

**CEGAH HIPERTENSI DENGAN MEMANFAATKAN RAMUAN TRADISIONAL: PKM  
WARGA CEMPAKA BERSAMA MEDAN SELAYANG**

***PREVENT HYPERTENSION BY USING TRADITIONAL HERBAL REMEDIES: PKM  
WARGA CEMPAKA BERSAMA MEDAN SELAYANG***

**Muharni Saputri<sup>1\*</sup>, Ernawaty Ginting<sup>2</sup>, Nilsya Febrika Zebua<sup>3</sup>, Kanne Dachi<sup>4</sup>,  
Siti Rahmi Ningrum<sup>5</sup>, Dea Anggraini<sup>6</sup>**

<sup>123456</sup> Universitas Tjut Nyak Dhien, Medan, Indonesia

<sup>1\*</sup>Email: [muharnisaputri16@gmail.com](mailto:muharnisaputri16@gmail.com)

**Article History:**

Received: November 10<sup>th</sup>, 2025

Revised: December 10<sup>th</sup>, 2025

Published: December 15<sup>th</sup>, 2025

**Abstract:** *Hypertension is a non-communicable disease whose cases continue to increase in the community and is one of the main risk factors for cardiovascular disease. The lack of public awareness of hypertension prevention efforts through a healthy lifestyle and the use of natural ingredients is one of the causes of the high incidence of hypertension. This activity aims to increase the knowledge and skills of residents of Bunga Cempaka Gang Cempaka Bersama, PB. Selayang II Village, Medan Selayang District, in preventing hypertension by utilizing traditional herbal remedies made from medicinal plants (TOGA). This activity method includes health education on hypertension and its risk factors, accompanied by a presentation on how to make traditional blood pressure lowering herbs such as celery leaves, bay leaves, and lemongrass, using one of the extraction methods, namely infusion. The results of the activity showed an increase in participants' understanding of the importance of hypertension prevention and their ability to mix traditional herbs that are safe and easy to apply. This activity is expected to encourage community independence in maintaining health through natural and sustainable approaches.*

**Keywords:** *Hypertension, Prevention, PKM, Traditional Herbal Medicine, TOGA*

**Abstrak**

Hipertensi merupakan penyakit tidak menular yang kasusnya terus terjadi peningkatan di masyarakat dan menjadi salah satu faktor risiko utama pada penyakit kardiovaskular. Minimnya kesadaran masyarakat terhadap upaya pencegahan hipertensi melalui pola hidup sehat serta pemanfaatan bahan alami menjadi salah satu penyebab tingginya angka kejadian hipertensi. Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan warga Bunga Cempaka Gang Cempaka Bersama Kelurahan PB. Selayang II, Kecamatan Medan Selayang, dalam mencegah hipertensi dengan memanfaatkan ramuan tradisional berbahan dasar tanaman obat keluarga (TOGA). Metode kegiatan ini meliputi penyuluhan kesehatan mengenai hipertensi dan faktor risikonya, disertai presentasi cara pembuatan ramuan tradisional penurun tekanan darah seperti daun seledri, daun salam, dan sereh, dengan salah satu metode ekstraksi yaitu infusa. Hasil

kegiatan menunjukkan peningkatan pemahaman peserta tentang pentingnya pencegahan hipertensi dan kemampuan mereka dalam meracik ramuan tradisional yang aman dan mudah diaplikasikan. Kegiatan ini diharapkan dapat mendorong kemandirian masyarakat dalam menjaga kesehatan melalui pendekatan alami dan berkelanjutan.

