



**PEMBERDAYAAN MASYARAKAT MELALUI PELATIHAN PEMBUATAN JAMU
TRADISIONAL BERBAHAN ALAMI UNTUK PENGENDALIAN HIPERTENSI DI
DESA KERSOHARJO KABUPATEN NGAWI**

Endang Yuswatiningsih^{1*}, Dika Lukitaningtyas², Pariyem³

^{1,2,3} Akademi Keperawatan Pemerintah Kabupaten Ngawi

Article Info	ABSTRAK
Article History: Received Sept 01, 2026 Revised Sept 14, 2026 Accepted Okt 02, 2026 Keywords: Community empowerment, Training, Traditional herbal medicine, Control, Hypertension	Hipertensi sering disebut sebagai silent killer karena banyak penderita tidak menyadari dirinya mengalami tekanan darah tinggi hingga muncul komplikasi seperti stroke, gagal jantung, dan gangguan ginjal. Kondisi ini dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor, antara lain pola makan tinggi garam, kurangnya aktivitas fisik, stres, kebiasaan merokok, serta kurangnya pengetahuan masyarakat mengenai pencegahan dan pengendalian hipertensi. Tujuan pengabdian kepada masyarakat ini adalah untuk memberdayakan masyarakat melalui pembuatan jamu tradisional berbahan alami sebagai pengendali hipertensi. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan dalam bentuk pemberdayaan masyarakat melalui penyuluhan, pelatihan, demonstrasi, dan pendampingan pembuatan jamu tradisional berbahan alami sebagai upaya pengendalian hipertensi di Desa Kersoharjo, Kabupaten Ngawi. Sasaran dalam kegiatan pengabdian ini adalah masyarakat usia dewasa dan lansia, kader kesehatan desa, dan keluarga dengan riwayat hipertensi sebanyak 56 orang. Hasil kegiatan menunjukkan bahwa setengah dari peserta mempunyai pengetahuan kurang sebanyak 50% sebelum dilakukan penyuluhan dan sebagian besar peserta mempunyai pengetahuan baik sebanyak 54% setelah diberikan penyuluhan serta peserta juga mampu mengaplikasikan keterampilan membuat jamu herbal dari bahan yang ada di lingkungan rumahnya, yaitu jahe, serai dan daun salam. Pelatihan dan praktik langsung pembuatan jamu tradisional juga meningkatkan keterampilan masyarakat dalam memilih, mengolah, dan memanfaatkan bahan herbal secara lebih higienis dan tepat. Kegiatan ini diharapkan dapat menjadi langkah awal dalam membangun masyarakat Desa Kersoharjo, Kabupaten Ngawi yang lebih mandiri, sadar kesehatan, dan mampu memanfaatkan potensi bahan alami secara aman, tepat, dan berkelanjutan. ABSTRACT <i>Hypertension is often referred to as a "silent killer" because many sufferers are unaware they have high blood pressure until complications such as stroke, heart failure, and kidney disorders arise. This condition can be influenced by various factors, including a high-salt diet, lack of physical activity, stress, smoking, and a lack of public awareness regarding hypertension prevention and control. The objective of this community service initiative is to empower the community through the production of traditional herbal remedies (*jamu*) made from natural ingredients to help</i>

manage hypertension. The program was implemented through community empowerment activities—including education, training, demonstrations, and hands-on guidance—in Kersoharjo Village, Ngawi Regency. The target audience consisted of 56 individuals, including adults, the elderly, village health volunteers, and families with a history of hypertension. Results showed that prior to the educational session, 50% of participants possessed poor knowledge; following the session, 54% demonstrated good knowledge. Furthermore, participants successfully acquired the skills to prepare herbal remedies using ingredients readily available in their home environments, such as ginger, lemongrass, and bay leaves. The training and practical sessions also enhanced the community's ability to select, process, and utilize herbal ingredients more hygienically and appropriately. This initiative is expected to serve as a starting point for fostering a community in Kersoharjo Village, Ngawi Regency, that is more self-reliant and health-conscious, and capable of utilizing natural resources safely, effectively, and sustainably.

