PEMANFAATAN TANAMAN OBAT KELUARGA (TOGA) SEBAGAI UPAYA PENGENDALIAN HIPERTENSI SECARA ALAMI

UTILIZATION OF FAMILY MEDICINAL PLANTS (TOGA) AS A NATURAL EFFORT TO CONTROL HYPERTENSION

Zuraida Sagala[1],Azmi Annisa Islamyah[2], Fajriatul Istiqomah[3],Sri Mulyani[4],Ade Via Julian[5], Salsabilla Kasih Putri[6]*

1Fakultas Farmasi, Universitas 17 Agustus 1945 Jakarta, Jakarta, Indonesia, 14350

**E-mail: zoerasagala@gmail.com*

Diterima:(20/07/2026) Direvisi: (12/08/2026) Disetujui: (22/10/2026)

Abstrak

Hipertensi merupakan salah satu penyakit tidak menular yang banyak terjadi di masyarakat dan menjadi faktor risiko utama penyakit kardiovaskular. Tingginya angka kejadian hipertensi dipengaruhi oleh pola hidup yang kurang sehat, konsumsi garam berlebih, kurang aktivitas fisik, serta rendahnya pengetahuan masyarakat mengenai pencegahan hipertensi. Salah satu upaya nonfarmakologis yang dapat dilakukan adalah pemanfaatan tanaman obat keluarga (TOGA). Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat mengenai hipertensi serta pemanfaatan TOGA sebagai terapi pendukung dalam pengendalian tekanan darah. Kegiatan dilakukan melalui metode penyuluhan secara langsung, pemeriksaan tekanan darah, diskusi interaktif, serta pre-test dan post-test untuk mengukur tingkat pemahaman peserta. Penyuluhan dilaksanakan di RPTRA Kampung Indah Lestari dengan jumlah peserta sebanyak 22 orang. Materi yang diberikan meliputi pengertian hipertensi, faktor risiko, komplikasi hipertensi, pola hidup sehat, serta pemanfaatan tanaman TOGA seperti seledri, bawang putih, jahe, daun salam, dan kumis kucing sebagai upaya pengendalian hipertensi secara alami. Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan pemahaman masyarakat setelah dilakukan penyuluhan. Hal tersebut terlihat dari hasil post-test yang lebih baik dibandingkan pre-test. Selain itu, peserta menunjukkan antusiasme tinggi selama kegiatan berlangsung. Kegiatan ini diharapkan dapat meningkatkan kesadaran masyarakat dalam menerapkan pola hidup sehat serta memanfaatkan TOGA secara tepat dan rasional untuk membantu menjaga kestabilan tekanan darah.

Kata kunci: Hipertensi; Tanaman obat keluarga; TOGA; Penyuluhan kesehatan; Pengabdian masyarakat

Abstract

Hypertension is one of the most common non-communicable diseases in society and a major risk factor for cardiovascular disease. The high prevalence of hypertension is influenced by unhealthy lifestyles, excessive salt intake, lack of physical activity, and low public awareness regarding hypertension prevention. One of the non-pharmacological approaches that can be applied is the utilization of family medicinal plants (TOGA). This community service activity aimed to improve public knowledge regarding hypertension and the use of TOGA as supportive therapy in blood pressure control. The activity was carried out through direct counseling methods, blood pressure examinations, interactive discussions, and pre-test and post-test evaluations to measure participants' understanding. The counseling activity was conducted at RPTRA Kampung Indah Lestari with 22 participants. The educational materials included the definition of hypertension, risk factors, complications, healthy lifestyle recommendations, and the use of medicinal plants such as celery, garlic, ginger, bay leaves, and cat whiskers as natural efforts to control hypertension. The results showed an increase in participants' knowledge after the counseling session, as indicated by improved post-test scores compared to pre-test results. In addition, participants demonstrated high enthusiasm during the activity. This program is expected to increase public awareness in implementing healthy lifestyles and utilizing TOGA appropriately and rationally to help maintain stable blood pressure.