**Kata Kunci:** Hipertensi, Pencegahan, PKM, Ramuan Tradisional, TOGA

## PENDAHULUAN

Hipertensi atau biasa disebut dengan tekanan darah tinggi adalah merupakan salah satu penyakit tidak menular (PTM) yang paling banyak dijumpai di masyarakat dan menjadi faktor risiko utama terjadinya penyakit jantung, stroke, dan gagal ginjal. Berdasarkan data Riskesdas 2018, prevalensi hipertensi di Indonesia mencapai 34,1%, dan cenderung meningkat seiring bertambahnya usia serta perubahan gaya hidup masyarakat (Tim Prokes, RSUP S Tirtonegoro, 2022). Data penelitian menunjukkan bahwa sekitar 45,5% lansia yang berkunjung ke sembilan posyandu lansia mengalami hipertensi, sedangkan lansia obesitas sebanyak 38,4% dan sisanya penyakit lainnya (Asari & Helda, 2021). Hal ini membuktikan bahwa penyakit hipertensi memerlukan perhatian yang lebih dari penyakit lain. Data Dinas Kesehatan Kota Medan juga menunjukkan bahwa hipertensi termasuk dalam tiga besar penyakit terbanyak di puskesmas wilayah Kota Medan, dengan prevalensi kasus tertinggi terdapat di Kecamatan Medan Selayang. Kondisi ini menandakan perlunya intervensi berkelanjutan untuk meningkatkan kesadaran dan kemampuan masyarakat dalam melakukan upaya pencegahan secara mandiri (Eriyani et al., 2022).

Kelurahan PB Selayang II, Kecamatan Medan Selayang, merupakan salah satu wilayah padat penduduk dengan sebagian besar masyarakat berusia produktif dan lanjut usia. Berdasarkan hasil survei awal tim pengabdian pada tahun 2023, diperoleh bahwa sekitar 42% warga yang berusia di atas 40 tahun memiliki riwayat tekanan darah tinggi, namun sebagian besar belum melakukan pemeriksaan kesehatan secara rutin. Selain itu, masih rendahnya pemahaman warga terhadap faktor risiko hipertensi seperti konsumsi garam berlebih, kurang aktivitas fisik, stres, dan kebiasaan merokok menjadi permasalahan yang perlu diatasi (Purnama Ria Sihombing et al., 2023). Sebagian besar masyarakat juga belum memanfaatkan tanaman obat keluarga (TOGA) yang tersedia di lingkungan sekitar sebagai alternatif atau pelengkap dalam pencegahan hipertensi (Indriani et al., 2024).

Isu utama yang menjadi fokus pengabdian masyarakat ini adalah rendahnya kesadaran dan kemampuan warga dalam mencegah hipertensi melalui pemanfaatan ramuan tradisional berbasis tanaman lokal. Padahal, Indonesia memiliki kekayaan biodiversitas yang melimpah dan telah dikenal luas dalam pengobatan tradisional. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa ramuan tradisional seperti rebusan daun salam (*Syzygium polyanthum*) (Cholifah & Putri, 2022), seledri (*Apium graveolens*) (Elidar, 2018), serai (*Cymbopogon citratus*) (Fatmawati, 2023), dan temulawak (*Curcuma xanthorrhiza*) (Prasetya et al., 2023) memiliki efek menurunkan tekanan darah melalui mekanisme diuretik dan vasodilatasi ringan (Santoso et al., 2020). Pemanfaatan tanaman-tanaman tersebut tidak hanya aman dan terjangkau, tetapi juga sesuai dengan kearifan lokal masyarakat.

Pemilihan wilayah Bunga Cempaka Kelurahan PB Selayang II Kecamatan Medan Selayang sebagai lokasi kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PKM) didasarkan pada hasil koordinasi dengan pihak Puskesmas Medan Selayang dan aparat kelurahan, yang menyatakan bahwa angka

kasus hipertensi di wilayah tersebut cukup tinggi dan kegiatan edukasi kesehatan masih terbatas. Selain itu, masyarakat setempat memiliki kebiasaan menanam tanaman obat di pekarangan rumah, namun belum mengoptimalkan pemanfaatannya untuk kesehatan keluarga. Hal ini menjadikan warga Bunga Cempaka sebagai komunitas dampingan yang potensial untuk dilakukan pemberdayaan melalui pelatihan dan penyuluhan berbasis kearifan lokal.

Tujuan dari kegiatan PKM ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan, kesadaran, dan keterampilan warga Bunga Cempaka dalam mencegah hipertensi melalui pemanfaatan ramuan tradisional yang aman, efektif, dan mudah dibuat. Kegiatan ini diharapkan dapat menumbuhkan perubahan sosial yang positif, yaitu meningkatnya perilaku hidup sehat, kemandirian masyarakat dalam menjaga kesehatan keluarga, serta pelestarian penggunaan obat tradisional berbasis bahan alami. Dengan pendekatan partisipatif dan edukatif, diharapkan masyarakat mampu menjadi agen perubahan yang mendukung upaya pemerintah dalam menurunkan prevalensi hipertensi secara berkelanjutan.

