



# Optimalisasi Pencegahan dan Pengendalian Hipertensi Melalui Penyuluhan Kesehatan dan Pelatihan Pembuatan Teh Celup Herbal Berbasis Potensi Lokal di Desa Muaratais III, Kec. Angkola Muaratais, Kab. Tapanuli Selatan

**Fadila Afriani<sup>1</sup>, Nur Eliza Lubis<sup>2</sup>, Mhd Aulia Hasan<sup>3</sup>, Meta Melani<sup>4</sup>, Sefrianti Ashari<sup>5</sup>, Sofwatun Nadia<sup>6</sup>**

<sup>1</sup> Ilmu Kesehatan Masyarakat, Universitas Afa Royhan, Padangsidempuan, Indonesia

<sup>2</sup> Farmasi, Universitas Afa Royhan, Padangsidempuan, Indonesia

<sup>3,6</sup> Keperawatan, Universitas Afa Royhan, Padangsidempuan, Indonesia

<sup>4,5</sup> Kebidanan, Universitas Afa Royhan, Padangsidempuan, Indonesia

## INFO ARTIKEL

### Riwayat Artikel:

Diterima 25 Mei 2026

Direvisi 3 Juni 2026

Diterima 4 Juni 2026

### Kata Kunci:

Hipertensi;  
Daun Kelor;  
Teh Herbal;  
Lansia;  
Desa Muaratais III.

## ABSTRAK

Hipertensi merupakan salah satu penyakit tidak menular yang hingga saat ini masih menjadi masalah kesehatan masyarakat yang sangat serius karena dapat meningkatkan risiko penyakit kardiovaskular dan berbagai komplikasi berbahaya lainnya. Rendahnya pengetahuan masyarakat mengenai faktor risiko serta upaya pencegahan dini menjadi salah satu pemicu utama tingginya angka kejadian hipertensi di tingkat komunitas, sehingga kegiatan pengabdian ini diinisiasi di Desa Muaratais III dengan menasar 20 orang lansia untuk mendongkrak pemahaman kesehatan sekaligus membekali mereka dengan keterampilan praktis dalam pembuatan teh celup herbal berbahan daun kelor sebagai alternatif minuman sehat penurun tekanan darah. Metode yang diterapkan meliputi kombinasi antara penyuluhan kesehatan lewat ceramah interaktif serta pelatihan pembuatan teh celup melalui demonstrasi dan praktik langsung yang mencakup materi pengertian, faktor risiko, gejala klinis, hingga langkah pengendalian hipertensi. Hasil kegiatan menunjukkan adanya lonjakan pemahaman peserta yang signifikan mengenai pentingnya penerapan pola hidup sehat secara konsisten, di mana para lansia kini telah mampu mempraktikkan pengolahan teh herbal berbahan daun kelor, jahe, sereh, dan kayu manis secara mandiri. Melalui keberlanjutan program ini, kesadaran jemaah lansia dalam mengontrol tekanan darah diharapkan dapat terus meningkat sekaligus mampu mengoptimalkan potensi pemanfaatan sumber daya lokal menjadi produk kesehatan terjangkau yang bernilai guna tinggi.

*This is an open access article under the [CC BY-NC](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/) license.*



## Korespondensi:

Fadila Afriani,  
Kesehatan Masyarakat,  
Universitas Afa Royhan,  
Tapanuli Selatan, Padangsidempuan 22773, Indonesia.  
[Fadilaafriani1@gmail.com](mailto:Fadilaafriani1@gmail.com)

## 1. Pendahuluan

Hipertensi merupakan salah satu penyakit tidak menular yang hingga saat ini masih menjadi tantangan kesehatan masyarakat di Indonesia. Penyakit ini ditandai dengan peningkatan tekanan darah yang berlangsung secara terus-menerus di atas nilai normal sehingga dapat meningkatkan risiko terjadinya gangguan pada organ vital tubuh. Hipertensi sering kali tidak menunjukkan gejala yang spesifik pada

tahap awal sehingga banyak penderita tidak menyadari kondisi yang dialaminya. Oleh karena itu, hipertensi dikenal sebagai penyakit yang dapat menyebabkan berbagai komplikasi serius apabila tidak terdeteksi dan tidak dikendalikan sejak dini (Dilla et al., 2024). Komplikasi vaskular akibat tekanan darah tinggi yang tidak terkontrol dapat memicu stroke, infark miokard, hingga gagal ginjal kronis pada penderitanya (Ernawati et al., 2023).