Keywords: Hypertension; Family medicinal plants; TOGA; Health education; Community service

PENDAHULUAN

Hipertensi merupakan salah satu masalah kesehatan masyarakat yang masih menjadi perhatian utama di berbagai negara, termasuk Indonesia [1]. Hipertensi adalah kondisi meningkatnya tekanan darah sistolik ≥140 mmHg dan tekanan darah diastolik ≥90 mmHg yang berlangsung secara terus menerus. Penyakit ini sering disebut sebagai "silent killer" karena pada sebagian besar kasus tidak menimbulkan gejala yang khas, namun dapat menyebabkan komplikasi serius apabila tidak dikendalikan dengan baik [2]. Komplikasi hipertensi meliputi penyakit jantung koroner, stroke, gagal ginjal, hingga gangguan penglihatan yang dapat menurunkan kualitas hidup penderita. Berdasarkan data World Health Organization (WHO), hipertensi menjadi salah satu penyebab utama kematian akibat penyakit kardiovaskular di dunia [9].

Di Indonesia, prevalensi hipertensi masih cukup tinggi dan terus meningkat seiring dengan perubahan pola hidup masyarakat. Faktor risiko hipertensi antara lain konsumsi garam berlebihan, kurang aktivitas fisik, obesitas, merokok, konsumsi alkohol, stres, serta rendahnya kesadaran masyarakat dalam melakukan pemeriksaan kesehatan secara rutin. Selain itu, sebagian masyarakat masih kurang memahami pentingnya pencegahan dan pengendalian hipertensi sejak dini. Rendahnya tingkat pengetahuan masyarakat menyebabkan banyak penderita hipertensi tidak menyadari kondisi kesehatannya sehingga pengobatan sering terlambat dilakukan.

Penatalaksanaan hipertensi dapat dilakukan secara farmakologis maupun nonfarmakologis. Penatalaksanaan nonfarmakologis meliputi perubahan gaya hidup sehat seperti mengurangi konsumsi garam, menjaga berat badan ideal, rutin berolahraga, menghindari rokok, serta mengelola stres [3]. Selain itu, masyarakat Indonesia juga telah lama memanfaatkan tanaman obat keluarga (TOGA) sebagai alternatif terapi tradisional untuk membantu menjaga kesehatan dan mengendalikan tekanan darah. TOGA merupakan tanaman berkhasiat obat yang dapat ditanam di pekarangan rumah dan dimanfaatkan sebagai upaya promotif, preventif, maupun kuratif sederhana [6].

Beberapa tanaman TOGA yang diketahui memiliki potensi membantu menurunkan tekanan darah antara lain seledri, bawang putih, daun salam, jahe, kumis kucing, mentimun, dan mengkudu. Tanaman tersebut mengandung berbagai senyawa aktif seperti flavonoid, kalium, minyak atsiri, serta antioksidan yang berperan dalam membantu relaksasi pembuluh darah dan memperlancar sirkulasi darah. Pemanfaatan TOGA dinilai lebih mudah, murah, dan relatif aman apabila digunakan secara tepat [7]. Namun demikian, penggunaan TOGA tetap perlu disertai edukasi yang benar agar masyarakat memahami cara pengolahan, dosis, serta manfaat tanaman obat secara rasional.

Berdasarkan permasalahan tersebut, dilakukan kegiatan pengabdian kepada masyarakat berupa penyuluhan kesehatan mengenai hipertensi dan pemanfaatan tanaman obat keluarga sebagai upaya pengendalian hipertensi secara alami. Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat mengenai hipertensi, faktor risiko, pencegahan, serta pemanfaatan TOGA sebagai terapi pendukung nonfarmakologis dalam menjaga kestabilan tekanan darah.

METODE

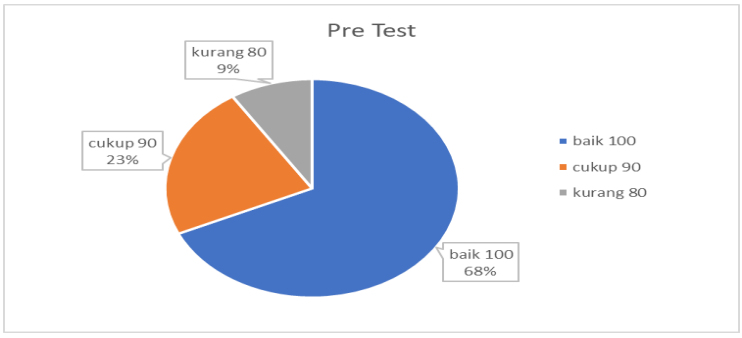
Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan di RPTRA Kampung Indah Lestari, Jakarta Utara, pada tanggal 09 Mei 2026. Sasaran kegiatan adalah masyarakat sekitar dengan jumlah peserta sebanyak 22 orang. Metode yang digunakan dalam kegiatan ini berupa penyuluhan kesehatan secara langsung menggunakan pendekatan edukatif dan partisipatif.

