

SOSIALISASI DAN PELATIHAN PEMBUATAN MINUMAN HERBAL DARI PEMANFAATAN BUMBU DAPUR SEBAGAI UPAYA PENCEGAHAN HIPERTENSI DI KELURAHAN DARA KOTA BIMA

¹Sri Rahmawati*, ²Ady Iranas, ³Mutmainni

*Corresponding Author: sri.sr262728@gmail.com

^{1,2,3}Promosi Kesehatan, Politeknik Muhammad Dahlan

Article Info

Abstract

Article History

Received: 26 May 2026
Revised: 04 June 2026
Published: 27 June 2026

Keywords:

Herbal drinks, bay leaves, hypertension.

The herbal plant used in this activity is bay leaf (*Syzygium polyanthum*), which is known to contain flavonoids, polyphenols, and terpenoids that have the potential as complementary antihypertensive therapy. The stages of the activity include an initial survey, identification of partner problems, delivery of educational materials, practice of making herbal drinks, and evaluation through participant discussions and feedback. The results of the activity show an increase in participants' knowledge about hypertension, the benefits of herbal plants, as well as correct and safe herbal processing techniques. Participants also showed high enthusiasm during the training implementation and were able to practice making herbal drinks independently. This activity is expected to increase public awareness in utilizing herbal plants as a promotive and preventive health effort and strengthen the role of healthcare workers in educating the use of traditional medicines based on pharmaceutical scientific principles.

Artikel Info

Abstrak

Sejarah Artikel

Diterima: 26 Mei 2026
Direvisi: 04 Juni 2026
Dipublikasi: 27 Juni 2026

Kata kunci:

Minuman herbal, daun salam, hipertensi.

Tanaman herbal yang digunakan dalam kegiatan ini adalah daun salam (*Syzygium polyanthum*) yang diketahui memiliki kandungan flavonoid, polifenol, dan terpenoid yang berpotensi sebagai terapi komplementer antihipertensi. Tahapan kegiatan meliputi survei awal, identifikasi permasalahan mitra, penyampaian materi edukasi, praktik pembuatan minuman herbal, serta evaluasi melalui diskusi dan umpan balik peserta. Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan peserta mengenai hipertensi, manfaat tanaman herbal, serta teknik pengolahan herbal yang benar dan aman. Peserta juga menunjukkan antusiasme yang tinggi selama pelaksanaan pelatihan dan mampu mempraktikkan pembuatan minuman herbal secara mandiri. Kegiatan ini diharapkan dapat meningkatkan kesadaran masyarakat dalam memanfaatkan tanaman herbal sebagai upaya promotif dan preventif kesehatan serta memperkuat peran tenaga kesehatan dalam edukasi pemanfaatan obat tradisional berbasis saintifik kefarmasian.

PENDAHULUAN

Hipertensi merupakan salah satu penyakit tidak menular yang menjadi masalah kesehatan utama di dunia. Penyakit ini dikenal sebagai the silent killer karena sering tidak menimbulkan gejala sehingga banyak penderita tidak menyadari kondisi kesehatannya sampai terjadi komplikasi. Berdasarkan data World Health Organization (WHO), hipertensi menjadi faktor

risiko utama penyakit kardiovaskular dan menyebabkan angka kematian yang cukup tinggi setiap tahunnya.

Di Indonesia, prevalensi hipertensi terus meningkat. Riskesdas tahun 2018 menunjukkan bahwa prevalensi hipertensi pada usia di atas 18 tahun mencapai 34,1%. Kondisi ini menunjukkan pentingnya upaya promotif dan preventif melalui edukasi kesehatan kepada masyarakat, termasuk

pemanfaatan tanaman herbal sebagai terapi komplementer.

Indonesia memiliki kekayaan sumber daya alam berupa tanaman herbal yang banyak dimanfaatkan sebagai pengobatan tradisional. Salah satu tanaman yang sering digunakan masyarakat adalah daun salam (*Syzygium polyanthum*). Selain digunakan sebagai bumbu dapur, daun salam diketahui memiliki kandungan flavonoid, polifenol, dan terpenoid yang berpotensi membantu menurunkan tekanan darah. Pemanfaatan tanaman herbal tersebut perlu dilakukan dengan pengetahuan yang tepat agar penggunaan menjadi lebih aman, efektif, dan sesuai standar kefarmasian.