## **METODE**

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PKM) ini dilaksanakan di Kelurahan PB Selayang II, Kecamatan Medan Selayang, Kota Medan, yang merupakan salah satu wilayah kerja Puskesmas Medan Selayang. Subyek pengabdian adalah warga Jalan Bunga Cempaka Gang Cempaka Bersama, dengan sasaran utama kelompok ibu rumah tangga dan lansia yang memiliki risiko tinggi hipertensi. Jumlah peserta kegiatan sebanyak 35 orang, terdiri dari 25 warga Perempuan dan 10 warga laki-laki.

Pemilihan lokasi dan subyek dilakukan berdasarkan koordinasi dengan pihak Puskesmas Medan Selayang dan aparat kelurahan. Hasil pemetaan awal menunjukkan bahwa wilayah ini memiliki angka kejadian hipertensi yang cukup tinggi dan belum banyak mendapat edukasi terkait pemanfaatan tanaman obat keluarga (TOGA) dalam pencegahan hipertensi.

Tahapan kegiatan pengabdian meliputi:

### **1. Tahap Perencanaan**

Tahapan perencanaan kegiatan dilakukan secara partisipatif selama 1 minggu antara tim pengabdian dengan kepala kelurahan, kader posyandu, dan petugas puskesmas untuk mendapatkan data awal serta dukungan pelaksanaan kegiatan. Kegiatan dilakukan dengan cara berdiskusi untuk mengidentifikasi masalah kesehatan utama di lingkungan mereka, menggali pemahaman tentang hipertensi dan kebiasaan penggunaan tanaman obat.

### **2. Tahap Pelaksanaan**

Tahapan pelaksanaan kegiatan pengabdian ini menggunakan metode ceramah, tanya jawab, dan melakukan pretest dan posttest serta pengukuran tekanan darah kepada seluruh warga yang berminat. Kegiatan dilaksanakan pada hari Minggu, 05 November 2023. Kegiatan diawali dengan pembukaan dari mahasiswa sebagai host, kata sambutan dari kepala kelurahan sekaligus memperkenalkan team dosen kepada warga. Kemudian penyebaran lembar pretest kepada seluruh warga untuk menilai pengetahuan warga terkait dengan penyakit hipertensi dan pemanfaatan tanaman tradisional sebagai ramuan obat. Penyebaran dibantu oleh mahasiswa Program Studi Sarjana Farmasi Fakultas Farmasi dan Kesehatan Universitas Tjut Nyak Dhien. Peserta memiliki latar belakang yang berbeda-beda, ada yang berprofesi sebagai guru, wiraswasta dan dominan sebagai ibu rumah tangga. Kegiatan pretest ini dilakukan untuk

merangsang rasa ingin tau para peserta sehingga akan lebih fokus dalam mendengarkan dan memahami materi yang disampaikan oleh team dosen.

Adapun rangkaian pertanyaan yang diajukan pada saat pretest adalah tentang pengetahuan dasar dari hipertensi dan pengetahuan tentang pemanfaatan tanaman sebagai ramuan obat. Struktur pretest maupun posttest dapat dilihat pada Tabel 1 dibawah ini:

**Tabel 1. Strukur Pretest dan Posttest**

PRETEST/ POSTTEST KEGIATAN PKM WARGA BUNGA CEMPAKA		
TEMA: “Cegah Hipertensi dengan Memanfaatkan Ramuan Tradisional”		
Silahkan centang/ checklist (✓) salah satu pilihan jawaban dari pertanyaan berikut:		
<b>A. Pertanyaan pengetahuan tentang Hipertensi</b>	Ya	Tidak
1. Apakah anda tahu apa yang dimaksud dengan hipertensi?		
2. Apakah tekanan darah tinggi dapat menyebabkan penyakit jantung dan stroke?		
3. Apakah pola makan tinggi garam dapat memicu hipertensi?		
4. Apakah stress dan kurang olahraga dapat meningkatkan resiko hipertensi?		
5. Apakah hipertensi dapat dicegah dengan pola hidup sehat?		
<b>B. Wawasan tentang pemanfaatan tanaman obat</b>		
1. Apakah anda tahu bahwa beberapa tanaman dapat membantu menurunkan tekanan darah?		
2. Apakah anda mengetahui contoh tanaman yang dapat membantu tekanan darah (misalnya seledri, belimbing, bawang putih)?		
3. Apakah anda tahu cara mengolah tanaman obat dengan benar (misalnya direbus atau diseduh)		
4. Apakah anda mengetahui bahwa penggunaan tanaman obat perlu diawasi tenaga kesehatan?		
5. Apakah anda percaya tanaman obat bisa menjadi pendamping pengobatan hipertensi dari dokter?		
<b>C. Sikap dan kebiasaan terkait hipertensi</b>		
1. Apakah anda rutin memeriksa tekanan darah minimal 1x sebulan?		
2. Apakah anda sering mengonsumsi makanan asin, seperti ikan asin, mie instan atau makanan cepat saji?		
3. Apakah anda merokok atau sering minum kopi dalam jumlah berlebihan?		
4. Apakah anda tertarik menggunakan tanaman obat untuk membantu menurunkan tekanan darah?		
<b>Saran dan Masukan:</b>		

