

Edukasi dan Demonstrasi Pemanfaatan Tanaman Obat Keluarga sebagai Upaya Pencegahan Faktor Risiko Hipertensi

T.M. Rafsanjani¹ Shinta Zuhra Maghfirah², Resda Wati³, Purnama Sari⁴

Program Studi Kesehatan Masyarakat, Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Teuku Umar^{1,2,3,4}

Email : tmrafsanjani@utu.ac.id, zuhramaghfirahshinta@gmail.com, resdawati23@gmail.com,
purnamasaarii682@gmail.com

INFO ARTIKEL

Histori Artikel:

Diterima 23-09-2026

Disetujui 28-09-2026

Diterbitkan 30-09-2026

Katakunci:

Hipertensi;
Tanaman Obat
Keluarga;
Edukasi kesehatan;
Demonstrasi;
Pemberdayaan
masyarakat

ABSTRAK

ABSTRAK. Hipertensi merupakan masalah kesehatan masyarakat yang memerlukan penguatan upaya promotif dan preventif berbasis masyarakat. Kegiatan Praktik Belajar Lapangan II ini bertujuan meningkatkan pengetahuan dan keterampilan masyarakat dalam mengenali, memanfaatkan, dan mengolah Tanaman Obat Keluarga (TOGA) sebagai salah satu upaya pendukung pencegahan faktor risiko hipertensi di Gampong Gunung Ketek, Kecamatan Samadua, Kabupaten Aceh Selatan. Kegiatan dilaksanakan dengan pendekatan edukatif-partisipatif melalui tahapan koordinasi, persiapan media dan bahan, edukasi, demonstrasi pembuatan minuman herbal, serta monitoring dan evaluasi. Pengkajian awal dilakukan melalui screening dan kunjungan rumah terhadap 39 orang, dengan hasil 23 orang (59,0%) termasuk kelompok hipertensi dan 16 orang (41,0%) tidak hipertensi. Penetapan prioritas menggunakan metode Hanlon menunjukkan keterbatasan pengetahuan dan keterampilan dalam mengenali serta mengolah TOGA menjadi minuman herbal memperoleh skor tertinggi, yaitu 162. Intervensi diikuti 15 orang masyarakat dan menggunakan bahan berupa daun belimbing wuluh, buah timun, daun seledri, dan daun sirsak, disertai brosur sebagai media pendukung. Hasil monitoring menunjukkan kegiatan dapat terlaksana sesuai kondisi masyarakat; peserta memperoleh informasi tambahan, mengikuti demonstrasi, dan aktif bertanya mengenai bahan serta tahapan pengolahan. Namun, karena tidak dilakukan pre-test dan post-test, perubahan pengetahuan tidak dapat dinyatakan secara kuantitatif. Kegiatan menunjukkan bahwa edukasi yang dipadukan dengan demonstrasi dapat menjadi pendekatan promotif dan preventif untuk memperkenalkan pemanfaatan sumber daya lokal, dengan tetap menempatkan TOGA sebagai pendukung pemeliharaan kesehatan, bukan pengganti pemeriksaan dan pengobatan medis.

Bagaimana Cara Sitasi Artikel ini:

Rafsanjani, T. M. ., Maghfirah, S., Wati, R., & Sari, P. (2026). Edukasi dan Demonstrasi Pemanfaatan Tanaman Obat Keluarga sebagai Upaya Pencegahan Faktor Risiko Hipertensi. Aksi Kita: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat, 2(5), 3640-3647. <https://doi.org/10.63822/dyg5vy15>

PENDAHULUAN

Hipertensi merupakan salah satu masalah kesehatan yang perlu mendapat perhatian karena dapat berkembang tanpa gejala khas, tetapi berhubungan dengan peningkatan risiko gangguan pada berbagai organ apabila tidak dikendalikan dengan baik. Upaya pengendalian hipertensi membutuhkan pemeriksaan dan pelayanan kesehatan yang memadai sekaligus dukungan pengetahuan, kesadaran, perubahan perilaku, dan keterlibatan masyarakat. World Health Organization memperkirakan sekitar 1,4 miliar orang berusia 30–79 tahun hidup dengan hipertensi pada tahun 2024. Faktor risiko yang dapat dimodifikasi antara lain pola makan tidak sehat, konsumsi garam berlebih, kurang aktivitas fisik, kelebihan berat badan atau obesitas, serta konsumsi alkohol (World Health Organization, 2025).