Tenaga kesehatan memiliki peran penting dalam memberikan edukasi mengenai penggunaan obat tradisional yang baik dan benar sesuai Cara Pembuatan Obat Tradisional yang Baik (CPOTB). Oleh karena itu, kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan melalui sosialisasi dan pelatihan pembuatan minuman herbal dari pemanfaatan bumbu dapur sebagai upaya pencegahan hipertensi.

METODE PELAKSANAAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan di Kantor Kelurahan Dara Kecamatan Rasana'e Barat Kota Bima Timur dengan melibatkan dosen dan mahasiswa Politeknik Muhammad Dahlan.

Tahapan Pelaksanaan:

1. Tahap Survei dan Identifikasi Masalah
Tahap awal dilakukan dengan survei lapangan dan wawancara kepada pengurus Tim Pengerak PKK Kelurahan Dara Kota Bima. Kegiatan ini bertujuan untuk mengidentifikasi permasalahan dan kebutuhan mitra terkait pemanfaatan tanaman herbal sebagai terapi komplementer.
2. Tahap Perizinan dan Koordinasi
Tim pelaksana mengurus surat izin pelaksanaan kegiatan selanjutnya dilakukan koordinasi dengan mitra terkait waktu, tempat, dan teknis pelaksanaan kegiatan.
3. Tahap Persiapan Materi dan Alat
Tim pelaksana mempersiapkan materi edukasi mengenai hipertensi, manfaat tanaman herbal, serta prosedur pembuatan minuman herbal sesuai standar CPOTB. Selain itu dipersiapkan pula alat dan bahan yang diperlukan selama pelatihan.
4. Tahap Pelaksanaan Kegiatan
Pelaksanaan kegiatan dilakukan melalui beberapa metode, yaitu:
 - Penyuluhan dan sosialisasi mengenai hipertensi dan pemanfaatan tanaman herbal.
 - Presentasi materi tentang manfaat daun salam dan tanaman herbal lainnya.
 - Demonstrasi pembuatan minuman herbal.
 - Praktik langsung oleh peserta dalam membuat minuman herbal.
 - Diskusi dan sesi tanya jawab.
5. Tahap Monitoring dan Evaluasi
Evaluasi dilakukan menggunakan pretest dan posttest untuk mengukur peningkatan pengetahuan peserta setelah mengikuti

kegiatan. Selain itu dilakukan observasi terhadap keterampilan peserta selama praktik pembuatan minuman herbal.

6. Tahap Refleksi dan Umpan Balik

Pada tahap akhir dilakukan pengisian angket oleh peserta untuk mengetahui tingkat kepuasan dan manfaat kegiatan yang telah dilaksanakan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilaksanakan dengan melibatkan anggota Tim PKK Kelurahan Dara Kota Bima. Peserta mengikuti kegiatan dengan antusias sejak awal hingga akhir kegiatan.

Pada tahap awal, peserta diberikan edukasi mengenai hipertensi meliputi pengertian, faktor risiko, gejala, komplikasi, serta upaya pencegahannya. Selanjutnya diberikan materi mengenai pemanfaatan tanaman herbal, khususnya daun salam sebagai terapi komplementer antihipertensi.

Tim pelaksana menjelaskan kandungan senyawa aktif dalam daun salam yang berpotensi membantu menurunkan tekanan darah, seperti flavonoid dan polifenol. Selain itu peserta juga diberikan pemahaman mengenai pentingnya penggunaan tanaman herbal sesuai dosis dan standar pengolahan yang baik.

1. Pelatihan Pembuatan Minuman Herbal

Setelah penyampaian materi, kegiatan dilanjutkan dengan demonstrasi dan praktik pembuatan minuman herbal berbahan daun salam dan bumbu dapur lainnya. Peserta diberikan penjelasan mengenai:

- Pemilihan bahan herbal yang baik.

- Teknik pencucian dan pengolahan bahan.
- Takaran penggunaan bahan.
- Cara perebusan dan penyajian.
- Penyimpanan minuman herbal.

Peserta kemudian melakukan praktik secara langsung dengan pendampingan dari tim pelaksana. Hasil praktik menunjukkan bahwa peserta mampu mengikuti prosedur pembuatan minuman herbal dengan baik sesuai petunjuk yang diberikan.