**Corresponding Author: endangramazza@gmail.com*

PENDAHULUAN

Hipertensi merupakan salah satu penyakit tidak menular yang menjadi masalah kesehatan utama di masyarakat karena prevalensinya terus meningkat dari tahun ke tahun. Hipertensi sering disebut sebagai silent killer karena banyak penderita tidak menyadari dirinya mengalami tekanan darah tinggi hingga muncul komplikasi seperti stroke, gagal jantung, dan gangguan ginjal. Kondisi ini dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor, antara lain pola makan tinggi garam, kurangnya aktivitas fisik, stres, kebiasaan merokok, serta kurangnya pengetahuan masyarakat mengenai pencegahan dan pengendalian hipertensi (Arimbi et al., 2026).

Di Indonesia, kasus hipertensi masih menjadi perhatian serius karena jumlah penderitanya cukup tinggi, termasuk pada masyarakat pedesaan. Kurangnya kesadaran masyarakat untuk melakukan pemeriksaan kesehatan secara rutin menyebabkan banyak penderita hipertensi tidak terkontrol dengan baik. Selain itu, sebagian masyarakat masih memiliki keterbatasan dalam akses informasi kesehatan dan pemanfaatan pengobatan nonfarmakologis yang aman serta mudah diterapkan dalam kehidupan sehari-hari (Halim et al., 2025). Desa Kersoharjo, Kabupaten Ngawi, merupakan salah satu wilayah yang memiliki potensi sumber daya alam berupa tanaman herbal yang dapat dimanfaatkan sebagai bahan pembuatan jamu tradisional. Namun, pemanfaatan tanaman herbal tersebut masih belum optimal karena masyarakat belum memiliki pengetahuan dan keterampilan yang memadai mengenai cara pengolahan jamu yang benar, higienis, dan bermanfaat untuk kesehatan, khususnya dalam membantu pengendalian hipertensi. Padahal, bahan alami seperti jahe, kunyit, serai, daun salam, temulawak, dan seledri diketahui memiliki kandungan yang dapat membantu menjaga tekanan darah apabila dikonsumsi secara tepat dan teratur (N. A. Safitri et al., 2026).

Jamu tradisional merupakan warisan budaya Indonesia yang telah digunakan secara turun-temurun sebagai upaya menjaga kesehatan dan meningkatkan daya tahan tubuh. Penggunaan jamu berbahan alami memiliki kelebihan karena relatif mudah diperoleh, ekonomis, dan memiliki efek samping yang lebih rendah apabila digunakan dengan benar. Oleh karena itu, pemberdayaan masyarakat melalui pelatihan pembuatan jamu tradisional dapat menjadi salah satu alternatif upaya promotif dan preventif dalam pengendalian hipertensi di tingkat komunitas (M. Safitri et al., 2024).

Pemberdayaan masyarakat melalui pelatihan pembuatan jamu tradisional berbahan alami merupakan salah satu bentuk upaya promotif dan preventif dalam pengendalian hipertensi. Pelatihan ini penting dilakukan karena masyarakat membutuhkan pengetahuan mengenai manfaat tanaman herbal, teknik pengolahan yang tepat, cara penyimpanan, serta aturan konsumsi yang aman. Penggunaan jamu tradisional telah menjadi bagian dari budaya masyarakat Indonesia sejak lama dan terbukti masih banyak digunakan hingga saat ini sebagai terapi komplementer (Sari et al., 2026). Beberapa tanaman

herbal diketahui memiliki kandungan antioksidan, antiinflamasi, dan senyawa aktif yang dapat membantu menjaga kestabilan tekanan darah apabila digunakan secara tepat. Kegiatan pengabdian ini juga sejalan dengan upaya pemerintah dalam meningkatkan pemberdayaan masyarakat melalui pemanfaatan tanaman obat keluarga (TOGA). Melalui pelatihan ini, masyarakat tidak hanya memperoleh pengetahuan kesehatan, tetapi juga keterampilan praktis yang dapat diterapkan secara mandiri dalam kehidupan sehari-hari. Selain itu, keterampilan pembuatan jamu tradisional berpotensi menjadi peluang usaha rumah tangga yang dapat meningkatkan perekonomian masyarakat desa (Yani et al., 2025).