Setelah pretest selesai dilaksanakan, maka dilanjutkan dengan presentasi oleh team dosen untuk menambah wawasan seluruh peserta terkait tentang hipertensi dan ramuan tradisional.

Adapun point-point materi yang disampaikan oleh team dosen adalah:

1. Apa itu hipertensi dan bahayanya bagi kesehatan
2. Faktor resiko yang dapat menyebabkan hipertensi
3. Upaya pencegahan dan pengendalian tekanan darah tinggi
4. Pemanfaatan tanaman obat sebagai pendukung pengobatan hipertensi secara aman
5. Penerapan gaya hidup sehat dan pemantauan rutin tekanan darah

Setelah materi selesai disampaikan, kemudian dilanjutkan dengan sesi diskusi maupun tanya jawab, setelah itu pembagian lembar posttest kepada seluruh peserta yang dibantu oleh team mahasiswa. Hal ini tentunya untuk mengukur apakah adanya peningkatan pengetahuan peserta setelah pemaparan. Sebelum acara ditutup, team dosen menyampaikan bahwa akan dilaksanakan pengukuran tekanan darah gratis untuk seluruh peserta dengan menjaga tata tertib agar kegiatan dapat berlangsung dengan baik.

### 3. Tahap Evaluasi Kegiatan

Tahapan evaluasi kegiatan ini dilakukan dengan membandingkan hasil pretest dan posttest yang diterima dari kegiatan tersebut. Dilakukan perhitungan persentase untuk masing-masing bagian pertanyaan yaitu pengetahuan dasar tentang hipertensi, pemanfaatan tanaman obat, dan sikap maupun kebiasaan terkait hipertensi. Hasil akhir dari persentase dapat menggambarkan apakah terjadi peningkatan pengetahuan dari seluruh peserta terkait tentang hipertensi dan ramuan tradisional.

