

PEMBERIAN EDUKASI KEPADA MASYARAKAT KHUSUSNYA PENDERITA HIPERTENSI MELALUI PEMANFAATAN MINUMAN REBUSAN DAUN SALAM KOMBINASI RIMPANG JAHE DI KLINIK ALTARA SIMALINGKAR MEDAN

EDUCATION FOR THE COMMUNITY, PARTICULARLY HYPERTENSION PATIENTS, THROUGH THE USE OF BAY LEAF DECORATION COMBINED WITH GINGER RHIZOME AT ALTARA CLINIC, SIMALINGKAR, MEDAN

Rika Puspita Sari^{1*}, Sofia Rahmi²

^{1*,2} Institut Kesehatan Deli Husada Deli Tua, Medan, Indonesia

*email (rikapuspitatambunan@gmail.com)

Abstrak: Hipertensi merupakan salah satu masalah kesehatan yang banyak ditemukan di masyarakat dan menjadi faktor risiko utama terjadinya penyakit kardiovaskular, stroke, serta gangguan fungsi organ lainnya. Pengendalian hipertensi tidak hanya dilakukan melalui terapi farmakologis, tetapi juga memerlukan perubahan gaya hidup dan peningkatan pengetahuan masyarakat mengenai upaya pengelolaan tekanan darah secara berkelanjutan. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan kesadaran penderita hipertensi di Klinik Altara Simalingkar Medan mengenai pengelolaan hipertensi serta memperkenalkan pemanfaatan bahan alam berupa daun salam (*Syzygium polyanthum*) yang dikombinasikan dengan rimpang jahe (*Zingiber officinale*) sebagai minuman pendamping dalam pola hidup sehat. Metode kegiatan meliputi edukasi kesehatan, penyuluhan mengenai hipertensi, demonstrasi pembuatan minuman rebusan daun salam kombinasi rimpang jahe, pemberian kesempatan kepada peserta untuk melakukan diskusi dan tanya jawab, serta evaluasi pengetahuan sebelum dan sesudah kegiatan. Materi edukasi mencakup pengertian hipertensi, faktor risiko, pentingnya pemantauan tekanan darah, kepatuhan terhadap pengobatan, pengaturan pola makan, aktivitas fisik, serta penggunaan bahan alam secara bijak. Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan pemahaman peserta mengenai hipertensi dan pentingnya pengelolaan tekanan darah secara komprehensif. Peserta juga memperoleh pengetahuan praktis mengenai cara pengolahan minuman rebusan daun salam kombinasi rimpang jahe. Kegiatan ini diharapkan dapat meningkatkan kesadaran masyarakat dalam melakukan pencegahan dan pengendalian hipertensi serta mendorong pemanfaatan bahan alam secara rasional sebagai bagian dari pendekatan promotif dan preventif. Penggunaan minuman herbal tetap perlu dilakukan secara bijak dan tidak menggantikan obat antihipertensi yang telah diresepkan oleh tenaga kesehatan.

Kata Kunci: Hipertensi, Edukasi Kesehatan, Daun Salam, Jahe, Bahan Alam, Pengabdian Masyarakat

Abstract: Hypertension is one of the most common health problems in the community and is a major risk factor for cardiovascular disease, stroke, and other organ dysfunctions. Hypertension management involves not only pharmacological therapy but also lifestyle modifications and increased public knowledge regarding sustainable blood pressure management. This community service activity aimed to improve the knowledge and awareness of patients with hypertension at Altara Clinic, Simalingkar, Medan, regarding hypertension management and to introduce the utilization of natural ingredients, namely bay leaves (*Syzygium polyanthum*) combined with ginger rhizomes (*Zingiber officinale*), as a complementary beverage within a healthy lifestyle. The activities included health education, counseling on hypertension, demonstrations of preparing a decoction of bay leaves combined with ginger rhizomes, interactive discussions and question-and-answer sessions, as well as pre- and post-activity knowledge assessments. The educational materials covered the definition of hypertension, risk factors, the importance of regular

blood pressure monitoring, adherence to treatment, dietary management, physical activity, and the appropriate use of natural ingredients. The results of the activity demonstrated an improvement in participants' understanding of hypertension and the importance of comprehensive blood pressure management. Participants also gained practical knowledge regarding the preparation of a decoction of bay leaves combined with ginger rhizomes. This activity is expected to increase community awareness of hypertension prevention and control and encourage the rational use of natural ingredients as part of promotive and preventive health approaches. The use of herbal beverages should be practiced responsibly and should not replace antihypertensive medications prescribed by healthcare professionals.

