

## **Pengenalan Tanaman Obat Keluarga dan Pembuatan Teh Herbal Untuk Hipertensi Pada Kader PKK Desa Mondo, Kecamatan Mojo, Kabupaten Kediri**

Nurul Istiqomah<sup>\*1</sup>, Ummul Farida<sup>2</sup>

<sup>#1</sup>*D3 Farmasi, Fakultas Farmasi, IIK BHAKTA KEDIRI*

<sup>#2</sup>*S1 Farmasi, Fakultas Farmasi, IIK BHAKTA KEDIRI*

\*[nurulistiqomah@iik.ac.id](mailto:nurulistiqomah@iik.ac.id)

### **ABSTRAK**

Penyakit hipertensi atau darah tinggi ditandai dengan meningkatnya tekanan darah. Insidensi hipertensi yang terus meningkat, bahaya komplikasi yang ditimbulkan, dan resiko pengobatan farmakologis secara jangka panjang. Prevalensi penyakit hipertensi cenderung meingkat akhir - akhir ini. Hipertensi yang tidak ditangani dengan baik beresiko tinggi untuk terjadi komplikasi antara lain stroke, edema paru, serangan jantung, dan gagal ginjal. Salah satu upaya pencegahan komplikasi hipertensi yaitu dengan melakukan kontrol tekanan darah secara berkala dan melakukan pengendalian hipertensi salah satunya dengan menggunakan tanaman obat keluarga (TOGA) yang banyak tumbuh di sekitar rumah warga. Metode kegiatan yang dilaksanakan dalam bentuk sosialisasi dengan melakukan penyuluhan tentang cara pengendalian hipertensi dengan memanfaatkan TOGA. Pelaksanaan kegiatan dilakukan pada masyarakat ibu – ibu PPK Desa Mondo, Kecamatan Mojo, Kabupaten Kediri. Tujuan kegiatan ini adalah untuk memberikan pemahaman kepada warga tentang cara pemanfaatan TOGA sebagai salah satu alternatif pengobatan untuk penyakit hipertensi, dan pengolahan TOGA menjadi sediaan yang tepat guna yaitu menjadi minuman atau teh herbal. Hasil dari penyuluhan ini diharapkan masyarakat dapat menerapkannya di pekarangan rumah masing-masing.

**Kata Kunci:** TOGA, Hipertensi, The Herbal

### **1. PENDAHULUAN**

Masalah kesehatan dapat dipengaruhi oleh pola hidup, pola makan, lingkungan kerja, olahraga dan stres. Perubahan gaya hidup terutama di kota-kota besar, menyebabkan meningkatnya prevalensi penyakit degeneratif, seperti penyakit jantung, hipertensi, hiperlipidemia, diabetes mellitus (DM) dan lain-lain (Amalia, 2013; Andria, 2013). Desa Mondo merupakan salah satu desa yang terletak pada Kecamatan Mojo Kabupaten Kediri. Pada desa ini memiliki masyarakat yang ditengarai menderita hipertensi bahkan dengan beberapa komplikasi. Hipertensi merupakan tekanan darah tinggi yang bersifat abnormal dan diukur paling tidak pada tiga kesempatan yang berbeda. Seseorang dianggap mengalami hipertensi apabila tekanan darahnya lebih tinggi dari 140/90 mmHg (Alexander et al., 2014; Balqis, 2019).

Hipertensi naiknya tekanan darah di atas normal yaitu 140/90 mmHg. Hipertensi dapat diklasifikasikan menjadi 2 jenis, yaitu hipertensi primer yang tidak diketahui penyebabnya, dan hipertensi sekunder yang disebabkan oleh gangguan ginjal, penyakit endokrin dan penyakit jantung. Diagnosis hipertensi jika tekanan darah sistolik  $\geq 140$  mmHg dan tekanan darah diastolik  $\geq 90$  mmHg pada dua kali pengukuran dalam waktu yang berbeda (Gondodiputro, 2007; Dodani, 2011). Nilai tekanan darah yang dipakai adalah nilai rata-rata dari dua atau lebih pemeriksaan dan dilakukan pada