Kegiatan diawali dengan pemeriksaan tekanan darah dan pemberian pre-test kepada peserta untuk mengetahui tingkat pengetahuan awal mengenai hipertensi dan pemanfaatan TOGA. Selanjutnya dilakukan penyampaian materi menggunakan metode ceramah dan diskusi interaktif. Materi yang diberikan meliputi definisi hipertensi, faktor risiko hipertensi, komplikasi hipertensi, pencegahan hipertensi melalui perubahan gaya hidup sehat, serta pemanfaatan tanaman obat keluarga seperti seledri, bawang putih, jahe, daun salam, dan kumis kucing sebagai terapi pendukung dalam pengendalian tekanan darah.

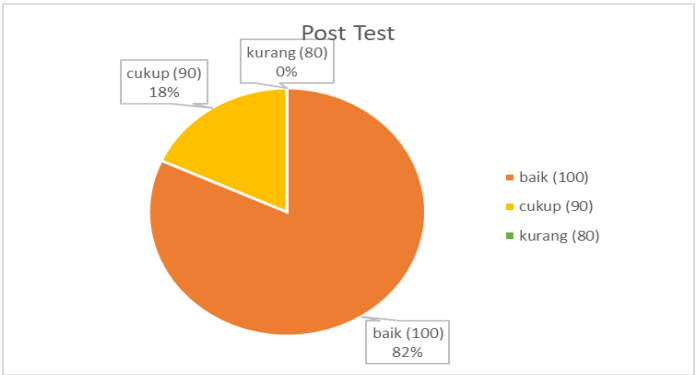
Media edukasi yang digunakan berupa leaflet dan presentasi PowerPoint agar peserta lebih mudah memahami materi yang diberikan. Setelah penyampaian materi selesai, dilakukan sesi tanya jawab untuk memberikan kesempatan kepada peserta dalam menyampaikan pertanyaan terkait hipertensi maupun penggunaan TOGA. Kegiatan diakhiri dengan pemberian post-test untuk mengevaluasi peningkatan pengetahuan peserta setelah mengikuti penyuluhan.

Data hasil pre-test dan post-test dianalisis secara deskriptif untuk melihat perubahan tingkat pemahaman peserta sebelum dan sesudah dilakukan edukasi kesehatan. Hasil kegiatan kemudian disajikan dalam bentuk narasi untuk menggambarkan dampak kegiatan pengabdian kepada masyarakat.

HASIL DAN PEMBAHASAN



Gambar 1. Diagram Data Hasil Pre-Test tentang Hipertensi dan TOGA



Gambar 2. Diagram Data Hasil Post-Test tentang Hipertensi dan TOGA

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat mengenai pemanfaatan tanaman obat keluarga (TOGA) sebagai upaya pengendalian hipertensi secara alami berjalan dengan baik dan mendapat respon positif dari masyarakat. Kegiatan diikuti oleh 22 peserta yang terdiri dari ibu rumah tangga dan masyarakat sekitar RPTRA Kampung Indah Lestari. Selama kegiatan

berlangsung, peserta terlihat aktif mengikuti penyuluhan serta antusias dalam sesi diskusi dan tanya jawab.

Sebelum penyuluhan dimulai, peserta diberikan pre-test untuk mengetahui tingkat pengetahuan awal mengenai hipertensi dan pemanfaatan TOGA. Berdasarkan hasil pre-test, masih terdapat beberapa peserta yang belum memahami definisi hipertensi, faktor risiko hipertensi, serta jenis tanaman obat yang dapat dimanfaatkan untuk membantu menurunkan tekanan darah. Sebagian peserta juga belum mengetahui cara pengolahan TOGA yang benar dan aman untuk dikonsumsi.

Setelah dilakukan penyuluhan, hasil post-test menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan peserta. Mayoritas peserta mampu menjawab pertanyaan mengenai hipertensi, pola hidup sehat, serta manfaat TOGA dengan lebih baik dibandingkan sebelum penyuluhan dilakukan. Peningkatan hasil post-test menunjukkan bahwa metode edukasi secara langsung dengan pendekatan ceramah dan diskusi interaktif cukup efektif dalam meningkatkan pemahaman masyarakat [10].