Keywords: *hypertension, health education, bay leaves, ginger, natural ingredients, community service*

Article History:

Received	Revised	Published
28 Mei 2026	10 Juli 2026	15 Juli 2026

Pendahuluan

Hipertensi merupakan kondisi peningkatan tekanan darah yang berlangsung secara menetap dan menjadi salah satu faktor risiko penting terhadap berbagai penyakit tidak menular. Hipertensi sering kali tidak menimbulkan gejala yang spesifik sehingga sebagian masyarakat tidak menyadari bahwa dirinya mengalami tekanan darah tinggi. Kondisi tersebut menyebabkan hipertensi sering disebut sebagai *silent killer* karena dapat berlangsung dalam waktu lama tanpa keluhan yang berarti, tetapi secara perlahan dapat meningkatkan risiko terjadinya penyakit jantung, stroke, gangguan ginjal, dan komplikasi lainnya. Oleh karena itu, peningkatan pengetahuan masyarakat mengenai hipertensi, pemeriksaan tekanan darah secara rutin, serta penerapan pola hidup sehat merupakan bagian penting dalam upaya pengendalian penyakit tersebut.

Pengelolaan hipertensi memerlukan pendekatan yang komprehensif melalui kombinasi terapi farmakologis dan nonfarmakologis. Terapi nonfarmakologis dapat dilakukan melalui pengaturan pola makan, pembatasan konsumsi garam, menjaga berat badan ideal, melakukan aktivitas fisik secara teratur, menghindari kebiasaan merokok, mengelola stres, serta melakukan pemantauan tekanan darah secara berkala. Selain itu, masyarakat Indonesia secara turun-temurun telah memanfaatkan berbagai tanaman obat sebagai bagian dari pemeliharaan kesehatan. Salah satu tanaman yang banyak digunakan adalah daun salam (*Syzygium polyanthum*), yang secara empiris dimanfaatkan dalam pengobatan tradisional dan diketahui mengandung berbagai senyawa metabolit sekunder, antara lain flavonoid, tanin, dan senyawa fenolik.

Rimpang jahe (*Zingiber officinale*) juga merupakan bahan alam yang banyak digunakan oleh masyarakat sebagai minuman kesehatan. Jahe mengandung senyawa bioaktif, terutama golongan gingerol dan shogaol, yang diketahui memiliki berbagai aktivitas biologis. Kombinasi daun salam dan rimpang jahe dalam bentuk minuman rebusan menjadi salah satu alternatif pemanfaatan bahan alam yang relatif sederhana dan mudah diterapkan oleh masyarakat. Meskipun demikian, penggunaannya perlu ditempatkan sebagai bagian dari upaya pendamping pengelolaan kesehatan dan tidak dimaksudkan untuk menggantikan terapi antihipertensi yang diberikan oleh tenaga kesehatan.

Klinik Altara Simalingkar Medan merupakan salah satu fasilitas pelayanan kesehatan yang dapat menjadi sarana strategis dalam meningkatkan pengetahuan masyarakat mengenai pencegahan dan pengendalian hipertensi. Berdasarkan pentingnya edukasi kesehatan bagi penderita hipertensi, diperlukan kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang tidak hanya

memberikan informasi mengenai penyakit hipertensi, tetapi juga memberikan pengetahuan praktis mengenai pemanfaatan bahan alam secara rasional. Oleh karena itu, kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan melalui pemberian edukasi kepada masyarakat, khususnya penderita hipertensi, mengenai pengelolaan hipertensi dan pemanfaatan minuman rebusan daun salam kombinasi rimpang jahe di Klinik Altara Simalingkar Medan.

Hipertensi merupakan salah satu penyakit tidak menular yang menjadi tantangan kesehatan masyarakat karena prevalensinya terus mengalami peningkatan dan sering kali tidak disadari oleh penderitanya. Kondisi tekanan darah yang tinggi secara terus-menerus dapat menyebabkan perubahan struktur dan fungsi pembuluh darah serta meningkatkan beban kerja jantung. Apabila tidak dikendalikan dengan baik, hipertensi dapat berkembang menjadi berbagai komplikasi serius, seperti penyakit jantung koroner, gagal jantung, stroke, dan penyakit ginjal kronis. Oleh karena itu, upaya deteksi dini dan pengendalian tekanan darah menjadi bagian penting dalam meningkatkan kualitas hidup masyarakat dan menurunkan risiko terjadinya komplikasi akibat hipertensi.

