

## **Pelatihan Pembuatan Jamu Diabetes dan Hipertensi di Desa Mergobener Kecamatan Tarik Kabupaten Sidoarjo**

**Arista Wahyu Ningsih<sup>1\*</sup>, Ivan Charles<sup>1</sup>, Dewi Rahmawati<sup>1</sup>, Yani Ambari<sup>1</sup>, Bella Fevi Aristia<sup>1</sup>,  
Farida Anwari<sup>2</sup>, Elis Anita Farida<sup>3</sup>, Dimas Setiawan<sup>4</sup>**

<sup>1</sup>Prodi S1 Farmasi, Universitas Anwar Medika,  
Bypass Krian KM 33 Balongbendo, Sidoarjo, Jawa Timur, Indonesia 61263

<sup>2</sup>Prodi DIII Teknologi Laboratorium Medis, Universitas Anwar Medika,  
Bypass Krian KM 33 Balongbendo, Sidoarjo, Jawa Timur, Indonesia 61263

<sup>3</sup>Prodi S1 Kewirausahaan, Universitas Anwar Medika,  
Bypass Krian KM 33 Balongbendo, Sidoarjo, Jawa Timur, Indonesia 61263

<sup>4</sup>Mahasiswa S1 Farmasi, Universitas Anwar Medika,  
Bypass Krian KM 33 Balongbendo, Sidoarjo, Jawa Timur, Indonesia 61263

**Correspondence:** Arista Wahyu Ningsih ([ariessmkkes@gmail.com](mailto:ariessmkkes@gmail.com))

Received: 18 10 23 – Revised: 28 11 23 - Accepted: 12 12 23 - Published: 25 12 23

**Abstrak.** Hipertensi dan diabetes mellitus merupakan penyakit degenerative yang banyak terdapat di masyarakat Desa Mergobener Kecamatan tarik kabupaten sidoarjo. Berdasarkan hasil diskusi atau wawancara tim pengabdian msyarakat Universitas Anwar Medika dengan perangkat desa terkait pengobatan penyakit hipertensi dan diabetes mellitus yang digunakan adalah dengan obat modern (obat kimia). Penggunaan obat-obatan kimia dalam jangka panjang dapat mengakibatkan efek samping yang lebih parah dan membahayakan kesehatan penduduk desa. Pengobatan tradisional merupakan pengobatan alternatif bagi mereka yang menderita diabetes melitus dan hipertensi. Tanaman obat dapat digunakan dalam pengobatan konvensional. Namun, warga Desa Mergobener belum beralih ke pengobatan herbal sebagai bentuk pengobatan alternatif. Program Pengabdian kepada Masyarakat ini dilakukan dalam dua tahap, tahap pertama berupa pelatihan peningkatan pengetahuan tentang pemanfaatan tanaman obat sebagai alternatif pengobatan hipertensi dan diabetes melitus dengan metode diskusi dan *focus discussion class* (FDC), dan tahap kedua berupa kegiatan pelatihan yang difokuskan pada tata cara pengobatan dan cara meracik jamu tradisional dari tanaman obat.

**Kata kunci:** penyuluhan, pelatihan, toga, diabetes dan hipertensi.

---

**Citation Format:** Ningsih, A. W., Charles, I., Rahmawati, D., Ambari, Y., Aristia, B. F., Anwari, F., Farida, E. A., & Setiawan, D. (2023). Pelatihan Pembuatan Jamu Diabetes dan Hipertensi di Desa Mergobener Kecamatan Tarik Kabupaten Sidoarjo. *Prosiding Seminar Nasional Abdimas Ma Chung (SENAM)*, 2023, (pp. 33-40).

---

## PENDAHULUAN

Hipertensi dikenal secara luas sebagai penyakit kardiovaskular. Penyakit ini hampir sama prevalensinya di negara berkembang dan negara industri, dan diperkirakan mewakili 4,5% dari beban penyakit di seluruh dunia. Salah satu faktor risiko utama penyakit jantung adalah hipertensi. Hipertensi dapat menyebabkan gagal ginjal, penyakit serebrovaskular, dan gagal jantung selain gagal jantung. Karena tingginya tingkat kunjungan dokter, rawat inap di rumah sakit, dan/atau penggunaan obat-obatan jangka panjang, penyakit ini menjadi penyebab tingginya biaya pengobatan (Khuluq *et al.*, 2021). Keadaan DM digambarkan sebagai penyakit metabolik yang menyebabkan tingginya kadar gula dalam darah yang disebabkan karena kekurangan insulin (DM tipe 1) dan atau resistensi terhadap insulin (DM tipe 2). Penyakit DM tipe 2 telah menjadi isu global di beberapa negara dan menyebabkan tingginya angka kematian (Windan *et al.*, 2021).