Di Indonesia, hipertensi juga masih menjadi persoalan kesehatan masyarakat. Riskesdas 2018 menunjukkan prevalensi hipertensi berdasarkan hasil pengukuran pada penduduk berusia ≥ 18 tahun meningkat dari 25,8% pada 2013 menjadi 34,1% pada 2018 (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2018). Kondisi tersebut memperlihatkan pentingnya penguatan deteksi dini, pengendalian tekanan darah, perilaku hidup sehat, dan edukasi yang dapat diterapkan di tingkat masyarakat.

Kondisi serupa ditemukan pada pengkajian awal di Gampong Gunung Ketek, Kecamatan Samadua, Kabupaten Aceh Selatan. Screening dan kunjungan rumah terhadap 39 orang menunjukkan 23 orang termasuk kelompok hipertensi dan 16 orang tidak hipertensi. Selain temuan tersebut, observasi menunjukkan bahwa pemanfaatan tanaman yang tersedia di lingkungan sebagai Tanaman Obat Keluarga (TOGA) belum optimal. Pengetahuan masyarakat mengenai jenis tanaman, manfaat pendukung, serta cara pengolahan menjadi minuman herbal juga belum merata.

Sejumlah kegiatan pengabdian sebelumnya menunjukkan bahwa edukasi dan pemberdayaan masyarakat dapat digunakan untuk memperkenalkan pemanfaatan TOGA dalam konteks pencegahan hipertensi. Widyarani dan Kustanti (2024) melaporkan kegiatan pelatihan pengendalian hipertensi melalui penggunaan dan pemanfaatan TOGA. Fadhil et al. (2024) juga mengembangkan penyuluhan dan pembuatan pondok TOGA sebagai upaya pencegahan dan pengobatan hipertensi. Kegiatan lain menunjukkan bahwa edukasi TOGA yang disertai demonstrasi maupun praktik dapat meningkatkan keterlibatan masyarakat dalam memahami pemanfaatan tanaman obat (Kurniawan et al., 2021; Amansyah & Ibrahim, 2022; Haikal & Kusumawati, 2024).

Berdasarkan hasil penetapan prioritas masalah dengan metode Hanlon, keterbatasan pengetahuan dan keterampilan masyarakat dalam mengenali manfaat serta mengolah TOGA menjadi minuman herbal memperoleh nilai tertinggi. Oleh karena itu, kegiatan diarahkan pada edukasi mengenai hipertensi, faktor risiko, perilaku hidup sehat, pengenalan TOGA, serta demonstrasi pengolahan bahan yang mudah diperoleh di lingkungan sekitar. Kontribusi kegiatan ini terletak pada penggabungan informasi kesehatan dengan pengalaman praktik sehingga masyarakat tidak hanya menerima materi secara teoritis, tetapi juga melihat tahapan pengolahan secara langsung.

Tujuan kegiatan adalah meningkatkan pengetahuan dan keterampilan masyarakat Gampong Gunung Ketek dalam mengenali, memanfaatkan, dan mengolah TOGA sebagai salah satu upaya pendukung pemeliharaan kesehatan, khususnya dalam mendukung pencegahan dan pengendalian faktor risiko hipertensi. Pemanfaatan TOGA dalam kegiatan ini ditempatkan sebagai bagian dari upaya promotif dan preventif, bukan sebagai pengganti pemeriksaan, diagnosis, atau pengobatan medis.