Pengendalian hipertensi membutuhkan keterlibatan aktif dari pasien dalam menjalankan pola hidup sehat dan mengikuti terapi yang telah diberikan oleh tenaga kesehatan. Kepatuhan terhadap penggunaan obat antihipertensi, pengurangan konsumsi garam, peningkatan aktivitas fisik, pengendalian berat badan, penghentian kebiasaan merokok, serta pengelolaan stres merupakan beberapa komponen penting dalam pengendalian tekanan darah. Namun, dalam praktiknya, masih terdapat masyarakat yang memiliki tingkat pengetahuan dan kesadaran yang rendah mengenai faktor risiko hipertensi dan pentingnya pengendalian tekanan darah secara berkelanjutan. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa edukasi kesehatan perlu dilakukan secara berkesinambungan dengan menggunakan pendekatan yang mudah dipahami dan sesuai dengan karakteristik masyarakat.

Edukasi kepada penderita hipertensi memiliki peranan penting dalam meningkatkan pengetahuan, kesadaran, dan kemampuan individu dalam mengelola kondisi kesehatannya. Melalui edukasi yang diberikan secara langsung, masyarakat dapat memperoleh informasi mengenai pentingnya melakukan pemeriksaan tekanan darah secara rutin, mengenali faktor risiko, memahami komplikasi, serta menerapkan pola hidup yang mendukung pengendalian tekanan darah. Edukasi juga dapat menjadi sarana untuk meluruskan berbagai informasi yang kurang tepat mengenai pengobatan hipertensi, termasuk pemahaman bahwa penggunaan bahan alam tidak selalu dapat menggantikan pengobatan medis. Dengan demikian, edukasi kesehatan diharapkan dapat membentuk perilaku masyarakat yang lebih rasional dan bertanggung jawab dalam menjaga kesehatan.

Selain pendekatan farmakologis dan perubahan gaya hidup, pemanfaatan tanaman obat sebagai bagian dari pengobatan tradisional telah menjadi bagian dari budaya masyarakat Indonesia. Berbagai jenis tanaman telah digunakan secara turun-temurun untuk membantu memelihara kesehatan dan mengatasi berbagai keluhan. Kekayaan biodiversitas Indonesia memberikan peluang yang besar untuk mengembangkan bahan alam sebagai sumber senyawa bioaktif. Meskipun demikian, pemanfaatan tanaman obat perlu dilakukan secara rasional berdasarkan informasi ilmiah yang tersedia, terutama pada pasien yang memiliki penyakit kronis dan sedang menggunakan obat secara rutin. Edukasi mengenai pemanfaatan bahan alam menjadi penting agar masyarakat memahami manfaat, keterbatasan, cara penggunaan, serta aspek keamanan dari tanaman yang dikonsumsi.

Salah satu tanaman yang banyak dikenal dan digunakan oleh masyarakat adalah daun salam (*Syzygium polyanthum*). Tanaman ini umumnya digunakan sebagai bumbu dalam masakan, tetapi secara empiris juga dimanfaatkan sebagai bahan pengobatan tradisional. Daun salam diketahui mengandung berbagai senyawa metabolit sekunder, seperti flavonoid, tanin, dan senyawa fenolik, yang memiliki potensi aktivitas biologis. Kandungan senyawa bioaktif tersebut menjadi salah satu dasar ketertarikan masyarakat dan peneliti untuk mengeksplorasi potensi daun salam dalam pemeliharaan kesehatan. Dalam konteks pengabdian masyarakat, daun salam memiliki keunggulan karena relatif mudah diperoleh dan dapat diolah menjadi minuman rebusan dengan metode sederhana.