posisi duduk (Candrasari dan Widyasari, 2019). Hipertensi yang tidak ditangani dengan baik beresiko tinggi untuk terjadi komplikasi antara lain stroke, edema paru, serangan jantung, dan gagal ginjal (Soeryoko, 2010). Selain itu, komplikasi hipertensi dapat menyebabkan kematian jika tidak di tangani dengan segera (Alexander et al., 2014). Salah satu upaya pencegahan komplikasi hipertensi yaitu dengan melakukan kontrol tekanan darah secara berkala (American Heart Association/AHA (2014) dan melakukan pengendalian hipertensi dengan salah satunya tanaman herbal yang dapat ditemukan dalam kehidupan sehari-hari dan dipekarangan rumah yaitu menggunakan tanaman obat keluarga (TOGA) (Kemnekes RI, 2012).

Indonesia merupakan negara kaya dengan keanekaragaman hayati (*A Mega Biodiversity Country*) dimana terdapat lebih kurang 30.000 jenis tanaman yang tersebar di seluruh tanah air, sekitar 9.600 spesies berkhasiat obat dan kurang lebih 300 spesies digunakan sebagai bahan pengobatan tradisional oleh industri obat tradisional. Oleh karena itu keanekaragaman hayati yang ada di Indonesia merupakan aset dan sumberdaya yang harus dipelihara dan dikelola untuk dapat menjadi warisan leluhur dan bermanfaat bagi masyarakat untuk pemeliharaan Kesehatan (Soeryoko, 2010; Kemenkes RI, 2012).

TOGA adalah singkatan dari Taman Obat Keluarga berfungsi sebagai penyedia obat sekaligus berupa taman berestetika yang memenuhi kriteria keindahan pekarangan. TOGA dapat memenuhi upaya Kesehatan preventif (pencegahan penyakit), promotif (peningkatan derajat kesehatan), kuratif (penyembuhan penyakit) dan rehabilitatif (pemulihan kesehatan). Selain itu TOGA juga berfungsi untuk meningkatkan kesejahteraan keluarga antara lain sebagai sarana untuk (1) memperbaiki status gizi keluarga, (2) menambah penghasilan keluarga, (3) meningkatkan kesehatan lingkungan pemukiman, (4) melestarikan tanaman obat dan budaya bangsa. Disamping itu, keberadaan TOGA juga berfungsi sebagai upaya pelestarian tanaman obat dari proses pelangkaan. TOGA pernah dikembangkan diberbagai daerah mulai dari pedesaan sampai di perkotaan dengan membudidayakan berbagai jenis tanaman obat yang tumbuh sesuai spesifi kasi daerah masing masing. Namun demikian keberadaan TOGA di daerah masih mempunyai permasalahan dan hambatan, diantaranya pengelolaan dan pemanfaatan TOGA belum berjalan secara optimal. Oleh karena itu Pengenalan Tanaman Obat Keluarga dan Pembuatan Teh Herbal Pada Kader PKK Desa Mondo, Kecamatan Mojo, Kabupaten Kediri sebagai upaya menjaga, meningkatkan dan menanggulangi Kesehatan (Soeryoko, 2010; Kemenkes RI, 2012).

## 2. METODE PENGABDIAN

### 2.1. Waktu dan Tempat Pengabdian

Waktu pelaksanaan program ini yaitu pada tanggal 06 September 2022. Adapun tempat pengabdian di Desa Mondo, Kecamatan Mojo, Kabupaten Kediri.

### 2.2. Metode dan Rancangan Pengabdian

Metode yang digunakan pada pelaksanaan Penyuluhan tentang Pengenalan Tanaman Obat Keluarga dan Pembuatan Teh Herbal Pada Kader PKK Desa Mondo, Kecamatan Mojo, Kabupaten Kediri.