## HASIL

### 1. Hasil pretest dan posttest

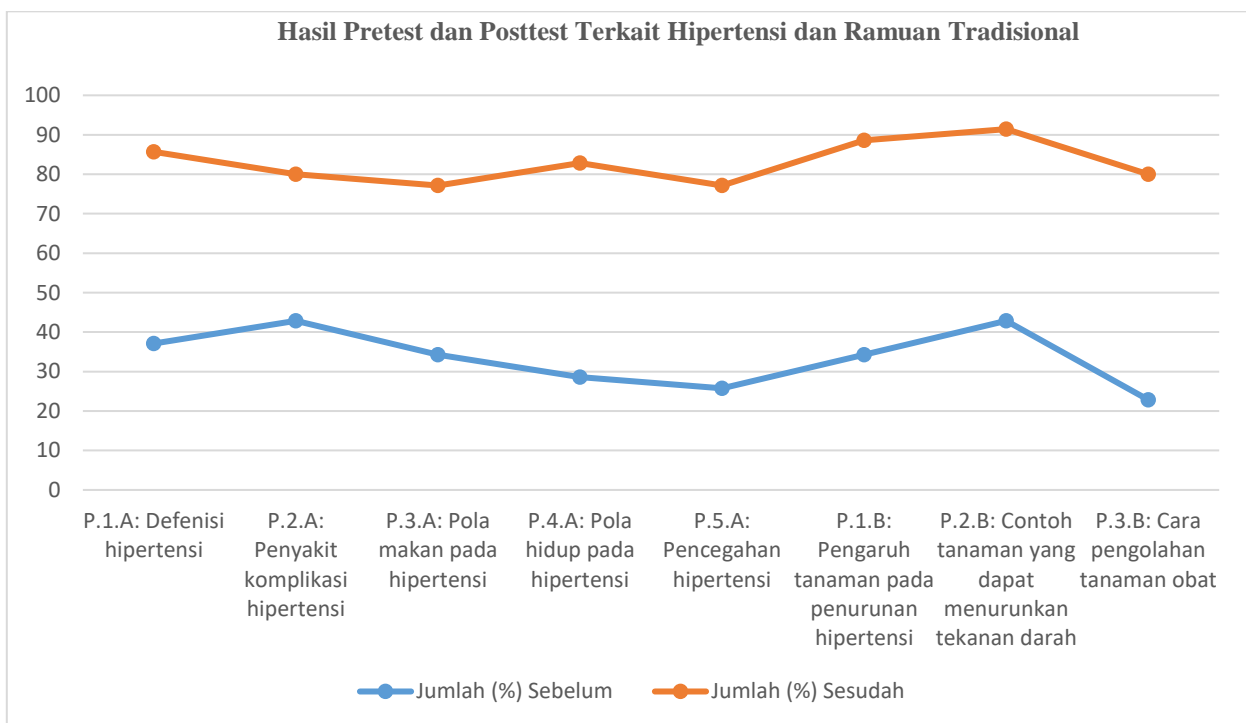
Kegiatan yang diikuti oleh 35 orang peserta yang terdiri dari 25 orang Perempuan dan 10 orang laki-laki warga Bunga Cempaka ini memberikan hasil yang sangat baik. Hal ini dapat dilihat dengan adanya peningkatan persentase dari pretest ke posttest. Peningkatan persentase ini dapat dilihat pada Tabel 2 dan Gambar 1 berikut:

**Tabel 2.** Persentase hasil pretest dan posttest terkait wawasan hipertensi dan ramuan tradisional

No.	Pertanyaan	Jumlah (%)	
		Sebelum	Sesudah
1	P.1.A: Defenisi hipertensi	37	86
2	P.2.A: Penyakit komplikasi hipertensi	43	80
3	P.3.A: Pola makan pada hipertensi	34	77
4	P.4.A: Pola hidup pada hipertensi	29	83
5	P.5.A: Pencegahan hipertensi	26	77
6	P.1.B: Pengaruh tanaman pada penurunan hipertensi	34	89
7	P.2.B: Contoh tanaman yang dapat menurunkan tekanan darah	43	91

8	P.3.B: Cara pengolahan tanaman obat	23	80
9	P.4.B: Pengawasan pada penggunaan obat tradisional	26	77
10	P.5.B: Tanaman obat bisa menjadi pendamping obat resep	31	71
11	P.1.C: Interval pemeriksaan tekanan darah	20	91
12	P.2.C: Kebiasaan makanan asin dapat meningkatkan tekanan darah	29	86
13	P.3.C: Kebiasaan merokok dan minum kopi berlebih	26	80
14	P.4.C: Ketertarikan menggunakan tanaman obat sebagai alternatif	40	86

Sumber: Diolah Peneliti



**Gambar 1.** Hasil Pretest dan Posttest Terkait Hipertensi dan Ramuan Tradisional

Berdasarkan Tabel 2 dan Gambar 1 diatas menunjukkan bahwa terdapat peningkatan persentase pemahaman dari peserta kegiatan. Hal ini dipengaruhi oleh adanya pemaparan materi yang disampaikan oleh team dosen. Selain itu, pemahaman juga semakin meningkat dengan adanya diskusi yang dilakukan, banyak peserta yang mengajukan pertanyaan, baik pada wawasan hipertensi maupun pada ramuan tradisional yang bisa digunaka untuk penurunan tekanan darah. Pada beberapa point pertanyaan, di point A menunjukkan peningkatan persentase dari 34% menjadi 81%, pada point B mengalami kenaikan dari 31% menjadi 82%, dan di point C juga mengalami kenaikan dari 29% menjadi 86%.