Selain daun salam, rimpang jahe (*Zingiber officinale*) merupakan bahan alam yang telah lama dimanfaatkan oleh masyarakat sebagai rempah dan minuman tradisional. Jahe mengandung berbagai komponen bioaktif, terutama gingerol, shogaol, dan senyawa volatil lainnya. Jahe juga dikenal luas karena penggunaannya dalam berbagai minuman kesehatan tradisional. Kombinasi daun salam dengan rimpang jahe dalam bentuk minuman rebusan dapat menjadi salah satu bentuk inovasi sederhana dalam pemanfaatan bahan alam yang mudah diterima oleh masyarakat. Penggabungan kedua bahan tersebut juga dapat memberikan variasi dalam pemanfaatan tanaman obat sekaligus meningkatkan pengetahuan masyarakat mengenai pengolahan bahan alam secara higienis dan rasional.

Pemanfaatan minuman rebusan daun salam kombinasi rimpang jahe dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat perlu disertai dengan edukasi yang komprehensif mengenai penggunaan bahan alam secara aman. Masyarakat perlu memahami bahwa minuman herbal tidak secara otomatis dapat dianggap sebagai pengganti obat antihipertensi. Pada penderita hipertensi yang telah mendapatkan terapi dari dokter, penggunaan minuman herbal sebaiknya dilakukan sebagai pendamping dan tetap memperhatikan kemungkinan adanya interaksi dengan obat yang sedang dikonsumsi. Selain itu, pasien perlu tetap melakukan pemantauan tekanan darah secara rutin dan berkonsultasi dengan tenaga kesehatan apabila terjadi perubahan kondisi kesehatan. Pendekatan edukatif ini diharapkan dapat mencegah terjadinya penghentian obat secara mandiri dan penggunaan bahan alam yang tidak sesuai.

Klinik Altara Simalingkar Medan sebagai salah satu fasilitas pelayanan kesehatan memiliki peran strategis dalam mendukung upaya promotif dan preventif di masyarakat. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang dilaksanakan di lingkungan klinik dapat menjadi media untuk meningkatkan literasi kesehatan, khususnya bagi penderita hipertensi dan keluarganya. Pemberian edukasi mengenai hipertensi yang dikombinasikan dengan demonstrasi pembuatan minuman rebusan daun salam dan rimpang jahe diharapkan dapat memberikan pengalaman pembelajaran yang lebih aplikatif bagi peserta. Melalui kegiatan tersebut, masyarakat tidak hanya memperoleh pengetahuan mengenai hipertensi dan faktor risikonya, tetapi juga mendapatkan pemahaman mengenai pemanfaatan bahan alam secara bijak sebagai bagian dari pola hidup sehat. Dengan demikian, kegiatan ini diharapkan dapat berkontribusi dalam meningkatkan kesadaran masyarakat untuk melakukan pengendalian hipertensi secara berkelanjutan, meningkatkan kepatuhan terhadap anjuran tenaga kesehatan, serta mendorong penerapan perilaku hidup sehat di lingkungan keluarga dan masyarakat.

Metode

Tempat dan Waktu

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilaksanakan di Klinik Altara Simalingkar Medan dengan sasaran utama masyarakat, khususnya pasien atau penderita hipertensi yang mendapatkan pelayanan di klinik tersebut. Kegiatan dilaksanakan melalui tahapan persiapan, pelaksanaan edukasi, demonstrasi pembuatan minuman rebusan, dan evaluasi kegiatan.

Sasaran Kegiatan

Sasaran kegiatan adalah masyarakat yang memiliki hipertensi atau memiliki faktor risiko hipertensi serta keluarga atau pendamping pasien yang memiliki ketertarikan terhadap upaya pencegahan dan pengendalian hipertensi. Kegiatan juga dapat melibatkan tenaga kesehatan di Klinik Altara sebagai mitra dalam pelaksanaan edukasi.

Tahapan Pelaksanaan

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilakukan melalui beberapa tahapan sebagai berikut.

Tahap pertama adalah persiapan. Tim pengabdian melakukan koordinasi dengan pihak Klinik Altara Simalingkar Medan, menentukan jadwal kegiatan, mempersiapkan materi edukasi, menyiapkan media penyuluhan, serta mempersiapkan bahan yang digunakan dalam demonstrasi pembuatan minuman rebusan daun salam kombinasi rimpang jahe.

Tahap kedua adalah edukasi kesehatan. Peserta diberikan penyuluhan mengenai hipertensi yang meliputi pengertian hipertensi, faktor risiko, tanda dan gejala, komplikasi, pentingnya pemeriksaan tekanan darah, kepatuhan terhadap pengobatan, pengaturan pola

makan, aktivitas fisik, pengelolaan stres, dan pentingnya melakukan pemeriksaan kesehatan secara berkala.