Tabel 1. Uraian kegiatan dan metode yang digunakan

No	Kegiatan	Metode	Keterangan
1.	Pembukaan dan pretest	Pembagian kuesioner	Balai Desa Mondo
2.	Pemberian wawasan tentang TOGA dan pembuatan simplisia	Ceramah, tanya jawab	Balai Desa Mondo

3.	Praktek pembuatan dan peracikan teh celup.	Praktek Pembuatan dan Peracikan teh celup herbal	Balai Desa Mondo
4.	Pemberian produk teh celup herbal dan Diskusi, serta pelaksanaan post test.	Tanya Jawab dan Pembagian Doorprize	Balai Desa Mondo

### 2.3. Rancangan Pengabdian

#### 2.3.1. Tahap Sosialisasi Program

Pada tahap ini sosialisasi dilakukan dengan mengajak masyarakat untuk mendukung dan membangkitkan semangat masyarakat agar proaktif dalam setiap program. Program ini diperkenalkan kepada para ibu – ibu kader PKK pada Desa Mondo, Kecamatan Mojo, Kabupaten Kediri. Sosialisasi ini sangat efektif dalam menciptakan komunikasi yang baik antara tim pelaksana dan segenap masyarakat sehingga kegiatan diharapkan dapat berjalan lancar.

#### 2.3.2. Tahap Penyuluhan dan Penyampaian Informasi

Tahap yang dilakukan yaitu penyuluhan mengenai TOGA, pemanenan tanaman TOGA, serta peracikan teh herbal, cara penyimpanan, pengepakan dan penyeduhan. Setelah tahap ini selesai masyarakat dapat menggunakan informasi yang didapat untuk menerapkannya di rumah untuk pembuatan TOGA dan juga ikut melestarikan tanaman yang berkhasiat obat, salah satunya untuk mengobati hipertensi.

#### 2.3.3. Evaluasi Kegiatan

Untuk mengetahui keberhasilan dari kegiatan ini maka dilakukan diskusi dan tanya jawab secara langsung. Evaluasi kegiatan ini dilaksanakan dengan memberikan pertanyaan-pertanyaan terkait materi yang disampaikan pada penyuluhan. Parameter keberhasilan kegiatan pengabdian ini adalah meningkatnya pengetahuan mitra mengenai tanaman obat yang bekhasiat untuk mengatasi hipertensi dan membuat produk herbal seduhan di rumah.

### 2.4. Pengambilan Sampel

Data hasil kuesioner dilakukan dengan cara membagikan form pertanyaan sebelum dimulainya penyuluhan mengenai TOGA dan pembuatan the herbal untuk hipertensi dan juga diberikan setelah penyuluhan. Sampel bahan baku pembuatan the herbal didapatkan dari took penjual herbal dan sampel segar didapatkan dari tanaman yang tumbuh disekitar rumah.

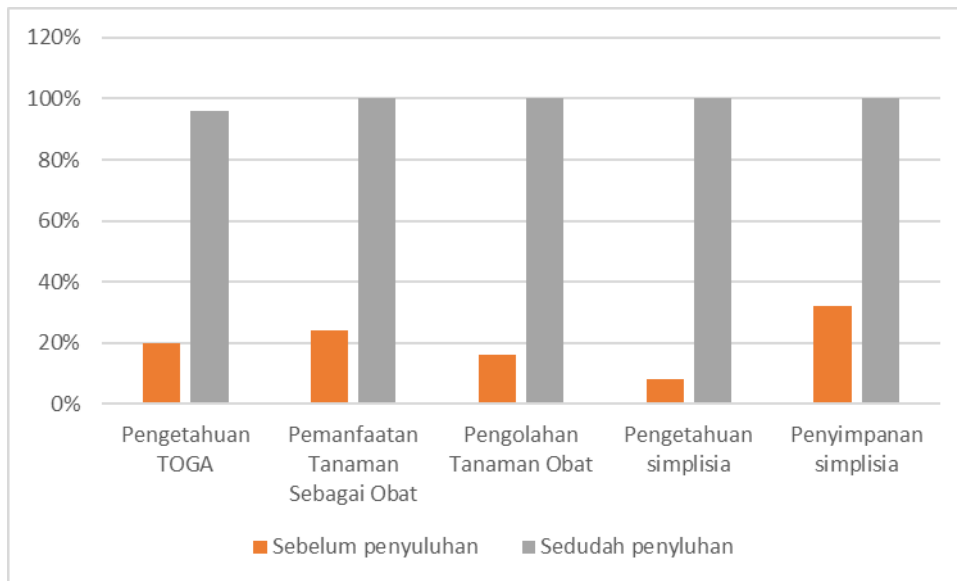
### 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Penyuluhan dilakukan oleh dosen dan mahasiswa di Balai Desa Mondo. Dosen menjadi pemberi materi dan mahasiswa menjadi moderator, sie dokumentasi serta tim peraga pembuat teh celup herbal. Sebelum memberi materi, tim penyuluh memperkenalkan diri terlebih dahulu kepada peserta dan menjelaskan tujuan dari kegiatan penyuluhan tersebut. Penyampaian materi disampaikan dengan 2 cara, yaitu pemaparan materi mengenai TOGA dan pembuatan simplisia, serta teh herbal oleh dosen dan mahasiswa. Pemberian materi berlangsung secara dua arah. Para masyarakat sangat antusias dalam menerima materi yang diberikan.