Obat tradisional adalah bahan atau ramuan bahan yang berupa bahan tumbuhan, hewan, mineral, sediaan sarian (galenik), atau campuran dari bahan tersebut yang secara turun temurun telah digunakan untuk pengobatan dan dapat dimanfaatkan sesuai dengan adat istiadat setempat (BPOM RI, 2021). Hasil Riset Kesehatan dasar (2010) menyatakan bahwa Persentase penduduk Indonesia yang pernah menggunakan obat tradisional dalam bentuk jamu sebesar 59,12%, baik pria maupun wanita, berusia di atas 15 tahun, dan 95,60% merasakan manfaatnya (Kemenkes, 2018). Obat herbal membantu mencegah hipertensi dan diabetes melitus. Hipertensi dan diabetes mellitus adalah penyakit degeneratif yang sangat umum terjadi di masyarakat. Pengetahuan, sikap, persepsi, infrastruktur, dukungan sosial, dan peraturan perundang-undangan dapat mempengaruhi setiap perilaku kesehatan (Pratiwi, 2016).

Pengobatan DM dan hipertensi dapat dilakukan menggunakan obat-obatan sesuai dengan panduan pengobatan DM dan hipertensi. Selain menggunakan obat-obatan sintetik, beberapa tanaman juga dilaporkan memiliki aktivitas anti diabetes dan anti hipertensi, sehingga dapat digunakan sebagai alternatif atau terapi pelengkap. Sejumlah penelitian ilmiah tentang masalah ini saat ini sangat mendukung penggunaan tanaman atau herbal sebagai bentuk pengobatan. Selain itu, tanaman mengandung sejumlah komponen fitoterapi yang dapat membantu pengobatan, termasuk flavonoid, terpenoid, saponin, alkaloid, dan glikosida. Tanaman herbal juga relatif tidak beracun dan tidak memiliki efek negatif ketika digunakan sebagai bentuk pengobatan (Windan *et al.*, 2021).

## MASALAH

Penggunaan tanaman obat oleh masyarakat belum ideal dan masih terbatas pada pengalaman empiris tanpa adanya pengetahuan ilmiah tentang kegunaan, keamanan, dan cara pembuatan obat tradisional yang efektif. Masyarakat perlu didukasi tentang penggunaan obat tradisional yang tepat berdasarkan pendekatan ilmiah berbasis bukti. Kemampuan, pengetahuan, dan sikap masyarakat dapat ditingkatkan melalui pendidikan yang berhubungan dengan bukti ilmiah dan pelatihan yang akan membantu mereka menggunakan tanaman obat secara bijaksana dan tepat. Program pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk melakukan edukasi dan pelatihan mengenai pemanfaatan TOGA sehingga masyarakat Desa Mergobener memahami penggunaan TOGA secara tepat dan rasional (Amigo *et al.*, 2021).

## METODE PELAKSANAAN

Kegiatan ini dilakukan dengan metode Edukasi, diskusi dan pemutaran video. Pelaksanaan kegiatan juga melibatkan mahasiswa. Waktu pelaksanaan kegiatan pada tanggal 10 September 2022 dengan alokasi pertemuan 100-120 menit. Sasaran dari program pengabdian Masyarakat ini adalah warga desa Mergobener dan lokasi kegiatan ini di Balai Desa Mergobener. Penyampaian materi dilakukan secara luring. Materi yang diberikan dengan menggunakan microsoft power point meliputi manfaat tanaman sebagai alternatif pengobatan, identitas, kandungan kimia, bukti ilmiah, dan cara pengolahan tanaman untuk mengobati penyakit diabetes melitus dan hipertensi. Sesi diskusi diadakan untuk menguji seberapa baik para peserta memahami informasi yang diberikan. Selain itu, lokakarya ini juga memberikan kesempatan kepada masyarakat sekitar untuk mendiskusikan pengalaman mereka dalam menggunakan pengobatan tradisional. Sebelum pelaksanaan penyuluhan kesehatan, peserta diminta mengisi kuisioner untuk mengukur beberapa aspek, begitu pula setelah dilakukan penyuluhan kesehatan untuk mengevaluasi keberhasilan dari kegiatan yang dilakukan. selain dengan ceramah, peserta akan diberikan pendampingan pembuatan obat herbal dilakukan secara langsung kepada peserta dengan mem- praktekkannya (Upaya & Manajemen, 2021).