Tahap ketiga adalah edukasi pemanfaatan bahan alam. Peserta diberikan informasi mengenai tanaman daun salam dan rimpang jahe, kandungan senyawa bioaktif yang terdapat di dalamnya, serta pemanfaatannya secara tradisional sebagai minuman kesehatan. Dalam kegiatan ini ditekankan bahwa minuman rebusan tersebut merupakan pendamping pola hidup sehat, bukan pengganti obat antihipertensi atau pengobatan yang diberikan oleh dokter.

Tahap keempat adalah demonstrasi pembuatan minuman. Tim pengabdian memberikan demonstrasi secara langsung mengenai proses pembuatan minuman rebusan daun salam kombinasi rimpang jahe. Bahan yang digunakan berupa daun salam yang telah dicuci bersih dan rimpang jahe yang telah dibersihkan serta diiris tipis. Bahan direbus menggunakan air bersih hingga diperoleh ekstrak rebusan yang kemudian dapat dikonsumsi dalam kondisi hangat. Proses pembuatan dilakukan dengan memperhatikan kebersihan bahan, peralatan, dan proses pengolahan.

Tahap kelima adalah diskusi dan tanya jawab. Peserta diberikan kesempatan untuk menyampaikan pertanyaan mengenai hipertensi, pola hidup sehat, penggunaan obat antihipertensi, serta pemanfaatan bahan alam. Tim memberikan penjelasan berdasarkan prinsip penggunaan bahan alam secara rasional dan aman.

Tahap keenam adalah evaluasi. Evaluasi dilakukan untuk mengetahui tingkat pemahaman peserta sebelum dan setelah pemberian edukasi. Evaluasi dapat dilakukan menggunakan kuesioner *pre-test* dan *post-test* yang mencakup pengetahuan mengenai hipertensi, faktor risiko, pencegahan, pemantauan tekanan darah, serta pemanfaatan bahan alam sebagai pendamping pengelolaan kesehatan.

Hasil dan Pembahasan

Peningkatan Pengetahuan Masyarakat mengenai Hipertensi

Pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat di Klinik Altara Simalingkar Medan memberikan kesempatan kepada peserta untuk memperoleh informasi secara langsung mengenai hipertensi dan upaya pengendaliannya. Sebelum kegiatan edukasi, sebagian peserta masih memiliki pemahaman yang terbatas mengenai faktor risiko hipertensi, pentingnya pemeriksaan tekanan darah secara rutin, serta hubungan antara pola makan dan tekanan darah. Melalui kegiatan penyuluhan, peserta memperoleh informasi bahwa hipertensi merupakan kondisi kronis yang memerlukan pengelolaan secara berkelanjutan. Peserta juga diberikan pemahaman mengenai pentingnya mengonsumsi makanan dengan kandungan garam yang terkontrol, menjaga berat badan, melakukan aktivitas fisik secara teratur, menghindari rokok, mengelola stres, dan mengikuti anjuran tenaga kesehatan.

Peningkatan pengetahuan menjadi salah satu indikator penting dalam kegiatan pengabdian masyarakat karena pengetahuan dapat menjadi dasar terbentuknya kesadaran dan perilaku kesehatan. Edukasi yang dilakukan secara langsung memungkinkan peserta untuk berinteraksi dengan tim pengabdian, menyampaikan pengalaman selama mengalami hipertensi, serta mendiskusikan kendala yang dihadapi dalam menjaga tekanan darah. Dengan demikian, kegiatan edukasi tidak hanya berfungsi sebagai penyampaian informasi, tetapi juga sebagai sarana komunikasi dua arah antara masyarakat dan tim pengabdian.

Edukasi Pemanfaatan Daun Salam dan Rimpang Jahe

Daun salam (*Syzygium polyanthum*) merupakan salah satu tanaman yang banyak dimanfaatkan dalam kehidupan sehari-hari, terutama sebagai bumbu masakan. Selain itu, daun salam secara empiris telah digunakan dalam pengobatan tradisional. Daun salam diketahui mengandung berbagai senyawa metabolit sekunder yang berpotensi memberikan aktivitas biologis. Sementara itu, rimpang jahe (*Zingiber officinale*) merupakan tanaman yang telah lama digunakan sebagai bahan pangan dan minuman tradisional. Kandungan senyawa seperti gingerol dan shogaol menjadikan jahe banyak diteliti karena memiliki berbagai aktivitas farmakologis.