METODE PELAKSANAAN

Kegiatan merupakan bagian dari Praktik Belajar Lapangan II yang dilaksanakan di Gampong Gunung Ketek, Kecamatan Samadua, Kabupaten Aceh Selatan pada tahun 2026. Pendekatan yang digunakan adalah edukatif-partisipatif dengan memadukan penyampaian informasi, demonstrasi, tanya jawab, dan media edukasi. Sasaran langsung adalah masyarakat yang mengikuti kegiatan edukasi dan demonstrasi, sedangkan sasaran tidak langsung meliputi keluarga peserta, kader kesehatan, aparatur gampong, dan masyarakat sekitar.

Pra pelaksanaan dilakukan melalui pengkajian kondisi kesehatan masyarakat, screening dan kunjungan rumah, observasi lingkungan, serta diskusi dengan tenaga kesehatan dan aparatur gampong. Screening dilakukan terhadap 39 orang. Hasil pengkajian kemudian digunakan untuk merumuskan masalah dan menetapkan prioritas menggunakan metode Hanlon yang mempertimbangkan magnitude, seriousness, effectiveness, dan PEARL test. Rumus prioritas yang digunakan adalah $(A+B) \times C \times D$.

Tahap pelaksanaan terdiri atas koordinasi dengan pemerintah gampong dan kader, persiapan media dan bahan, edukasi, serta demonstrasi. Materi edukasi mencakup hipertensi, faktor risiko, pencegahan dan pengendalian, perilaku hidup sehat, pengenalan TOGA, serta cara pemanfaatannya secara tepat. Demonstrasi menggunakan daun belimbing wuluh, buah timun, daun seledri, dan daun sirsak. Brosur digunakan sebagai media pendukung agar informasi dapat dipelajari kembali oleh peserta.

Monitoring dan evaluasi dilakukan melalui pengamatan keterlaksanaan kegiatan, kehadiran peserta, keterlibatan dalam diskusi, respons terhadap materi, dan pengamatan selama demonstrasi. Kegiatan diikuti oleh 15 orang. Evaluasi tidak menggunakan instrumen pre-test dan post-test, sehingga keberhasilan tidak dinyatakan sebagai persentase perubahan pengetahuan. Hasil evaluasi dipaparkan secara deskriptif berdasarkan keterlaksanaan program dan respons peserta.

Tabel 1. Hasil screening dan kunjungan rumah

Kategori hasil screening	Jumlah (orang)	persentase
Hipertensi	23	59,0%
Tidak Hipertensi	16	41,0%
Total	39	100%

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil pengkajian menunjukkan bahwa hipertensi merupakan salah satu masalah kesehatan yang perlu mendapat perhatian di Gampong Gunung Ketek. Dari 39 orang yang mengikuti screening dan kunjungan rumah, 23 orang (59,0%) termasuk kelompok hipertensi, sedangkan 16 orang (41,0%) tidak hipertensi. Temuan tersebut menjadi dasar untuk memperkuat kegiatan promotif dan preventif yang berkaitan dengan faktor risiko hipertensi.

Selain temuan hipertensi, pengkajian menemukan bahwa pemanfaatan TOGA di lingkungan masyarakat belum optimal. Sebagian masyarakat telah mengenal beberapa tanaman yang dapat digunakan dalam kehidupan sehari-hari, tetapi pengetahuan mengenai manfaat dan cara pengolahan tanaman tertentu masih beragam. Kondisi tersebut memperlihatkan adanya kebutuhan terhadap kegiatan yang menggabungkan penyampaian informasi dengan praktik langsung.

Tabel 2. Penetapan prioritas masalah dengan metode Hanlon

No	Masalah	A	B	C	D	Skor
1.	Pengetahuan dan keterampilan masyarakat mengenai jenis, manfaat, serta cara pengolahan TOGA menjadi minuman herbal masih terbatas	9	9	9	1	162
2.	Pemanfaatan TOGA sebagai salah satu upaya pendukung pemeliharaan kesehatan masih belum optimal	8	9	9	1	153
3.	Pengetahuan masyarakat mengenai faktor risiko dan upaya mencegah hipertensi masih perlu ditingkatkan	8	8	8	1	128
4.	Pengetahuan masyarakat mengenai upaya pengendalian hipertensi dan penerapan pola hidup sehat belum merata	7	8	8	1	120
5.	Kesadaran masyarakat untuk melakukan pemeriksaan tekanan darah secara rutin masih belum optimal	7	7	8	1	112
6.	Masih terdapat masyarakat yang mengalami hipertensi di Gampong Gunung Ketek	6	8	7	1	98