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Edukasi dan promosi kesehatan tentang pengenalan komplikasi dan akibat hipertensi dan diabetes melitus serta upaya untuk mencegah kejadian komplikasi. Untuk mencegah komplikasi dan perkembangan hipertensi dan DM (diabetes melitus) menjadi stroke, gagal

ginjal, dan gagal jantung, modifikasi perilaku yang sesuai dengan tujuan terapeutik sangat penting. Pengenalan diet rendah garam, diet rendah kalori, makanan berserat dan contoh gerakan dan aktivitas fisik telah dirasakan manfaatnya sebagai upaya untuk meningkatkan keberhasilan terapi dan pencegahan kejadian komplikasi pada hipertensi dan DM (Hasimun *et al.*, 2020).

Salah satu permasalahan yang terjadi di Desa Mergobener adalah masih banyak masyarakat yang belum memanfaatkan tanaman sebagai pengobatan. Dari permasalahan tersebut, kami melakukan program penanaman TOGA. Dengan adanya kebun TOGA diharapkan Masyarakat sekitar bisa memanfaatkannya untuk meningkatkan sistem imun sebagai bentuk pencegahan terhadap penyakit.



**Gambar 1.** Program Penanaman TOGA

Program penanaman TOGA dilaksanakan pada tanggal 13 September 2022 dengan sasaran pada warga desa Mergobener. TOGA yang ditanam Bersama sejumlah 60 tanaman obat keluarga (TOGA). Partisipasi Masyarakat sangat antusias dan senang dalam membantu dan menanam TOGA. TOGA merupakan tanaman yang dimiliki oleh keluarga dan berfungsi sebagai obat-obatan tradisional. Kebun TOGA Mergobener diharapkan dapat dimanfaatkan secara optimal oleh Masyarakat.

Tahap berikutnya adalah sosialisasi yang dilaksanakan dengan tujuan untuk mengenalkan macam-macam TOGA dan khasiatnya yang dengan mudah dapat ditemukan dan dimanfaatkan di sekitar desa. Tim sosialisasi juga memberikan informasi kepada para ibu mengenai cara menanam, merawat, dan menggunakan tanaman tersebut untuk obat keluarga (Mardiana & Subaidah, 2022).



**Gambar 2.** Proses pembuatan teh herbal

Diversifikasi terhadap suatu produk tanaman herbal perlu dilakukan untuk lebih meningkatkan potensi senyawa aktif yang terkandung dalam tanaman herbal tersebut. sehingga produk tersebut akan memiliki nilai tambah yang lebih besar dari segi rasa dan manfaat untuk menjaga kesehatan manusia. Dalam rangka memaksimalkan penggunaan tanaman herbal konvensional, strategi diversifikasi produk termasuk minuman herbal (Listiana & -, 2015).

Sosialisasi, penyuluhan dan pelatihan pembuatan teh celup telah dilaksanakan pada tanggal 10 September 2022 di desa Mergobener dengan sasaran warga desa Mergobener. Pesertanya adalah mayoritas ibu warga desa yang berprofesi sebagai ibu rumah tangga sehingga bisa meluangkan waktu untuk menghadiri dan mengaplikasikan kegiatan tersebut. Langkah-langkah pembuatan teh celup sebagai berikut : bahan baku disortir dan dikeringkan menggunakan nampan, nampan ditutup dengan kain hitam kemudian dijemur dibawah sinar matahari hingga kering, menghaluskan tanaman herbal dengan mesin penggiling simplisia, mengayak teh dengan pengayak, kemudian masukan serbuk kedalam kantong kosong teh celup, selanjutnya dikeemas teh pack ke dalam pengemasan (Ningsih *et al.*, 2020).

Pelatihan pembuatan minuman kesehatan untuk pencegahan komplikasi hipertensi dan diabetes melitus. Telah dijelaskan beberapa jenis tanaman obat keluarga dan manfaatnya sebagai pencegah penyakit hipertensi dan diabetes melitus. Hasil dari kegiatan ini adalah masyarakat kelompok sasaran memiliki pengetahuan dan keterampilan cara pembuatan minuman kesehatan berbahan tanaman TOGA (daun sirsak, kunyit, kumis kucing, daun pandan jeruk nipis) untuk pemeliharaan kesehatan dan pencegahan penyakit hipertensi dan diabetes melitus.