Setelah memberikan materi, tim penyuluh berdiskusi dengan ibu – ibu PKK dan memberikan waktu tanya jawab secara interaktif terkait dengan materi yang diberikan lalu meminta peserta angkat tangan apabila dapat menjawab pertanyaan. Lalu peserta yang angkat tangan diminta untuk menjawab pertanyaan sesuai dengan pemahamannya. Kemudian, peserta yang sudah menjawab pertanyaan diberikan hadiah sebagai wujud apresiasi atas respon positifnya terhadap penyuluhan yang diberikan. Akhir dari kegiatan penyuluhan ini ditutup dengan foto bersama dan pembagian produk oleh tim penyuluh kepada masyarakat.



Gambar 1. Kegiatan pengenalan tanaman TOGA dan pembuatan teh herbal.



Gambar 2. Diagram perbandingan pengetahuan masyarakat sebelum dan setelah pengenalan tentang TOGA.

Tanaman obat keluarga (TOGA) memiliki peran penting dalam kehidupan kita, baik dari segi kesehatan, lingkungan, ekonomi, maupun sosial. TOGA dapat dijadikan sebagai Pengobatan alami. Tanaman obat keluarga telah digunakan selama berabad-abad sebagai sumber pengobatan alami. Tanaman ini mengandung senyawa-senyawa aktif yang memiliki potensi untuk mengobati berbagai penyakit dan gangguan kesehatan. Penggunaan TOGA dapat memberikan alternatif yang lebih alami dan dapat menjadi bagian penting dari pendekatan pengobatan *holistic* (Kusyanti dkk., 2016).

Pentingnya tanaman TOGA untuk ditanam bagi keluarga diantaranya dapat dijadikan sebagai ketersediaan dan aksesibilitas untuk tindakan preventif, kuratif, dan sportif. Banyak tanaman obat keluarga dapat ditemukan secara alami di lingkungan sekitar kita atau dapat ditanam dengan mudah di kebun atau pot. Hal ini membuatnya lebih mudah diakses daripada obat-obatan modern yang mungkin mahal atau sulit didapatkan. TOGA memberikan opsi pengobatan yang terjangkau dan dapat diakses oleh masyarakat luas (Kusyanti dkk., 2016).

TOGA dapat menjadi potensi pengobatan baru. Tanaman obat keluarga memiliki potensi untuk mengungkapkan senyawa-senyawa baru yang memiliki efek terapeutik. Penelitian terus dilakukan untuk mengeksplorasi potensi pengobatan baru dari TOGA. Dalam beberapa kasus, senyawa-senyawa yang ditemukan dalam tanaman obat keluarga telah digunakan sebagai dasar untuk pengembangan obat-obatan modern (Kusyanti dkk., 2016). Adanya gerakan menanam TOGA dapat ikut serta dalam menjaga kelestarian lingkungan dan keanekaragaman hayati. Tanaman obat keluarga mencakup banyak spesies tumbuhan yang beragam. Penggunaan dan pelestarian tanaman obat keluarga dapat membantu mempertahankan keanekaragaman hayati dan melindungi lingkungan alami. Memelihara keberagaman tumbuhan obat juga berkontribusi pada konservasi sumber daya alam (Kusyanti dkk., 2016). Gerakan menanam TOGA dapat dijadikan sebagai program pemberdayaan masyarakat. Tanaman obat keluarga dapat menjadi sumber penghasilan ekonomi bagi masyarakat lokal. Masyarakat dapat mengembangkan keterampilan dalam bercocok tanam, pengolahan, dan pemasaran tanaman obat keluarga. Hal ini memberikan peluang ekonomi yang positif dan membantu pemberdayaan masyarakat (Kusyanti dkk., 2016).