Penilaian Hanlon menempatkan keterbatasan pengetahuan dan keterampilan mengenai TOGA sebagai prioritas pertama dengan skor 162. Skor tersebut lebih tinggi dibandingkan masalah lain sehingga menjadi dasar pemilihan intervensi edukasi dan demonstrasi. Pemilihan intervensi juga mempertimbangkan ketersediaan tanaman di lingkungan dan kemudahan metode yang dapat diterapkan oleh masyarakat.

Kegiatan edukasi dan demonstrasi diikuti oleh 15 orang. Kehadiran peserta berlangsung secara bertahap karena menyesuaikan aktivitas masyarakat. Meskipun demikian, setiap peserta yang hadir memperoleh kesempatan untuk mengikuti edukasi, menyimak demonstrasi, berdiskusi, dan menerima brosur. Materi yang disampaikan mencakup pengenalan hipertensi, faktor risiko, upaya pencegahan dan pengendalian, serta pengenalan tanaman yang dapat dimanfaatkan sebagai TOGA.

Demonstrasi pembuatan minuman herbal menggunakan daun belimbing wuluh, buah timun, daun seledri, dan daun sirsak. Peserta diperkenalkan dengan bahan serta tahapan pengolahan dari persiapan, pengolahan, hingga penyajian. Selama demonstrasi, peserta aktif mengajukan pertanyaan mengenai bahan dan tahapan pengolahan. Hasil tersebut menunjukkan bahwa metode demonstrasi dapat memberikan pengalaman langsung yang melengkapi penyampaian materi secara lisan.

Penggunaan edukasi yang dipadukan dengan demonstrasi sejalan dengan kegiatan Kurniawan et al. (2021) yang menggunakan edukasi, diskusi, dan demonstrasi dalam pemanfaatan TOGA untuk penanggulangan hipertensi. Kegiatan Amansyah dan Ibrahim (2022) juga menempatkan peningkatan pengetahuan dan partisipasi masyarakat sebagai bagian penting dalam pemanfaatan TOGA. Kegiatan Haikal dan Kusumawati (2024) menunjukkan bahwa penyuluhan dan penanaman TOGA dapat digunakan sebagai pendekatan pemberdayaan masyarakat dalam menghadapi masalah hipertensi.

Temuan kegiatan juga konsisten dengan beberapa program pengabdian yang menekankan pentingnya pemanfaatan sumber daya lokal. Widyarani dan Kustanti (2024) melaporkan pelatihan pengendalian hipertensi melalui penggunaan dan pemanfaatan TOGA, sedangkan Ihwana et al. (2026) mengembangkan pemanfaatan TOGA dalam konteks pencegahan hipertensi. Kegiatan lain menunjukkan respons positif masyarakat terhadap edukasi dan pemanfaatan tanaman obat sebagai bagian dari promosi kesehatan (Pujiyanti et al., 2026).

Brosur digunakan sebagai media pendukung agar materi mengenai hipertensi dan TOGA dapat dipelajari kembali setelah kegiatan. Penggunaan media sederhana penting karena kegiatan lapangan berlangsung dalam kondisi waktu masyarakat yang beragam. Pendekatan ini juga memberikan peluang bagi peserta untuk mengingat kembali informasi yang telah disampaikan tanpa bergantung sepenuhnya pada pertemuan tatap muka.

Meskipun kegiatan terlaksana dengan baik, terdapat keterbatasan dalam pengukuran hasil. Kegiatan tidak menggunakan pre-test dan post-test sehingga perubahan pengetahuan tidak dapat dinyatakan dalam persentase atau nilai perubahan. Hal ini berbeda dengan beberapa kegiatan pengabdian lain yang menggunakan pengukuran sebelum dan sesudah intervensi, misalnya Kurniawan et al. (2021). Dengan demikian, keberhasilan kegiatan ini lebih tepat dinilai dari keterlaksanaan program, jumlah peserta yang terlibat, kesempatan memperoleh informasi, partisipasi dalam diskusi, serta pengalaman mengikuti demonstrasi.