## KESIMPULAN

Dari kegiatan yang telah dilakukan dapat disimpulkan bahwa masyarakat Desa Mergobener dapat lebih mengetahui dan memahami tentang rasionalitas penggunaan obat tradisional dalam pengobatan penyakit khususnya penyakit diabetes melitus dan hipertensi

## UCAPAN TERIMA KASIH

Terimakasih kepada mitra masyarakat desa Mergobener dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat atas kerjasamanya dan juga kepada pihak UNIVERSITAS ANWAR MEDIKA yang telah memberikan support luar biasa serta mahasiswa yang berperan aktif dalam pengabdian Masyarakat.

## DAFTAR PUSTAKA

- Amigo, T. A. E., Erwanto, R., & ... (2021). Pengembangan Kesehatan Melalui Pemanfaatan Olahan Tanaman Toga Menjadi Teh Herbal Penurun Tekanan Darah. *Jurnal Pengabdian ...*, 4(2), 75–80. <http://dharmabakti.respati.ac.id/index.php/dharmabakti/article/view/57>
- BPOM RI. (2021). Persyaratan Keamanan Dan Mutu Obat Tradisional. *Bpom Ri*, 11, 1–16.
- Hasimun, P., Dadang Juanda, Ika Kurnia Sukmawati, & Ari Yuniarto. (2020). Edukasi Hipertensi dan Pelatihan Pembuatan Teh Herbal Kombinasi Daun Pegagan (*Centella asiatica*) Dan Rimpang Kunyit (*Curcuma longa*) Sebagai Minuman Kesehatan Antihipertensi. *Amaliah: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 4(2), 139–144. <https://doi.org/10.32696/ajpkm.v4i2.516>
- Khuluq, H., Zukhruf, N., Cahyani, T., & Stefani, A. (2021). *Etnomedisin Obat Hipertensi di Kabupaten Kebumen*. 14(1), 59–67.
- Listiana, A., & -, H. (2015). Karakterisasi Minuman Herbal Celup Dengan Perlakuan Komposisi Jahe Merah : Kunyit Putih, Dan Jahe Merah : Temulawak. *AGRITEPA: Jurnal Ilmu Dan Teknologi Pertanian*, 2(1). <https://doi.org/10.37676/agritepa.v2i1.105>
- Mardiana, N., & Subaidah, W. A. (2022). Sosialisasi penanaman dan pemanfaatan tanaman obat keluarga (TOGA). *INDRA: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 3(2), 31–34. <https://doi.org/10.29303/indra.v3i2.161>
- Ningsih, A. W., Nisak, A., Raya, J., & Pass, B. (2020). *Pengolahan Minuman Teh Herbal Peningkat Imunitas dengan Komposisi Jahe:Kunyit:Temulawak Di Desa Jembul Kecamatan Jatirejo Kabupaten Mojokerto*. 288–295.
- Upaya, D. A. N., & Manajemen, M. (2021). *Pemberdayaan masyarakat terkait pengaruh obat herbal dan upaya meningkatkan manajemen hipertensi*. 4(3), 231–238.
- Windan, K., Makamhaji, K., & Sukoharjo, K. (2021). *Peningkatan Pemahaman Masyarakat Tentang Pemanfaatan Herbal Sebagai Terapi Penunjang Diabetes Mellitus dan Hipertensi Di Wilayah Kampung Windan*. 2(1), 17–27.



Fatimah Noor R., 2015, Diabetes Melitus Tipe II (review artikle), Lampung: Fakultas Kedokteran Universitas Lampung.

Kemendes RI. (2014). PROFIL KESEHATAN INDONESIA. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.

Muthoharoh Ainun, 2017, Pengaruh Konseling Farmasis dan Pesan Motivatif Terhadap Perubahan Perilaku dan Kualitas Hidup Pasien Diabetes Melitus Komplikasi Hipertensi Rawat Jalan Poliklinik Penyakit Dalam Di RSUD Panembahan Senopati, Bantul (thesis), Universitas Ahmad Dahlan, Yogyakarta.



© 2023 by authors. Content on this article is licensed under a Creative Commons Attribution 4.0 International license. (<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>).