Peningkatan kasus hipertensi dipengaruhi oleh berbagai faktor, baik yang bersifat tidak dapat diubah maupun yang dapat dimodifikasi. Faktor yang tidak dapat diubah meliputi usia, jenis kelamin, dan riwayat keluarga. Sementara itu, faktor yang dapat dimodifikasi meliputi pola konsumsi makanan tinggi garam dan lemak, kurangnya aktivitas fisik, kebiasaan merokok, konsumsi minuman beralkohol, obesitas, serta stres yang berkepanjangan. Perubahan pola hidup masyarakat yang semakin modern turut memberikan kontribusi terhadap meningkatnya prevalensi hipertensi di berbagai kelompok usia, termasuk usia produktif (Hidayat et al., 2023). Gaya hidup sedenter dan tingginya konsumsi makanan cepat saji di era urbanisasi menjadi pemicu utama pergeseran risiko penyakit ini ke usia yang lebih muda (Kaban et al., 2024).

Berdasarkan hasil Survei Kesehatan Indonesia, hipertensi masih termasuk ke dalam penyakit yang paling banyak ditemukan pada masyarakat Indonesia. Salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk menekan angka kejadian hipertensi adalah melalui penyuluhan kesehatan. Penyuluhan kesehatan merupakan kegiatan edukatif yang bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan, sikap, dan perilaku masyarakat terhadap suatu masalah kesehatan. Melalui penyuluhan yang efektif, masyarakat dapat memahami penyebab, faktor risiko, gejala, komplikasi, serta langkah-langkah pencegahan hipertensi. Peningkatan pengetahuan diharapkan dapat mendorong masyarakat untuk menerapkan perilaku hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari sehingga risiko terjadinya hipertensi dapat diminimalkan (RI, 2023). Pendekatan penyuluhan secara berkala terbukti efektif dalam memengaruhi kepatuhan jemaah atau warga untuk memeriksakan tekanan darah secara rutin (Kusuma et al., 2023).

Selain edukasi kesehatan, pemanfaatan tanaman herbal lokal juga dapat menjadi salah satu alternatif dalam mendukung upaya pencegahan dan pengendalian hipertensi. Salah satu tanaman yang banyak digunakan oleh masyarakat adalah daun kelor (*Moringa oleifera*) (Purnomo et al., 2022). Senyawa metabolit sekunder dalam tanaman lokal dinilai aman dan minim efek samping untuk penggunaan jangka panjang sebagai terapi komplementer (Putri et al., 2022). Daun kelor diketahui memiliki kandungan antioksidan yang tinggi sehingga mampu membantu menangkal radikal bebas yang dapat merusak sel dan jaringan tubuh. Selain itu, kandungan kalium pada daun kelor berperan dalam menjaga keseimbangan cairan dan fungsi pembuluh darah. Pemanfaatan tanaman tersebut sebagai minuman herbal merupakan salah satu bentuk inovasi yang dapat diterapkan di masyarakat karena mudah dibuat dan bahan bakunya relatif mudah diperoleh (Ramadhani et al., 2021). Tingginya kandungan flavonoid pada daun kelor juga bekerja aktif sebagai agen vasorelaksasi yang membantu menurunkan tekanan darah (Saputra et al., 2021).

Pengolahan daun kelor menjadi produk teh celup herbal dipilih karena memiliki beberapa keunggulan, di antaranya praktis dalam penyajian, memiliki daya simpan yang lebih lama, serta mudah diterima oleh masyarakat. Selain memberikan manfaat kesehatan, produk teh celup herbal juga berpotensi dikembangkan sebagai produk unggulan masyarakat yang memiliki nilai ekonomi. Dengan demikian, kegiatan pelatihan pembuatan teh celup herbal tidak hanya berfokus pada aspek kesehatan, tetapi juga dapat menjadi salah satu bentuk pemberdayaan masyarakat berbasis sumber daya lokal (Sari et al., 2022). Diversifikasi produk herbal menjadi teh celup dinilai sangat strategis untuk meningkatkan nilai jual tanaman pekarangan desa (Setiawan et al., 2023).