Penggunaan tanaman obat keluarga juga memiliki nilai budaya dan warisan yang kuat. Pengetahuan tentang penggunaan TOGA seringkali diturunkan secara turun-temurun dan merupakan bagian dari tradisi dan budaya suatu komunitas. Menjaga dan mempertahankan penggunaan tanaman obat keluarga adalah bagian dari menjaga dan menghargai warisan budaya kita (Kusyanti dkk., 2016). Pentingnya TOGA dalam berbagai aspek kehidupan menekankan pada pentingnya konservasi sumber daya alam, penelitian ilmiah, dan pengetahuan yang tepat tentang penggunaannya. Dalam menggunakan tanaman obat keluarga, penting untuk berkonsultasi dengan profesional Kesehatan yang terlatih dan memahami cara yang tepat dan aman untuk menggunakan dan mengolahnya (Kusyanti dkk., 2016).

Penyuluhan tentang tanaman TOGA (Tanaman Obat Keluarga) untuk hipertensi memiliki beberapa manfaat yang dapat membantu pengelolaan kondisi tersebut. Berikut adalah beberapa manfaat penyuluhan tanaman toga untuk hipertensi yaitu pengetahuan tentang tanaman obat, penggunaan, penggunaan alternatif, mengurangi ketergantungan pada obat-obatan, mengintegrasikan gaya hidup sehat, dan pendekatan yang terjangkau (Yustikarani dkk., 2020). Penyuluhan tentang tanaman toga meningkatkan pengetahuan individu tentang tanaman obat yang dapat digunakan dalam pengelolaan hipertensi. Ini mencakup pemahaman tentang jenis tanaman, bagian yang digunakan, cara pengolahan, dan dosis yang tepat. Penyuluhan tanaman TOGA untuk menurunkan hipertensi juga memberikan alternatif alami bagi masyarakat. Penyuluhan tentang tanaman toga memberikan alternatif alami dalam pengelolaan hipertensi. Beberapa tanaman obat seperti daun kemangi, daun jambu biji, bawang putih, dan jintan hitam telah dikaitkan dengan manfaat penurunan tekanan darah (Yustikarani dkk., 2020). Penyuluhan tentang tanaman toga untuk hipertensi sering kali melibatkan pendekatan holistik yang mencakup perubahan gaya hidup sehat. Ini termasuk aspek seperti pola makan seimbang, olahraga teratur, manajemen stres, dan tidur yang cukup. Penyuluhan semacam itu dapat membantu individu mengadopsi pola hidup yang lebih sehat secara keseluruhan (Yustikarani dkk., 2020).

Tanaman TOGA sebagai pendekatan tambahan atau komplementer dapat membantu mengurangi ketergantungan pada obat-obatan kimia. Beberapa orang mungkin mencari alternatif alami untuk mengelola hipertensi mereka dan mengurangi efek samping yang terkait dengan penggunaan obat-obatan (Yustikarani dkk., 2020). Tanaman obat seringkali lebih terjangkau daripada obat-obatan kimia yang digunakan dalam pengelolaan hipertensi. Penyuluhan tentang tanaman toga memberikan pemahaman tentang tanaman yang tersedia secara lokal, yang dapat menjadi solusi yang lebih ekonomis bagi individu yang membutuhkan perawatan jangka panjang (Yustikarani dkk., 2020). Namun, penting untuk mencatat bahwa penggunaan tanaman obat sebagai pendekatan pengelolaan hipertensi harus didiskusikan dengan profesional kesehatan terlebih dahulu. Mereka dapat memberikan panduan yang tepat, mengevaluasi interaksi obat, dan memastikan bahwa penggunaan tanaman obat tidak bertentangan dengan pengobatan lain yang sedang dilakukan (Yustikarani dkk., 2020).