Pemanfaatan TOGA juga perlu ditempatkan secara proporsional. Tanaman obat dalam kegiatan ini diperkenalkan sebagai sumber daya lokal yang dapat mendukung pemeliharaan kesehatan dan edukasi promotif-preventif. Kegiatan tidak dimaksudkan untuk menggantikan pemeriksaan tekanan darah, diagnosis, maupun pengobatan hipertensi. WHO menegaskan bahwa pemeriksaan tekanan darah merupakan bagian penting untuk mengetahui kondisi hipertensi dan sebagian penderita tetap memerlukan obat serta pemantauan tenaga kesehatan (World Health Organization, 2025).

Dokumentasi menunjukkan pelaksanaan edukasi, demonstrasi, diskusi, dan keterlibatan peserta.





Gambar . Pelaksanaan edukasi dan demonstrasi TOGA

KESIMPULAN

Kegiatan edukasi dan demonstrasi pemanfaatan Tanaman Obat Keluarga di Gampong Gunung Ketek dilaksanakan berdasarkan hasil screening 39 orang, dengan 23 orang (59,0%) termasuk kelompok hipertensi. Penilaian prioritas menggunakan metode Hanlon menunjukkan bahwa keterbatasan pengetahuan dan keterampilan dalam mengenali serta mengolah TOGA menjadi minuman herbal memperoleh skor tertinggi, yaitu 162. Intervensi kemudian dilaksanakan melalui edukasi, demonstrasi, tanya jawab, dan pemberian brosur kepada 15 orang peserta.

Kegiatan dapat terlaksana sesuai kondisi masyarakat dan memberikan kesempatan kepada peserta untuk memperoleh informasi tambahan serta pengalaman langsung dalam mengamati pengolahan bahan TOGA. Karena tidak dilakukan pre-test dan post-test, tingkat peningkatan pengetahuan tidak dapat dinyatakan secara kuantitatif. Keberhasilan kegiatan lebih tepat ditunjukkan melalui keterlaksanaan program, keterlibatan peserta, dan pengalaman belajar yang diperoleh. Untuk kegiatan berikutnya, evaluasi dapat diperkuat dengan pre-test dan post-test s

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis menyampaikan terima kasih kepada Universitas Teuku Umar, Fakultas Ilmu Kesehatan, Program Studi Kesehatan Masyarakat, dosen pembimbing lapangan, pemerintah Gampong Gunung Ketek, kader kesehatan, tenaga kesehatan yang mendukung pengkajian, serta seluruh masyarakat yang

berpartisipasi dalam pelaksanaan kegiatan PBL II.