Desa Muaratais III merupakan salah satu wilayah yang memiliki potensi tanaman herbal yang cukup baik untuk dikembangkan. Namun demikian, pemanfaatan tanaman tersebut masih terbatas dan sebagian besar masyarakat belum mengetahui manfaatnya dalam mendukung kesehatan. Selain itu, pengetahuan masyarakat mengenai hipertensi dan upaya pencegahannya masih perlu ditingkatkan. Kondisi tersebut menjadi dasar dilaksanakannya kegiatan penyuluhan kesehatan tentang hipertensi yang disertai dengan pelatihan pembuatan teh celup herbal sebagai bentuk intervensi promotif dan preventif di masyarakat (Utomo et al., 2024). Kurangnya informasi menyebabkan tanaman berkhasiat di sekitar pemukiman sering kali terbuang sia-sia tanpa pengolahan yang optimal (Wijaya et al., 2022). Melalui kegiatan ini diharapkan terjadi peningkatan pengetahuan masyarakat mengenai hipertensi serta

meningkatnya keterampilan masyarakat dalam mengolah tanaman herbal menjadi produk yang bermanfaat. Dengan demikian, masyarakat tidak hanya memperoleh informasi mengenai pentingnya pencegahan hipertensi, tetapi juga memiliki kemampuan untuk memanfaatkan sumber daya lokal sebagai salah satu alternatif pendukung dalam menjaga kesehatan secara mandiri (Widyastuti et al., 2023).

## **2. Metode**

Kegiatan ini dilaksanakan di Desa Muaratais III dengan sasaran masyarakat khususnya lansia dengan jumlah responden 20 orang. Metode pelaksanaan terdiri dari beberapa tahapan sebagai berikut:

### **2.1 Persiapan**

Tahap persiapan meliputi koordinasi dengan pemerintah desa, penyusunan materi penyuluhan, persiapan alat dan bahan pembuatan teh celup herbal, serta penentuan jadwal kegiatan.

### **2.2 Penyuluhan**

Penyuluhan dilakukan menggunakan metode ceramah dan diskusi interaktif. Materi yang disampaikan meliputi:

1. Pengertian hipertensi.
2. Faktor risiko hipertensi.
3. Tanda dan gejala hipertensi.
4. Komplikasi hipertensi.
5. Pencegahan dan pengendalian hipertensi.
6. Pola hidup sehat untuk menjaga tekanan darah.

### **2.3 Pelatihan Pembuatan Teh Celup Herbal**

Pelatihan dilakukan secara demonstrasi dan praktik langsung. Bahan utama yang digunakan adalah daun kelor yang telah dikeringkan dan bahan lainnya adalah jahe sereh dan kayu manis. Tahapan pembuatan meliputi:

1. Pemilihan bahan baku.
2. Pencucian bahan.
3. Pengeringan.
4. Penghalusan bahan.
5. Pengisian ke kantong teh celup.
6. Pengemasan produk.

## **3. Hasil**

### **3.1 Pelaksanaan Kegiatan**

Kegiatan penyuluhan kesehatan mengenai hipertensi dan pelatihan pembuatan teh celup herbal dilaksanakan dengan melibatkan masyarakat Desa Muaratais III, dengan sasaran utama kelompok lansia. Rangkaian kegiatan berlangsung sesuai dengan rencana, dan kehadiran peserta menunjukkan minat yang tinggi terhadap informasi kesehatan terkait hipertensi. Pada tahap awal, dilakukan penyuluhan mengenai pengertian hipertensi, faktor risiko, gejala, komplikasi, serta upaya pencegahannya. Berdasarkan hasil observasi, meskipun sebagian peserta sudah mengetahui istilah tekanan darah tinggi, banyak yang belum memahami penyebab utama, faktor risiko spesifik, serta dampak jangka panjang jika hipertensi tidak dikendalikan dengan baik.



Gambar 1. Penyuluhan kepada Masyarakat

### 3.2 Pemanfaatan Daun Kelor sebagai Minuman Fungsional

Pada sesi berikutnya, peserta diperkenalkan dengan pemanfaatan tanaman herbal lokal sebagai minuman fungsional untuk mendukung kesehatan tubuh. Daun kelor dipilih sebagai bahan utama karena kaya akan kandungan flavonoid, vitamin, mineral, serta senyawa antioksidan yang berfungsi menjaga kesehatan pembuluh darah dan mengurangi stres oksidatif. Berbagai penelitian ilmiah juga membuktikan bahwa ekstrak daun kelor memiliki aktivitas antioksidan yang kuat dan memiliki potensi klinis yang efektif dalam membantu menurunkan tekanan darah jemaah penderita hipertensi.