#### **4. SIMPULAN DAN SARAN**

##### **4.1. Kesimpulan**

Kegiatan ini dilaksanakan dengan hasil yang baik dan responsif dari peserta. Proses persiapan hingga pelaksanaan kegiatan penyampaian TOGA dan pelatihan pembuatan teh herbal berjalan lancar dibantu oleh mahasiswa dan dosen, serta perangkat desa. Selama penyuluhan dan setelah penyuluhan berlangsung, terdapat perubahan pengetahuan dari yang kurang paham menjadi lebih paham mengenai TOGA, cara pembuatan simplisia dan cara penyimpanannya untuk meningkatkan Kesehatan.

#### **4.2. Saran**

Berdasarkan hal tersebut dapat diperoleh beberapa saran yakni kepada ibu – ibu PKK Desa Mondo diharapkan ke depannya dapat membantu mengawasi hasil penerapan penyuluhan ini terutama dalam kepatuhan minum obat hipertensi disetiap kegiatan posyandu lansia sehingga manfaat dari penyuluhan ini bisa dirasakan berkesinambungan.

#### **5. UCAPAN TERIMAKASIH**

Terimakasih kami sampaikan kepada semua pihak yang telah mendukung terlaksananya program pengabdian kepada masyarakat ini. Ucapan terimakasih secara khusus juga kami sampaikan kepada Institut Ilmu Kesehatan Bhakti Wiyata Kediri yang telah memberikan bantuan material.

#### **6. DAFTAR PUSTAKA**

- Alexander et al, 2014 Patient Knowledge and Awareness of Hypertension Is Suboptimal: Results From a Large Health Maintenance Organization
- Amalia, I.S. (2013). Evaluasi Media Poster Hipertensi Pada Pengunjung Puskesmas Talaga Kabupaten Majalengka. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*; 9(1).
- Andria, K.M. (2013). Hubungan antara perilaku olahraga, stress dan pola makan dengan tingkat hipertensi pada lanjut usia di posyandu lansia Kelurahan Gebang Putih Kecamatan Sukolilo Kota Surabaya. *Jurnal Promkes*, 1(2), pp.111-117.
- Balqis, S. (2019). Hubungan Lama Sakit dengan Kepatuhan Minum Obat pada Pasien Hipertensi di Dusun Depok Ambarketawang Gamping Sleman Yogyakarta (Doctoral dissertation, Universitas' Aisyiyah Yogyakarta).
- Candrasari dan Widyasari. (2010). Pengaruh Pendidikan tentang Hipertensi terhadap Perubahan Pengetahuan dan Sikap Lansia di Desa Makamhaji Kartasura Sukoharjo. Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Dodani, S. (2011). Partisipatif Berbasis Masyarakat untuk Pengendalian dan Pencegahan Hipertensi di Gereja-gereja Afrika Amerika. Pusat Pos Polio Rehabilitasi, 2308 W, 127 Street, Leawood, KS 66209, USA.
- Gondodiputro, S. (2007). Perencanaan Promosi Kesehatan Pencegahan Penyakit Tidak Menular di Puskesmas.
- Kementerian Kesehatan RI. (2012), Pedoman Penilaian Pengelolaan dan Pemanfaatan Tanaman Obat Keluarga (TOGA), Jakarta.
- Kusyanti, Hasanuddin, dan Djufri. 2016. Pemanfaatan Tumbuhan Obat Hipertensi dan Diabetes mellitus pada Masyarakat Rundeng Kota Subulussalam. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Pendidikan Biologi*. 1 (1): 85-94.
- Soeryoko, H. (2010). 20 tanaman obat terpopuler penurun hipertensi. Yogyakarta: Andi Off set.
- Yustikarani, N., Okta, P., Rahmadhani, W. W., Rosalinda, Dewi S., Indah T. S. 2020. Penyuluhan Tombo Ati “Tanaman Obat Anti Hipertensi” Kepada Masyarakat Dusun Ngembung, Gondangsari, Jatisrono, Wonogiri. *Prosiding Seminar Nasional UNIMUS*. Volume 3. Hal. 575-580.