Permasalahan hipertensi di masyarakat berawal dari perubahan pola hidup yang kurang sehat, seperti konsumsi makanan cepat saji, kurang olahraga, serta rendahnya kesadaran masyarakat terhadap pemeriksaan kesehatan rutin. Kondisi tersebut menyebabkan jumlah masyarakat yang mengalami tekanan darah tinggi meningkat. Di sisi lain, masyarakat Desa Kersoharjo sebenarnya memiliki akses terhadap berbagai tanaman herbal yang berpotensi membantu pengendalian hipertensi. Namun, kurangnya edukasi menyebabkan masyarakat hanya memanfaatkan tanaman herbal secara sederhana tanpa mengetahui manfaat, dosis, dan cara pengolahan yang tepat. Sebagian masyarakat juga masih kurang memahami pentingnya pengolahan higienis, sehingga kualitas jamu yang dihasilkan belum optimal. Apabila kondisi ini terus berlangsung, maka risiko komplikasi hipertensi di masyarakat dapat meningkat dan pemanfaatan potensi lokal desa menjadi kurang maksimal. Oleh sebab itu, diperlukan intervensi berupa pelatihan dan pendampingan agar masyarakat mampu memanfaatkan bahan alami secara benar sebagai bagian dari upaya menjaga kesehatan (N. A. Safitri et al., 2026). Tujuan pengabdian kepada masyarakat ini adalah untuk memberdayakan masyarakat melalui pembuatan jamu tradisional berbahan alami sebagai pengendali hipertensi.

METODE PELAKSANAAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan dalam bentuk pemberdayaan masyarakat melalui penyuluhan, pelatihan, demonstrasi, dan pendampingan pembuatan jamu tradisional berbahan alami sebagai upaya pengendalian hipertensi di Desa Kersoharjo, Kabupaten Ngawi. Sasaran dalam kegiatan pengabdian ini adalah masyarakat Desa Kersoharjo, Kabupaten Ngawi, khususnya: masyarakat usia dewasa dan lansia, kader kesehatan desa, dan keluarga dengan riwayat hipertensi sebanyak 56 orang.

a. Tahap Persiapan

Pada tahap persiapan dilakukan beberapa kegiatan, yaitu:

- 1) Melakukan koordinasi dengan perangkat desa dan kader kesehatan terkait pelaksanaan kegiatan.
- 2) Mengidentifikasi permasalahan kesehatan masyarakat terkait hipertensi.
- 3) Menyiapkan materi penyuluhan dan pelatihan.
- 4) Menyiapkan alat dan bahan pembuatan jamu tradisional.
- 5) Menyusun jadwal kegiatan pengabdian.

b. Tahap Pelaksanaan

Tahap pelaksanaan dilakukan melalui beberapa metode berikut:

1) Penyuluhan Kesehatan

Penyuluhan dilakukan menggunakan metode ceramah dan diskusi mengenai:

- a) Pengertian hipertensi
 - b) Faktor risiko hipertensi
 - c) Komplikasi hipertensi
 - d) Pencegahan dan pengendalian hipertensi
 - e) Pemanfaatan tanaman herbal sebagai terapi komplementer
- Media yang digunakan berupa *leaflet*, poster, dan presentasi edukatif.

2) Pelatihan Pembuatan Jamu Tradisional

Peserta diberikan pelatihan mengenai:

- a) Jenis tanaman herbal yang bermanfaat untuk hipertensi
- b) Cara memilih bahan alami yang baik
- c) Teknik pencucian dan pengolahan bahan secara higienis
- d) Cara pembuatan jamu tradisional
- e) Teknik penyimpanan dan aturan konsumsi jamu

Bahan herbal yang digunakan antara lain:

- a) Jahe
- b) Serai
- c) Daun salam
- 3) Demonstrasi dan Praktik Langsung

Tim pengabdian mendemonstrasikan proses pembuatan jamu tradisional, kemudian peserta melakukan praktik secara langsung dengan pendampingan dari tim.
- 4) Pendampingan Masyarakat

Pendampingan dilakukan untuk membantu masyarakat dalam:

 - a) Mempraktikkan kembali pembuatan jamu tradisional
 - b) Memanfaatkan tanaman herbal di lingkungan rumah
 - c) Menerapkan pola hidup sehat untuk pengendalian hipertensi
- c. Tahap Evaluasi

Evaluasi dilakukan untuk mengetahui keberhasilan kegiatan dalam meningkatkan pengetahuan dan keterampilan masyarakat. Evaluasi terdiri atas evaluasi pengetahuan, keterampilan, dan respons peserta.