Dalam kegiatan ini, peserta diberikan edukasi mengenai pemanfaatan kedua bahan tersebut sebagai minuman rebusan. Kombinasi daun salam dan rimpang jahe dipilih karena

kedua bahan relatif mudah diperoleh dan dapat diolah secara sederhana di tingkat rumah tangga. Pemberian edukasi diarahkan pada pemanfaatan bahan alam secara bijak dengan memperhatikan kebersihan, cara pengolahan, jumlah konsumsi, serta kondisi kesehatan masing-masing individu.

Penting untuk ditekankan bahwa kegiatan ini tidak menyatakan minuman rebusan daun salam kombinasi rimpang jahe sebagai terapi tunggal hipertensi. Minuman tersebut diperkenalkan sebagai bagian dari edukasi pemanfaatan bahan alam dan pendamping pola hidup sehat. Peserta juga diberikan pemahaman bahwa penderita hipertensi yang sedang menggunakan obat antihipertensi harus tetap mengikuti terapi yang diberikan oleh dokter dan tidak menghentikan obat secara mandiri.

Demonstrasi Pembuatan Minuman Rebusan

Demonstrasi pembuatan minuman rebusan menjadi salah satu kegiatan yang mendapatkan respons positif dari peserta. Tim pengabdian memperagakan tahapan pengolahan mulai dari pemilihan bahan, pencucian, persiapan daun salam dan rimpang jahe, proses perebusan, hingga penyajian. Demonstrasi dilakukan agar peserta tidak hanya mendapatkan pengetahuan secara teoritis, tetapi juga memperoleh keterampilan praktis yang dapat diterapkan secara mandiri.

Proses pengolahan dilakukan dengan memperhatikan aspek higiene dan sanitasi. Daun salam dan rimpang jahe dicuci menggunakan air bersih sebelum diolah. Rimpang jahe dapat diiris tipis untuk memperluas permukaan kontak dengan air selama proses perebusan. Setelah proses perebusan selesai, minuman dapat disaring dan disajikan dalam keadaan hangat. Peserta diberikan pemahaman bahwa penggunaan bahan alam tetap harus memperhatikan kondisi individu, terutama bagi pasien yang memiliki penyakit penyerta atau mengonsumsi beberapa jenis obat.

Edukasi sebagai Upaya Pendukung Pengendalian Hipertensi

Kegiatan pengabdian masyarakat ini menunjukkan bahwa edukasi kesehatan memiliki peranan penting dalam meningkatkan pemahaman masyarakat mengenai hipertensi. Pendekatan edukasi yang dikombinasikan dengan demonstrasi pengolahan bahan alam dapat meningkatkan keterlibatan peserta karena materi yang diberikan bersifat teoritis sekaligus praktis. Peserta tidak hanya memahami pentingnya menjaga tekanan darah, tetapi juga memperoleh pengetahuan mengenai salah satu bentuk pemanfaatan bahan alam yang dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari.

Namun, keberhasilan pengendalian hipertensi tetap membutuhkan pendekatan multidimensional. Penggunaan minuman herbal tidak dapat menggantikan terapi farmakologis pada pasien yang telah mendapatkan diagnosis dan pengobatan. Oleh karena itu, edukasi kepada masyarakat harus selalu menekankan pentingnya konsultasi dengan tenaga kesehatan, pemantauan tekanan darah, kepatuhan minum obat, dan penerapan pola hidup sehat. Pemanfaatan minuman rebusan daun salam kombinasi rimpang jahe dapat diposisikan sebagai bagian dari pendekatan promotif dan preventif, dengan tetap memperhatikan keamanan dan kondisi kesehatan masing-masing individu.

Evaluasi Kegiatan

Evaluasi kegiatan dilakukan dengan mengukur tingkat pengetahuan peserta sebelum dan sesudah diberikan edukasi. Instrumen evaluasi dapat berupa kuesioner yang terdiri atas beberapa pertanyaan mengenai hipertensi, faktor risiko, komplikasi, pola hidup sehat, pemantauan tekanan darah, serta pengetahuan mengenai pemanfaatan bahan alam.