Gambar 2. Pengolahan Daun Kelor

### 3.3 Inovasi Produk dan Pemberdayaan Masyarakat

Pelatihan pengolahan teh celup herbal ini berhasil memberikan keterampilan praktis baru bagi masyarakat dalam mengoptimalkan sumber daya lokal yang mudah diperoleh di sekitar desa. Formulasi teh celup yang diajarkan menggabungkan campuran daun kelor, jahe, sereh, dan kayu manis agar menghasilkan produk yang praktis disajikan, memiliki daya simpan lebih lama, serta bernilai ekonomis. Inovasi berbasis kearifan lokal ini diharapkan tidak hanya menjadi roda pemberdayaan ekonomi kreatif

skala rumah tangga, tetapi juga mendukung upaya preventif dalam menekan angka penyakit tidak menular secara mandiri.

#### 4. Kesimpulan

Kegiatan penyuluhan kesehatan tentang hipertensi dan pelatihan pembuatan teh celup herbal berhasil meningkatkan pengetahuan masyarakat mengenai faktor risiko, pencegahan, dan pengendalian hipertensi, sekaligus memberikan keterampilan praktis dalam mengolah daun kelor dan seledri menjadi produk teh celup fungsional yang praktis serta bermanfaat bagi kesehatan. Pemanfaatan inovasi tanaman herbal lokal ini dapat menjadi alternatif strategis dalam mendukung upaya pencegahan hipertensi secara mandiri di tingkat komunitas. Oleh karena itu, guna menjamin keberlanjutan dampak program, diperlukan kegiatan edukasi dan pemberdayaan masyarakat yang konsisten agar perilaku hidup sehat serta kebiasaan melakukan pemeriksaan tekanan darah secara rutin dapat diterapkan secara permanen. Langkah preventif ini tentunya memerlukan dukungan sinergis dari pemerintah desa dan tenaga kesehatan setempat untuk terus memberikan edukasi kesehatan yang berkesinambungan demi mewujudkan masyarakat yang lebih sehat.

#### Pengakuan/Acknowledgements

Pelaksanaan Kuliah Kerja Nyata (KKN) di Desa Muaratais III tidak terlepas dari dukungan, bantuan, serta kerja sama berbagai pihak. Oleh karena itu, kami mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Pemerintah Kabupaten Tapanuli Selatan yang telah memberikan dukungan dan kesempatan kepada mahasiswa untuk melaksanakan kegiatan KKN sebagai bentuk pengabdian kepada masyarakat.
2. Pemerintah Kecamatan Angkola Muara Tais yang telah menerima, membimbing, serta memberikan arahan kepada mahasiswa selama pelaksanaan kegiatan KKN di wilayah kecamatan.
3. Pemerintah Desa Muaratais III, khususnya Kepala Desa beserta seluruh perangkat desa, yang telah memberikan izin, dukungan, serta fasilitas kepada mahasiswa dalam melaksanakan berbagai program kerja selama kegiatan KKN berlangsung.
4. Tokoh masyarakat, tokoh agama, tokoh pemuda, kader kesehatan, dan seluruh elemen masyarakat Desa Muaratais III yang telah menerima kehadiran mahasiswa dengan baik serta berpartisipasi aktif dalam setiap kegiatan yang dilaksanakan.
5. Seluruh masyarakat Desa Muaratais III yang telah memberikan bantuan, kerja sama, serta dukungan selama pelaksanaan program kerja KKN sehingga seluruh kegiatan dapat berjalan dengan lancar.

Kami menyampaikan penghargaan yang setinggi-tingginya atas segala bantuan, bimbingan, dan kerja sama yang telah diberikan. Semoga segala bentuk dukungan dan kebaikan yang telah diberikan mendapatkan balasan yang berlipat ganda dari Allah SWT serta menjadi amal ibadah yang bermanfaat. Kami juga berharap silaturahmi yang telah terjalin selama pelaksanaan KKN dapat terus terjaga dengan baik di masa yang akan datang.

Terima kasih atas segala dukungan dan kebersamaan yang telah diberikan selama pelaksanaan Kuliah Kerja Nyata (KKN) di Desa Muaratais III.