 - 1) Evaluasi pengetahuan

Evaluasi pengetahuan dilakukan dengan memberikan pre-test sebelum kegiatan dan post-test setelah kegiatan. Pertanyaan mencakup pengetahuan tentang hipertensi, faktor risiko, pencegahan, pengendalian, serta pemanfaatan jamu tradisional secara aman. Hasil *pre-test* dan *post-test* dibandingkan untuk mengetahui peningkatan pengetahuan peserta setelah mengikuti kegiatan.
 - 2) Evaluasi keterampilan

Evaluasi keterampilan dilakukan melalui observasi selama praktik pembuatan jamu. Aspek yang dinilai meliputi kemampuan peserta dalam menyiapkan bahan, menjaga kebersihan, mengikuti tahapan pembuatan, dan menghasilkan jamu sesuai prosedur yang telah diberikan.
 - 3) Evaluasi respons peserta

Evaluasi respons dilakukan melalui diskusi dan pengisian lembar umpan balik sederhana. Evaluasi ini bertujuan untuk mengetahui tingkat ketertarikan, manfaat yang dirasakan, serta kendala peserta dalam mengikuti kegiatan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan di Desa Kersoharjo, Kabupaten Ngawi yang diikuti oleh pasien dewasa baik pria maupun wanita yang mempunyai riwayat penyakit hipertensi sebanyak 56 orang. Karakteristik umum responden dirangkum dalam tabel 1.

Tabel 1. Distribusi frekuensi karakteristik responden

Karakteristik responden	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Usia		
35-42	8	14
43-50	18	32
51-58	24	43
59-67	6	11
Jenis kelamin		
Laki-laki	20	36
Perempuan	36	64

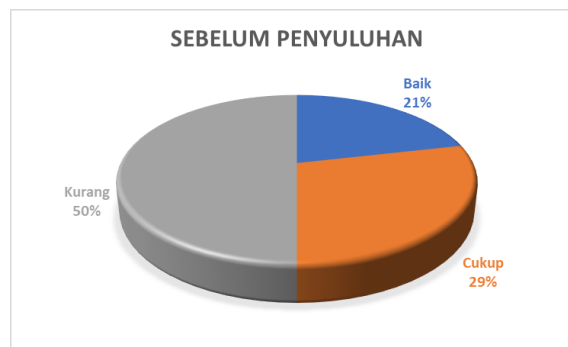
Tabel 1 menunjukkan bahwa hampir setengah peserta berumur 51-58 tahun, yaitu sebanyak 24 orang (43%), dan sebagian besar responden berjenis kelamin perempuan, yaitu sebanyak 36 responden (64%).

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat tentang peningkatan pemahaman risiko dan penatalaksanaan hipertensi di Desa Kersoharjo, Kabupaten Ngawi diikuti oleh masyarakat usia dewasa sebanyak 56 peserta. Kegiatan diawali dengan pengisian pre-test untuk mengukur tingkat pengetahuan

awal peserta mengenai definisi hipertensi, faktor risiko, komplikasi, pencegahan dan pengendalian hipertensi serta pemanfaatan tanaman herbal sebagai terapi komplementer.



Gambar 1. Pelaksanaan *pre-test* sebelum dilakukan penyuluhan



Gambar 2. Hasil *pre-test* sebelum diberikan penyuluhan kesehatan

Hasil *pre-test* menunjukkan bahwa setengah dari peserta mempunyai pengetahuan kurang sebanyak 50%.



Gambar 3. Kegiatan penyuluhan kesehatan



Gambar 4. Kegiatan pembuatan jamu



Gambar 5. Hasil *post-test* setelah dilakukan penyuluhan

Berdasarkan hasil *post-test* di atas, sebagian besar peserta mempunyai pengetahuan baik sebanyak 54%.

Hasil evaluasi menunjukkan adanya peningkatan pemahaman peserta setelah diberikan edukasi mengenai hipertensi dan pemanfaatan jamu tradisional. Sebelum penyuluhan, sebagian peserta belum memahami secara menyeluruh mengenai faktor risiko hipertensi, komplikasi, serta pentingnya pengendalian tekanan darah secara rutin.