Secara umum, kegiatan menunjukkan adanya peningkatan pemahaman peserta setelah diberikan edukasi. Peserta menjadi lebih memahami bahwa hipertensi memerlukan pengelolaan jangka panjang dan tidak cukup hanya mengandalkan pengobatan ketika muncul keluhan. Peserta juga memahami pentingnya melakukan pemeriksaan tekanan darah secara rutin serta menjaga pola hidup sehat. Selain itu, demonstrasi pembuatan minuman rebusan daun salam kombinasi rimpang jahe memberikan pengalaman praktis kepada peserta mengenai pengolahan bahan alam secara sederhana dan higienis.



Gambar 1 Edukasi Kepada Pasien Penderita Hipertensi di Klinik Altara



Gambar 2 Para Apoteker Melakukan Kegiatan Pengabdian di Klinik Altara Simalingkar

Kesimpulan

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat di Klinik Altara Simalingkar Medan melalui pemberian edukasi kepada penderita hipertensi mengenai pengelolaan tekanan darah dan pemanfaatan minuman rebusan daun salam kombinasi rimpang jahe merupakan salah satu upaya promotif dan preventif untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat. Kegiatan edukasi, diskusi, dan demonstrasi pembuatan minuman rebusan memberikan pemahaman yang lebih baik kepada peserta mengenai pentingnya pengendalian hipertensi melalui pola hidup sehat dan pemantauan tekanan darah secara rutin. Pemanfaatan daun salam dan rimpang jahe dapat diperkenalkan sebagai bagian dari pemanfaatan bahan alam secara bijak dan sebagai pendamping pola hidup sehat. Namun, penggunaannya tidak dimaksudkan untuk menggantikan terapi antihipertensi yang telah diresepkan oleh tenaga kesehatan. Keberlanjutan kegiatan edukasi dan pendampingan diperlukan untuk mendorong perubahan perilaku kesehatan dan meningkatkan kepatuhan masyarakat dalam melakukan pengelolaan hipertensi secara berkelanjutan.

Ucapan Terima Kasih

Tim pengabdian mengucapkan terima kasih kepada Klinik Altara Simalingkar Medan yang telah memfasilitasi kegiatan pengabdian. Tim pengabdian juga mengucapkan terima kasih kepada Institut Kesehatan Deli Husada yang telah memberikan izin untuk melakukan kegiatan pengabdian.

Referensi

- Al-Makki, A., DiPette, D., Whelton, P. K., Murad, M. H., Mustafa, R. A., Acharya, S., Beheiry, H. M., Champagne, B., Connell, K., Cooney, M. T., Ezeigwe, N., Gaziano, T. A., Gidio, A., Lopez-Jaramillo, P., Khan, U. I., Kumarapeli, V., Moran, A. E., Mswema, M. S., Rayner. (2022). Hypertension pharmacological treatment in adults: A World Health Organization guideline executive summary. *Hypertension*, 79(1), 293–301. <https://doi.org/10.1161/HYPERTENSIONAHA.121.18192>.
- World Health Organization. (2021). *Guideline for the pharmacological treatment of hypertension in adults*. World Health Organization.
- World Health Organization. (2022). *Guideline for the pharmacological treatment of hypertension in adults: Summary*. World Health Organization.
- World Health Organization. (2021). *Guideline for the pharmacological treatment of hypertension in adults: Web annex A—Summary of evidence*. World Health Organization.
- Unger, T., Borghi, C., Charchar, F., Khan, N. A., Poulter, N. R., Prabhakaran, D., Ramirez, A., Schlaich, M., Stergiou, G. S., Tomaszewski, M., Wainford, R. D., Williams, B., & Schutte, A. E. (2020). 2020 International Society of Hypertension global hypertension practice guidelines. *Hypertension*, 75(6), 1334–1357. <https://doi.org/10.1161/HYPERTENSIONAHA.120.15026>
- World Health Organization. (2023). *Global report on hypertension: The race against a silent killer*. World Health Organization.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2023). *Profil kesehatan Indonesia 2022*. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2024). *Profil kesehatan Indonesia 2023*. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- National Center for Complementary and Integrative Health. (2024). *Herbs at a glance: Ginger*. National Institutes of Health.
- National Center for Complementary and Integrative Health. (2024). *Using dietary supplements wisely*. National Institutes of Health.