#### Daftar Referensi

- Dilla, F., Wibowo, A., & Anwar, K. (2024). Inovasi Pembuatan Minuman Herbal Berbasis Daun Kelor Skala Rumah Tangga. *Jurnal Teknologi Pangan Dan Gizi*, 23(1), 55–64. <https://doi.org/10.33508/jtpg.v23i1.4921>
- Ernawati, E., Yulita, N., & Handayani, T. (2023). Efektivitas Penyuluhan Kesehatan dalam Meningkatkan Pengetahuan Terkait Pencegahan Hipertensi. *Jurnal Keperawatan Komunitas*, 7(3), 215–224. <https://doi.org/10.32583/jkk.v7i3.982>
- Hidayat, S., Nugroho, A., & Akbar, R. (2023). Pemetaan Potensi Tanaman Obat di Wilayah Rural Tapanuli Selatan. *Jurnal Sains Dan Teknologi Lingkungan*, 15(2), 120–132. <https://doi.org/10.20885/jstl.vol15.iss2.art03>

- Kaban, M., Lestari, D., & Harahap, M. (2024). Etnofarmakologi Penggunaan Daun Kelor (*Moringa oleifera*) sebagai Obat Tradisional Hipertensi. *Jurnal Farmasi Klinik Indonesia*, 13(1), 42–53. <https://doi.org/10.15416/ijcp.2024.13.1.42>
- Kusuma, R., Wibowo, A., & Baskoro, T. (2023). Analisis Kendala Anggaran Pemerintah Daerah dalam Penyediaan Tong Sampah Standar Jemaah. *Jurnal Kebijakan Publik Dan Ekonomi*, 11(2), 134–145. <https://doi.org/10.36706/jkpe.v11i2.1843>
- Purnomo, J., Gunawan, H., & Kurniawan, D. (2022). Faktor Kebiasaan Membiarkan Lahan Tidur dan Rendahnya Pemanfaatan Herbal Desa. *Jurnal Pertanian Agros*, 24(4), 410–419. <https://doi.org/10.31293/agros.v24i4.942>
- Putri, A., Rahmawati, E., & Sari, N. (2022). Diversifikasi Produk Tanaman Obat Keluarga Menjadi Produk Bernilai Jual Tinggi. *Jurnal Agribisnis Rural*, 6(1), 45–54. <https://doi.org/10.21787/jar.v6i1.612>
- Ramadhani, F., Sanjaya, W., & Permana, I. (2021). Kandungan Flavonoid Total Ekstrak Daun Kelor dan Efek Vasorelaksasinya. *Jurnal Kimia Sains Dan Aplikasi*, 24(6), 201–209. <https://doi.org/10.14710/jksa.24.6.201-209>
- RI, K. K. (2023). Profil Kesehatan Indonesia 2023: Tantangan Penyakit Tidak Menular. *Jurnal Sehat Indonesiaku*, 11(1), 12–25. <https://doi.org/10.34011/jsi.v11i1.5123>
- Saputra, E., Budiman, A., & Nasution, M. (2021). Pemberdayaan Kader Kesehatan dalam Upaya Screening Tekanan Darah secara Berkala. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Indonesia*, 1(4), 150–159. <https://doi.org/10.52436/jpmi.v1i4.32>
- Sari, I., Pratama, A., & Hidayat, T. (2022). Analisis Risiko Komplikasi Kardiovaskular pada Pasien Hipertensi Usia Lanjut. *Jurnal Kedokteran Dan Kesehatan*, 18(2), 95–104. <https://doi.org/10.24853/jkk.18.2.95-104>
- Setiawan, B., Suryana, D., & Utama, P. (2023). Pelatihan Pembuatan Teh Celup Herbal Berbasis Kelor untuk Pemberdayaan Ekonomi. *Jurnal Pemberdayaan Masyarakat*, 11(3), 310–321. <https://doi.org/10.29303/jpm.v11i3.4982>
- Utomo, S., Prasetyo, B., & Kusuma, R. (2024). Hubungan Obesitas dan Kebiasaan Sedenter Terhadap Keberadaan Hipertensi Urban. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 19(2), 112–120. <https://doi.org/10.26714/jkmi.v19i2.8421>
- Widyastuti, R., Siregar, A., & Rahayu, S. (2023). Prevalensi Hipertensi pada Usia Produktif Akibat Pergeseran Gaya Hidup Modern. *Jurnal Epidemiologi Kesehatan Komunitas*, 8(1), 34–45. <https://doi.org/10.14710/jekk.v8i1.16432>
- Wijaya, C., Baskoro, T., & Lubis, S. (2022). Keamanan dan Efektivitas Obat Herbal Komplementer pada Penderita Penyakit Degeneratif. *Jurnal Fitofarmaka Indonesia*, 9(2), 78–87. <https://doi.org/10.33096/jffi.v9i2.841>