Setelah diberikan edukasi, peserta mampu menjelaskan kembali pengertian hipertensi, faktor risiko, upaya pencegahan, pentingnya pemeriksaan tekanan darah, serta pola hidup sehat (Solehudin et al., 2025). Peserta juga memahami bahwa pemanfaatan jamu tradisional dapat digunakan sebagai terapi komplementer dan tidak menggantikan pengobatan medis. Peningkatan pengetahuan mengenai hipertensi merupakan aspek penting karena pengetahuan dapat menjadi dasar terbentuknya kesadaran dan perilaku kesehatan. Masyarakat yang memahami faktor risiko dan komplikasi hipertensi diharapkan lebih termotivasi untuk melakukan pemeriksaan tekanan darah secara berkala serta menerapkan pola hidup sehat (Aulia et al., 2026).

Menurut teori promosi kesehatan Nola J. Pender, peningkatan pengetahuan melalui edukasi akan mendorong perubahan perilaku kesehatan, terutama jika informasi yang diberikan bersifat praktis, relevan dengan kondisi masyarakat, dan mudah diterapkan dalam kehidupan sehari-hari (Haerunnisa et al., 2025). Hal ini tampak pada masyarakat Desa Kersoharjo, Kabupaten Ngawi yang tidak hanya menerima materi, tetapi juga mampu mengaplikasikan keterampilan membuat jamu herbal dari bahan yang ada di lingkungan rumahnya, yaitu jahe, serai dan daun salam.

Pelatihan dilakukan melalui demonstrasi dan praktik langsung. Peserta diperkenalkan dengan beberapa bahan alami yang dapat digunakan dalam pembuatan jamu, seperti jahe, serai, dan daun salam.. Peserta dilatih mulai dari pemilihan bahan, pencucian, pemotongan, pengolahan, perebusan, penyaringan, hingga penyajian. Berdasarkan hasil observasi, peserta mampu mengikuti tahapan pembuatan jamu dengan baik setelah mendapatkan contoh dan pendampingan dari tim pengabdian. Kegiatan praktik secara langsung memberikan pengalaman kepada peserta sehingga informasi yang diperoleh tidak hanya bersifat teoretis. Peserta juga menjadi lebih percaya diri untuk membuat jamu secara mandiri di rumah.

Pemanfaatan jamu tradisional dalam kegiatan ini juga sesuai dengan kondisi masyarakat Indonesia yang memiliki tradisi penggunaan tanaman obat secara turun-temurun. Jamu dapat menjadi bagian dari pendekatan komplementer dalam pemeliharaan kesehatan. Namun, penggunaannya harus dilakukan secara tepat dan tidak boleh diposisikan sebagai pengganti terapi antihipertensi yang telah diresepkan oleh tenaga kesehatan. Beberapa tanaman yang digunakan dalam praktik memiliki kandungan senyawa bioaktif yang berpotensi mendukung kesehatan (Adiyasa & Meiyanti, 2021). Jahe, misalnya, mengandung senyawa seperti gingerol yang banyak diteliti terkait aktivitas antioksidan dan efek kardiovaskular. Daun salam telah banyak diteliti dalam kaitannya dengan pengelolaan tekanan darah. Meskipun demikian, bukti ilmiah mengenai efektivitas tanaman herbal untuk hipertensi bervariasi, sehingga penggunaan jamu perlu disertai edukasi mengenai keamanan dan tidak menggantikan pengobatan standar (Istichomah et al., 2024).

Aspek kebersihan dalam pembuatan jamu menjadi salah satu komponen penting dalam pelatihan. Peserta tidak hanya diajarkan mengenai bahan yang digunakan, tetapi juga cara mencuci bahan, menjaga kebersihan peralatan, mengolah bahan dengan benar, serta menyimpan hasil olahan secara tepat. Hal tersebut diperlukan untuk mengurangi risiko kontaminasi dan menjaga kualitas jamu yang dihasilkan. Metode pemberdayaan melalui praktik langsung juga memiliki kelebihan dibandingkan dengan penyuluhan satu arah. Peserta dapat melihat proses pembuatan secara langsung, kemudian mengulangi tahapan tersebut dengan pendampingan (Pakpahan et al., 2023). Dengan demikian, keterampilan yang diperoleh lebih mudah diterapkan dalam kehidupan sehari-hari. Selain aspek kesehatan, kegiatan ini memiliki potensi pengembangan ekonomi masyarakat. Tanaman herbal yang tersedia di lingkungan Desa Kersoharjo dapat dikembangkan menjadi produk olahan sederhana apabila masyarakat memperoleh pendampingan lebih lanjut mengenai pengemasan, keamanan pangan, standardisasi produk, pemasaran, dan perizinan. Dengan demikian, pemanfaatan tanaman herbal tidak hanya mendukung upaya pemeliharaan kesehatan, tetapi juga dapat menjadi salah satu bentuk pemanfaatan potensi lokal.