DAFTAR PUSTAKA

- Amansyah, M., & Ibrahim, I. A. (2022). Pemanfaatan tanaman obat keluarga untuk mencegah penyakit hipertensi dan diare. *Sociality: Journal of Public Health Service*, 1(1), 21–26. <https://journal.uin-alauddin.ac.id/index.php/sjphs/article/view/30135>
- Fadhil, M. F., Ulfah, G. V. F., Sary, R. A., Khalida, Z., & Setiawan, M. I. (2024). Penyuluhan dan pembuatan pondok Tanaman Obat Keluarga di RT 06 Desa Bunglai Provinsi Kalimantan Selatan sebagai upaya pencegahan dan pengobatan hipertensi. *Inovasi Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 2(1), 117–124. <https://doi.org/10.54082/ijpm.393>
- Haikal, H., & Kusumawati, A. H. (2024). Penyuluhan dan penanaman tanam TOGA untuk mengatasi masalah kesehatan hipertensi di Kelurahan Kalibanteng Kidul Semarang Barat. *Jurnal Abdi Masyarakat Indonesia*, 4(3), 713–716. <https://doi.org/10.54082/jamsi.1189>
- Ihwana, D., Arranury, Z., Lagu, A. M. H., Rachmat, A. F., & Muzakinah, S. (2026). Utilization of Family Medicinal Plants (TOGA) for Hypertension Prevention in Bontopanno Hamlet. *Unified Health Critical Research*, 2(1), 28–32. <https://doi.org/10.24252/ucr.v2i1.65608>
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2018). Laporan Nasional Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan.
- Kurniawan, A. H., Safrina, U., Yusmaniar, Y., Kurnia, N., & Ahniar, N. H. (2021). Edukasi pemanfaatan TOGA dengan metode hidroponik untuk penanggulangan hipertensi pada masyarakat wilayah Kelurahan Johar Baru. *JMM (Jurnal Masyarakat Mandiri)*, 5(3), 877–889. <https://doi.org/10.31764/jmm.v5i3.4989>
- Pujianti, N., Azwari, A. R. S., Bakhriansyah, M., Labati, E., Firdaus, M. F., Azzahra, R. N., et al. (2026). TOGA HATI: Improving community knowledge and behavior for hypertension prevention. *Abdimas: Jurnal Pengabdian Masyarakat Universitas Merdeka Malang*, 11(1), 98–106. <https://doi.org/10.26905/abdimas.v11i1.16436>
- Sammulia, S. F., & Suhaera. (2019). Pencegahan dan pengendalian hipertensi dan asam urat ringan melalui Tanaman Obat Keluarga (TOGA). *JPPM (Jurnal Pengabdian dan Pemberdayaan Masyarakat)*, 3(2). <https://doi.org/10.30595/jppm.v3i2.4472>
- Sasarari, Z. A., Sumarmi, S., Tri Wijayanti, Y., & Asmi, A. (2024). Physical activity as an effort to prevent hypertension in the elderly. *Jurnal Edukasi Ilmiah Kesehatan*, 2(1), 26–32. <https://doi.org/10.61099/junedik.v2i1.37>
- Suardi, Y., Muzakkir, M., & Abrar, E. A. (2025). Pengaruh rebusan air daun sirsak terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi di Desa Citta Kabupaten Soppeng. *JIMPK: Jurnal Ilmiah Mahasiswa & Penelitian Keperawatan*, 5(3), 20–25. <https://doi.org/10.35892/jimpk.v5i3.1943>
- Tri Wijayanti, Y., Sumiyati, S., Tira, D. S., & Saputra, M. K. F. (2024). Health education for the community in the prevention of hypertension and stroke. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Edukasi Indonesia*, 1(3), 77–84. <https://doi.org/10.61099/jpmei.v1i3.53>

-
- Tusshaleha, L. A., Bimma H, D. E., Rahmat, S., Umboro, R. O., Ramdaniah, P., Yuliana, D., & Apriani, L. (2024). Pemanfaatan Tanaman Obat Keluarga untuk kesehatan masyarakat. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Wadah Publikasi Cendekia*, 1(2), 34–38. <https://doi.org/10.63004/jpmwpc.v1i2.413>
- Widyarani, L., & Kustanti, C. (2024). Pelatihan pengendalian hipertensi dengan penggunaan dan pemanfaatan Tanaman Obat Keluarga (TOGA). *Jurnal Peduli Masyarakat*, 6(4), 1943–1954. <https://doi.org/10.37287/jpm.v6i4.3845>
- World Health Organization. (2025a). Global report on hypertension 2025: High stakes: Turning evidence into action. World Health Organization. <https://www.who.int/publications/i/item/9789240115569>
- World Health Organization. (2025b). Hypertension. World Health Organization. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/hypertension>
- Yudanari, Y. G., Aisyah, P. D. S., & Rohman, A. A. (2024). Peningkatan kapasitas masyarakat dalam pengendalian hipertensi: Program edukasi dan intervensi kesehatan. *Indonesian Journal of Community Empowerment*, 6(2), 263–267. <https://doi.org/10.35473/ijce.v6i2.3551>