Materi mengenai hipertensi menjadi salah satu fokus utama dalam kegiatan ini karena hipertensi masih menjadi masalah kesehatan yang sering ditemukan di masyarakat. Hipertensi merupakan kondisi peningkatan tekanan darah yang dapat dipengaruhi oleh faktor usia, pola makan, obesitas, kurang olahraga, stres, dan kebiasaan merokok. Banyak masyarakat yang belum menyadari pentingnya melakukan pemeriksaan tekanan darah secara rutin karena hipertensi sering tidak menimbulkan gejala pada tahap awal. Oleh karena itu, edukasi mengenai hipertensi sangat penting dilakukan untuk meningkatkan kesadaran masyarakat terhadap bahaya penyakit tersebut.

Dalam penyuluhan ini dijelaskan bahwa hipertensi yang tidak terkontrol dapat menyebabkan berbagai komplikasi seperti stroke, penyakit jantung koroner, gagal ginjal, dan gangguan penglihatan [3]. Penjelasan mengenai komplikasi hipertensi membuat peserta lebih memahami pentingnya menjaga tekanan darah tetap stabil. Selain itu, peserta juga diberikan edukasi mengenai pola hidup sehat seperti membatasi konsumsi garam, memperbanyak konsumsi buah dan sayur, menjaga berat badan ideal, berolahraga secara teratur, serta menghindari rokok dan alkohol.

Penyuluhan mengenai TOGA menjadi bagian yang paling menarik perhatian peserta. Hal ini dikarenakan sebagian besar tanaman obat tersebut mudah ditemukan di lingkungan sekitar dan sering digunakan dalam kehidupan sehari-hari. Salah satu tanaman yang banyak dibahas adalah seledri. Seledri diketahui mengandung flavonoid dan kalium yang dapat membantu menjaga tekanan darah tetap stabil melalui mekanisme vasodilatasi dan membantu mengurangi kadar natrium dalam tubuh. Selain itu, bawang putih juga dijelaskan memiliki kandungan allicin yang berperan dalam membantu melebarkan pembuluh darah sehingga dapat membantu menurunkan tekanan darah.

Tanaman lain yang diperkenalkan dalam kegiatan ini adalah daun salam, jahe, dan kumis kucing. Daun salam mengandung flavonoid dan antioksidan yang dapat membantu menjaga kesehatan pembuluh darah. Jahe memiliki kandungan gingerol yang dapat membantu melancarkan sirkulasi darah dan memberikan efek relaksasi pada pembuluh darah. Sementara itu, kumis kucing diketahui memiliki efek diuretik yang dapat membantu mengurangi retensi cairan sehingga membantu pengendalian tekanan darah.

Peserta juga diberikan penjelasan mengenai cara pengolahan TOGA yang benar agar manfaat tanaman obat dapat diperoleh secara optimal. Pengolahan TOGA yang dianjurkan

antara lain dengan cara direbus atau diseduh menggunakan air panas. Selain itu, masyarakat juga diingatkan agar tidak mengonsumsi tanaman herbal secara berlebihan dan tetap berkonsultasi dengan tenaga kesehatan apabila memiliki penyakit tertentu atau sedang menjalani pengobatan medis.

Kegiatan penyuluhan ini memberikan dampak positif terhadap peningkatan kesadaran masyarakat mengenai pentingnya menjaga kesehatan dan menerapkan pola hidup sehat. Peserta menjadi lebih memahami bahwa pengendalian hipertensi tidak hanya dilakukan melalui penggunaan obat antihipertensi, tetapi juga dapat didukung dengan perubahan gaya hidup sehat dan pemanfaatan TOGA secara tepat.

Selain meningkatkan pengetahuan masyarakat, kegiatan ini juga mendorong masyarakat untuk lebih aktif memanfaatkan lahan pekarangan rumah sebagai tempat menanam tanaman obat keluarga. Pemanfaatan TOGA dinilai dapat menjadi langkah sederhana namun bermanfaat dalam meningkatkan kesehatan keluarga. Dengan adanya tanaman obat di rumah, masyarakat dapat lebih mudah memanfaatkan bahan alami sebagai upaya promotif dan preventif dalam menjaga kesehatan.

Keberhasilan kegiatan ini dipengaruhi oleh beberapa faktor, antara lain penggunaan bahasa yang mudah dipahami, media edukasi yang menarik, serta adanya interaksi langsung antara pemateri dan peserta. Suasana penyuluhan yang komunikatif membuat peserta lebih nyaman untuk bertanya dan berdiskusi mengenai masalah kesehatan yang mereka alami.