Kegiatan ini memberikan implikasi positif terhadap upaya pemberdayaan masyarakat di Desa Kersoharjo. Peningkatan pengetahuan dan keterampilan masyarakat dapat menjadi modal untuk membangun perilaku hidup sehat dan memanfaatkan potensi tanaman lokal secara lebih optimal. Namun, keberhasilan pelatihan tidak dapat diartikan bahwa konsumsi jamu secara langsung akan menurunkan tekanan darah pada seluruh peserta. Efektivitas klinis jamu tertentu perlu dibuktikan melalui penelitian yang sesuai. Oleh karena itu, penggunaan jamu dalam kegiatan ini ditempatkan sebagai upaya pendamping, sedangkan pengukuran tekanan darah, konsultasi tenaga kesehatan, kepatuhan terhadap terapi, pengaturan pola makan, dan aktivitas fisik tetap menjadi bagian utama pengendalian hipertensi. Dengan adanya tindak lanjut berupa edukasi berkala, pemantauan tekanan darah, dan pendampingan kader, diharapkan hasil kegiatan dapat dipertahankan dan memberikan manfaat yang lebih berkelanjutan bagi masyarakat Desa Kersoharjo, Kabupaten Ngawi.

KESIMPULAN DAN SARAN

Hasil kegiatan penyuluhan kesehatan menunjukkan bahwa setengah dari peserta mempunyai pengetahuan kurang sebanyak 50% sebelum dilakukan penyuluhan dan sebagian besar peserta mempunyai pengetahuan baik sebanyak 54% setelah diberikan penyuluhan serta peserta juga mampu mengaplikasikan keterampilan membuat jamu herbal dari bahan yang ada di lingkungan rumahnya, yaitu jahe, serai dan daun salam.

Melalui kegiatan penyuluhan kesehatan, masyarakat memperoleh pemahaman yang lebih baik mengenai pengertian hipertensi, faktor risiko, komplikasi, serta pentingnya penerapan pola hidup sehat dan pemeriksaan tekanan darah secara rutin. Pelatihan dan praktik langsung pembuatan jamu tradisional juga meningkatkan keterampilan masyarakat dalam memilih, mengolah, dan memanfaatkan bahan herbal secara lebih higienis dan tepat.

Pendekatan pemberdayaan melalui penyuluhan, demonstrasi, praktik langsung, dan diskusi mendorong partisipasi aktif masyarakat serta meningkatkan kemandirian dalam memanfaatkan potensi tanaman lokal. Pendekatan serupa dalam kegiatan pengabdian masyarakat juga menunjukkan bahwa kombinasi edukasi dan pelatihan praktis dapat meningkatkan pengetahuan serta keterampilan masyarakat dalam upaya pencegahan dan pengendalian hipertensi.

Pemanfaatan jamu tradisional dalam kegiatan ini diposisikan sebagai upaya komplementer atau pendamping dalam menjaga kesehatan dan mengendalikan hipertensi, sehingga tidak menggantikan

pemeriksaan kesehatan rutin maupun pengobatan antihipertensi yang diberikan oleh tenaga kesehatan. Pengendalian hipertensi tetap perlu dilakukan secara menyeluruh melalui pola makan sehat, pembatasan konsumsi garam, aktivitas fisik, pemantauan tekanan darah, dan kepatuhan terhadap terapi medis.

Dengan demikian, kegiatan ini diharapkan dapat menjadi langkah awal dalam membangun masyarakat Desa Kersoharjo, Kabupaten Ngawi yang lebih mandiri, sadar kesehatan, dan mampu memanfaatkan potensi bahan alami secara aman, tepat, dan berkelanjutan.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang telah memberikan dukungan baik secara materiil maupun immateriil terhadap pelaksanaan kegiatan ini. Juga pada masyarakat Desa Kersoharjo, Kabupaten Ngawi yang telah bekerja sama sehingga kegiatan pengabdian masyarakat ini dapat berjalan dengan lancar.

