruh tim kerabat kerja Radio MQFM Jogja atas kolaborasi, ruang siar, dan bantuan teknis yang diberikan selama acara "Jurus Sehat Alami" berlangsung. Terakhir, terima kasih kepada seluruh pendengar dan partisipan aktif yang telah menyukseskan kegiatan edukasi ini dengan antusiasme yang luar biasa.

DAFTAR RUJUKAN

- Akhyar, H., Fajriyah, P. A., Wirawan, R., Ali, M., Hudha, L. S., Alaydrus, T., Mardiana, L., & Rahayu, S. (2024). *Inovasi edukasi kesehatan yang efektif dan interaktif menggunakan teknologi Play on Demand dan Broadcast (PODCAST)*.
- Apsari, D. P. (2024). Pengaruh Edukasi Kesehatan Penggunaan Herbal terhadap Tingkat Pengetahuan Manajemen Hipertensi di Desa Selat, Kabupaten Badung, Bali. *Jurnal Yoga dan Kesehatan*, 7(1), 1–10. <https://doi.org/10.25078/jyk.v7i1.3478>
- Ellis, L. R., Zulfiqar, S., Holmes, M., Marshall, L., Dye, L., & Boesch, C. (2022). A systematic review and meta-analysis of the effects of *Hibiscus sabdariffa* on blood pressure and cardiometabolic markers. *Nutrition Reviews*, 80(6), 1723–1737. <https://doi.org/10.1093/nutrit/nuab104>
- Khairullah, A. R., Solikhah, T. I., Ansori, A. N. M., Hidayatullah, A. R., Hartadi, B., Ramandinianto, S. C., & Fadholly, A. (n.d.). *Review on the Pharmacological and Health Aspects of Apium Graveolens or Celery: An Update*.
- Khawagi, W. Y., Alghamdi, M. M., Alfalqi, L. M., Alzahrani, A. A., Alotaibi, S. K., Alsuwat, J. J., Baali, F. H., Alruqayb, W. S., Alfian, S. D., & Alshehri, A. A. (2025). Prevalence and patterns of dietary supplement use and potential drug interactions among older adults in Saudi Arabia. *Frontiers in Pharmacology*, 16, 1654337. <https://doi.org/10.3389/fphar.2025.1654337>
- Meng, T., Zhang, Y., Wang, J., Leo, C. H., Li, Z., Zhang, J., Gao, K., & He, Q. (2023). Editorial: Efficacy and mechanism of herbal medicines and their functional compounds in preventing and treating cardiovascular diseases and cardiovascular disease risk factors. *Frontiers in Pharmacology*, 14, 1236821. <https://doi.org/10.3389/fphar.2023.1236821>
- Mills, K. T., Stefanescu, A., & He, J. (2020). The global epidemiology of hypertension. *Nature Reviews Nephrology*, 16(4), 223–237. <https://doi.org/10.1038/s41581-019-0244-2>
- Nutbeam, D., & Lloyd, J. E. (2021). Understanding and Responding to Health Literacy as a Social Determinant of Health. *Annual Review of Public Health*, 42(1), 159–173. <https://doi.org/10.1146/annurev-publhealth-090419-102529>
- Pan, H.-Y., Wu, L.-W., Wang, P.-C., Chiu, P.-H., & Wang, M.-T. (2022). Real-world evidence of the herb-drug interactions. *Journal of Food and Drug Analysis*, 30(3), 316–330. <https://doi.org/10.38212/2224-6614.3428>

- Nurjanah, T., Sos, M., & Nurhidayah, W. (n.d.). *LEMBAGA PENELITIAN DAN PENGABDIAN MASYARAKAT(LP2M) IAI DARUL AMAL LAMPUNG TAHUN 2022*.
- Kemkes RI (2023). Riset Kesehatan Dasar
- Rivasi, G., Brunetti, E., Presta, R., Marchionni, N., Desideri, G., & Bo, M. (2024). Elevated blood pressure and hypertension in older persons: A comment on the recent ESC guidelines. *European Journal of Internal Medicine*, 130, 44–50. <https://doi.org/10.1016/j.ejim.2024.10.013>
- Silva, M. G. D., Barbosa, S. L. F., Silva, D. S., Bezerra, I. B. M., Alves Bezerra, É., Coelho, A. G., Pinheiro Da Silva Morais, I. C., Rezende-Júnior, L. M., Carmo, I. S. D., Lima-Neto, J. D. S., Comerma-Steffensen, S. G., Citó, A. M. D. G. L., & Arcanjo, D. D. R. (2022). Bioactive Natural Products against Systemic Arterial Hypertension: A Past 20-Year Systematic and Prospective Review. *Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine*, 2022, 1–21. <https://doi.org/10.1155/2022/8499625>
- Sofia, V., & Aji, A. S. (2024). Aphrodisiaca Activity of Momordica charantia L. and Areca catechu L. Ethanolic Extract Againsts Blood Pressure and Body Weight of White Mile Rats. *FITOFARMAKA: JURNAL ILMIAH FARMASI*, 14(1), 10–18. <https://doi.org/10.33751/jf.v14i1.9778>
- Suryaningsih, N. P. A., & Vinata, C. E. (2024). *FAKTOR- FAKTOR YANG MEMPENGARUHI PENGGUNAAN OBAT HERBAL DALAM TERAPI KOMPLEMENTER PADA PASIEN HIPERTENSI*. 14(2).
- Unger, T., Borghi, C., Charchar, F., Khan, N. A., Poulter, N. R., Prabhakaran, D., Ramirez, A., Schlaich, M., Stergiou, G. S., Tomaszewski, M., Wainford, R. D., Williams, B., & Schutte, A. E. (n.d.). *2020 International Society of Hypertension Global Hypertension Practice Guidelines*.
- Wiputri, O. I., Afifah, W., Az Zahra, A. N., Syamsiyah, D. F. N., Nurjannah, E. S., & Firdausi, N. H. (2024). Edukasi DAGUSIBU (Dapatkan, GUnakan, SImpan, dan BUang) Obat sebagai Media Peningkatan Kesadaran Mahasiswa Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surabaya. *Sewagati*, 8(6), 2347–2356. <https://doi.org/10.12962/j26139960.v8i6.2188>