Meskipun kegiatan berjalan dengan baik, terdapat beberapa kendala selama pelaksanaan, seperti keterbatasan waktu penyuluhan dan masih adanya peserta lanjut usia yang membutuhkan penjelasan secara lebih sederhana. Namun secara keseluruhan, kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini berhasil mencapai tujuan utama yaitu meningkatkan pengetahuan masyarakat mengenai hipertensi dan pemanfaatan TOGA sebagai terapi pendukung nonfarmakologis.

Hasil kegiatan ini sejalan dengan beberapa penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa edukasi kesehatan secara langsung dapat meningkatkan pemahaman masyarakat terhadap penyakit hipertensi dan pentingnya perubahan gaya hidup sehat [10]. Penyuluhan kesehatan juga terbukti efektif dalam meningkatkan kesadaran masyarakat terhadap penggunaan tanaman herbal secara rasional dan aman.

Dengan adanya kegiatan ini diharapkan masyarakat dapat menerapkan pengetahuan yang telah diperoleh dalam kehidupan sehari-hari, baik dalam menjaga pola hidup sehat maupun memanfaatkan TOGA secara bijaksana. Edukasi kesehatan seperti ini juga diharapkan dapat dilakukan secara berkelanjutan agar masyarakat semakin sadar akan pentingnya pencegahan penyakit dan pemeliharaan kesehatan secara mandiri.



Gambar 3. Dokumentasi

KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat mengenai pemanfaatan tanaman obat keluarga (TOGA) sebagai upaya pengendalian hipertensi secara alami berhasil meningkatkan pengetahuan masyarakat mengenai hipertensi, faktor risiko, komplikasi, serta pentingnya penerapan pola hidup sehat. Penyuluhan yang dilakukan melalui metode ceramah dan diskusi interaktif juga berhasil meningkatkan pemahaman masyarakat mengenai pemanfaatan TOGA sebagai terapi pendukung nonfarmakologis untuk membantu menjaga kestabilan tekanan darah. Masyarakat menjadi lebih memahami manfaat tanaman obat seperti seledri, bawang putih, jahe, daun salam, dan kumis kucing serta cara pengolahannya yang tepat dan aman. Kegiatan ini diharapkan dapat meningkatkan kesadaran masyarakat dalam menjaga kesehatan dan memanfaatkan tanaman obat keluarga secara rasional dalam kehidupan sehari-hari.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada dosen pembimbing Program Studi Profesi Apoteker Fakultas Farmasi Universitas 17 Agustus 1945 Jakarta yang telah memberikan arahan dan dukungan selama kegiatan berlangsung. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada pengurus RPTRA Kampung Indah Lestari dan seluruh masyarakat yang telah berpartisipasi dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini.

DAFTAR RUJUKAN

1. Adrian AJ. Hipertensi Esensial: Diagnosis dan Tatalaksana Terbaru pada Dewasa. Cermin Dunia Kedokteran. 2019;46(3):172-178.
2. Aspiani RY. Asuhan Keperawatan Klien Gangguan Kardiovaskular Aplikasi NIC & NOC. Jakarta: EGC; 2016.
3. Carey RM, Muntner P, Bosworth HB, Whelton PK. Prevention and Control of Hypertension: JACC Health Promotion Series. Journal of the American College of Cardiology. 2018;72(11):1278-1293.
4. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. Hipertensi. Jakarta: Kemenkes RI; 2014.
5. Nurarif AH, Kusuma H. Aplikasi Asuhan Keperawatan Berdasarkan Diagnosa NANDA NIC NOC. Yogyakarta: Mediaction; 2015.
6. Rahardian G. Tanaman Obat Keluarga (TOGA): Mengenal Ragam dan Khasiat TOGA. Kendari: Balai POM Kendari; 2022.
7. Rodhiah WS, Saldaw A, Aqila A, Yohanes K, Karlina L, Meri M, et al. Pemanfaatan Tanaman Obat Keluarga (TOGA) Sebagai Terapi Non Farmakologis untuk Pengendalian Hipertensi di Kampung Situhilang Desa Puraseda. RENATA: Jurnal Pengabdian Masyarakat Kita Semua. 2025;3(3):367-371.
8. Salma NF. The Use of Antihypertensive Drugs in the Treatment of Essential Hypertension at Outpatient Installations. Jakarta: Universitas YARSI; 2020.
9. WHO. World Health Day 2013 Calls for Intensified Efforts to Prevent and Control Hypertension. Geneva: World Health Organization; 2013.
10. Yulanda G, Lisiswanti R. Penatalaksanaan Hipertensi Primer. Majority. 2017;6(1):25-33.