2. Evaluasi Kegiatan

Berdasarkan hasil evaluasi melalui pretest dan posttest, terjadi peningkatan pengetahuan peserta mengenai hipertensi dan pemanfaatan tanaman herbal. Peserta juga menunjukkan peningkatan pemahaman terkait pentingnya pengolahan herbal sesuai standar CPOTB.

Selain peningkatan pengetahuan, peserta menunjukkan minat yang tinggi terhadap pemanfaatan tanaman herbal sebagai upaya menjaga kesehatan keluarga. Hal ini terlihat dari aktifnya peserta dalam sesi diskusi dan tanya jawab.

Pembahasan

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini memberikan dampak positif dalam meningkatkan pengetahuan masyarakat mengenai hipertensi dan pemanfaatan tanaman herbal. Edukasi kesehatan yang diberikan mampu meningkatkan kesadaran peserta terhadap pentingnya pencegahan hipertensi melalui pola hidup sehat dan penggunaan bahan alami.

Pelatihan pembuatan minuman herbal juga memberikan keterampilan praktis kepada peserta sehingga mereka dapat menerapkannya secara mandiri di lingkungan keluarga. Pemanfaatan bumbu dapur sebagai bahan herbal menjadi alternatif yang mudah diperoleh, ekonomis, dan memiliki potensi manfaat kesehatan.

Selain itu, kegiatan ini juga memperkuat pemahaman masyarakat mengenai peran apoteker dalam pemanfaatan obat tradisional dan pengolahan tanaman herbal secara ilmiah. Dengan demikian, kegiatan pengabdian ini tidak hanya memberikan manfaat edukatif tetapi juga memberdayakan masyarakat dalam pemanfaatan sumber daya lokal.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat berupa sosialisasi dan pelatihan pembuatan minuman herbal dari pemanfaatan bumbu dapur sebagai upaya pencegahan hipertensi telah terlaksana dengan baik. Kegiatan ini berhasil meningkatkan pengetahuan peserta mengenai hipertensi, manfaat tanaman herbal, dan cara pengolahan minuman herbal sesuai standar CPOTB.

Peserta mampu memahami dan mempraktikkan pembuatan minuman herbal secara mandiri. Selain itu, kegiatan ini juga meningkatkan kesadaran masyarakat terhadap pentingnya pemanfaatan tanaman herbal sebagai terapi komplementer dalam menjaga kesehatan.

1. Kegiatan edukasi dan pelatihan mengenai pemanfaatan tanaman herbal perlu dilakukan secara berkelanjutan.

2. Masyarakat diharapkan dapat menerapkan pengetahuan yang diperoleh dalam kehidupan sehari-hari.
3. Perlu adanya pengembangan pelatihan terkait pengolahan tanaman herbal lainnya yang memiliki manfaat kesehatan.
4. Kerja sama antara institusi pendidikan dan masyarakat perlu terus ditingkatkan dalam mendukung program promotif dan preventif kesehatan.
5. Penelitian lebih lanjut mengenai efektivitas tanaman herbal sebagai terapi komplementer hipertensi perlu terus dilakukan.

DAFTAR PUSTAKA

- Anonim. 2023. Pohon Salam – Morfologi, Kandungan, Manfaat & Cara Budidaya. RimbaKita.com.
- Joint National Committee. 2004. The Seventh Report of the Joint National Committee on Prevention, Detection, Evaluation, and Treatment of High Blood Pressure (JNC-VII). Bethesda: NIH Publication.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. 2018. Hipertensi The Silent Killer. Jakarta: Kemenkes RI.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. 2019. Laporan Nasional Riskesdas 2018. Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan.
- Lim, S., et al. 2012. A Comparative Risk Assessment of Burden of Disease and Injury Attributable to 67 Risk Factors and Risk

Factor Clusters in 21 Regions, 1990–2010.
The Lancet, 380(9859), 2224–2260.

Lloyd-Sherlock, P., et al. 2014. Hypertension Among Older Adults in Low-and Middle-Income Countries: Prevalence, Awareness and Control. International Journal of Epidemiology, 43(1).

Sari, O.M. dan Arnida. 2022. Penyuluhan Pada Ibu-Ibu Anggota Dharma Wanita FMIPA ULM Dalam Pengolahan Bahan Alam Menjadi Obat Tradisional. Jurnal Abdi: Media Pengabdian Kepada Masyarakat, 7(2), 184–189.

World Health Organization (WHO). 2021. Hypertension. Geneva: WHO.