DAFTAR PUSTAKA

- Adiyasa, M. R., & Meiyanti, M. (2021). Pemanfaatan obat tradisional di Indonesia : distribusi dan faktor demografis yang berpengaruh. *Jurnal Biomedika Dan Kesehatan*, 4(3), 130–138. <https://doi.org/10.18051/JBiomedKes.2021.v4.130-138>
- Arimbi, S. N., Tunnisa, A., Bayu, F. S., Khatima, N., Ismail, M., Permata, L. D., & Nurlinda, N. (2026). Gambaran Risiko Penyakit Tidak Menular Hipertensi melalui Pemeriksaan Kesehatan pada Masyarakat. *Mediasi: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 2(1), 21–28.
- Aulia, L., Noviyanti, T., Dewi, H., Kurniawan, K., Anastaya, W., & Hanifah, F. (2026). Peningkatan Pengetahuan Masyarakat tentang Hipertensi melalui Penyuluhan Metode Door to Door. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Bangsa*, 4(4), 1393–1398.
- Haerunnisa, N., Martini, D., Nurmala, D. M., Jatnikawati, N., Adwitiya, N. S., Rakhman, S., Nuraini, Y. Z., & Muharry, A. (2025). Pemberdayaan Masyarakat melalui Program SEHATIMUN (Sehat Tanpa Hipertensi dengan Timun). *Jurnal Pengabdian Masyarakat Bangsa*, 3(10), 5275–5283.
- Halim, F., Wahyudi, A., & Asiani, G. (2025). Analisis Faktor Risiko Kejadian Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Karang Raja Kota Prabumulih. *HealthCaring : Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 4(2), 54–63.
- Istichomah, I., Ambarwati, E. R., Handayani, S., Wulandari, S. R., Winarsih, W., Lubis, D. P. U., & Heryningsih, W. P. (2024). Edukasi tentang tanaman herbal untuk mengatasi hipertensi. *Jurnal Pengabdian Harapan Ibu (JPHI)*, 6(1), 1–7.
- Pakpahan, H. T., Kurniasih, S., Heryadi, D. Y., Fauziah, A., Eka, A. P. B., Tahir, M. I., Andayani, Q., Fachri, A., Sumartono, E., & Budaraga, I. K. (2023). *Konsep Pemberdayaan Masyarakat*. Padang: CV HEI Publishing Indonesia.
- Safitri, M., Megawati, S., Sylvia, D., & Apriliani, A. (2024). Pelatihan Pembuatan Jamu Tradisional untuk Masyarakat. *Lambung Pengabdian Kesehatan*, 1(2), 12–14.
- Safitri, N. A., Putri, I. E., Mulyawati, K. R., Anggraini, M. N., Kamila, K., Kamila, P. F., Nuraya, N., Prayanto, S. M., Lombayan, B. R., Agustin, S. D., Ramhadina, R., Azzufar, H. D. I., & Wijayanti, A. C. (2026). Jamu Sehat Anti Hipertensi : Upaya Pencegahan dan Pengendalian Hipertensi secara Alami di Masyarakat. *Seminar Nasional & Call For Paper Online*, 234–241.
- Sari, F., Istiqomah, N., Meitha, A. P., Putri, A. P. A., Astuti, A. D., Mau, A. C., Raya, B., Atmaja, D. S., Maharani, D. R. F., Sari, D. A. S. F., Decy, E., Siswanto, E. M., Chusida, F., Novitasari, F. A., Putri, M. S., Hirjani, M. R., Choirina, N. P., Dewi, N. F., Katarina, N. D., ... Putri, V. A. (2026). Pemberdayaan masyarakat melalui pelatihan pembuatan jamu herbal sebagai upaya menurunkan tekanan darah. *Journal of Community Engagement and Employment*, 8(1), 21–29.
- Solehudin, S., Yuliza, E., Lestari, N. E., & Shifa, N. A. (2025). Penyuluhan Kesehatan Masyarakat

tentang Penyakit Hipertensi. *Jurnal Pengabdian Bidang Kesehatan*, 3(1), 01–12.

Yani, N. I. A., Ririn, I., Tanjung, E. E., Nasution, P., & Sari, R. U. (2025). Pemberdayaan Warga Melalui Penanaman Obat Keluarga (TOGA) dan Produksi Jamu. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 4(1), 80–86.