## 2. Pelaksanaan Kegiatan Penyuluhan



**Gambar 2.** Dokumentasi Kegiatan Sosialisasi pada Warga Bunga Cempaka

Kegiatan pengabdian dilakukan dengan pemaparan langsung oleh team dosen dari Fakultas Farmasi dan Kesehatan Universitas Tjut Nyak Dhien, dan dibantu oleh mahasiswa Program Studi Sarjana Farmasi. Materi yang disampaikan meliputi wawasan terhadap hipertensi mulai dari pengertian, klasifikasi, penyebab, gejala, faktor resiko, terapi yang digunakan dan tumbuhan obat yang bisa digunakan sebagai alternatif sebagai pengobatan penyakit hipertensi. Kegiatan diakhiri dengan pengukuran tekanan darah bagi seluruh peserta.

## PEMBAHASAN

Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan pemahaman masyarakat tentang faktor risiko hipertensi dan cara pencegahannya melalui gaya hidup sehat serta pemanfaatan ramuan tradisional. Pada skor pengetahuan peserta dari 34% menjadi 81%, artinya terjadi peningkatan sebesar  $\pm 47\%$  memperlihatkan keberhasilan strategi edukasi partisipatif, di mana masyarakat terlibat aktif dalam proses belajar, dengan gemarnya mereka bertanya dan memenuhi keingintahuan peserta (Hidayat, 2016). Pada aspek pengetahuan terhadap tanaman-tanaman yang berpotensi sebagai penurun tekanan darah juga mengalami peningkatan dari 31% menjadi 82%. Hal ini juga disebabkan karena pengetahuan terhadap beberapa tanaman yang masih minim. Masyarakat hanya tidak menyadari bahwa tumbuhan yang berada disekitar mereka merupakan tanaman yang bisa digunakan sebagai ramuan alami untuk mengatasi hipertensi.

Ramuan tradisional yang biasa digunakan oleh masyarakat untuk mengatasi keluhan hipertensi biasanya adalah seledri, bawang putih, daun salam, daun meniran dan daun kumis kucing. Masyarakat tidak menyangka bahwa yang selama ini mereka anggap hanya tanaman



pekarangan rumah biasa ternyata bisa digunakan sebagai obat hipertensi. Seperti halnya daun salam yang biasa digunakan untuk menambah aroma pada masakan, ternyata memiliki aktivitas sebagai antihipertensi. Daun salam mengandung flavonoid dan tanin yang membantu menurunkan tekanan darah dan kolesterol (Susaldi et al., 2023). Daun kumis kucing bersifat diuretik, membantu mengeluarkan kelebihan cairan dan natrium dari tubuh (Rumiyati et al., 2016). Hasil pengabdian ini menggambarkan bahwa masyarakat yang awalnya tidak mengetahui manfaat beberapa tanaman yang dapat dijadikan ramuan menjadi tau dan mampu meracik ramuan tersebut secara aman dan terukur. Ramuan yang dibuat oleh masyarakat termasuk dalam kategori obat herbal berbentuk cairan dan serbuk (Hernani, 2016).

Kegiatan pengabdian ini terbukti efektif meningkatkan pengetahuan, sikap, dan kesadaran peserta. Sebelum penyuluhan, sebagian besar peserta belum memahami definisi dan faktor risiko hipertensi secara komprehensif, akan tetapi setelah kegiatan penyuluhan, masyarakat tidak hanya memahami konsep dasar penyakit tetapi juga mengetahui strategi pencegahan, pengendalian, dan pemanfaatan tanaman obat sebagai terapi pendamping. Hal ini menunjukkan bahwa metode edukasi ceramah interaktif dan diskusi langsung yang digunakan berhasil menarik perhatian dan meningkatkan partisipasi peserta. Selain itu integrasi antara pengetahuan dan kearifan lokal dalam memanfaatkan tanaman obat memperkuat relevansi bagi kehidupan sehari-hari seluruh peserta.

## KESIMPULAN

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat di Kelurahan PB Selayang II, Kecamatan Medan Selayang, Kota Medan, membuktikan bahwa pendekatan partisipatif dan berbasis kearifan lokal mampu menjadi strategi efektif dalam upaya pencegahan penyakit tidak menular, khususnya hipertensi. Melalui kombinasi metode edukasi ceramah interaktif dan diskusi langsung berhasil meningkatkan pengetahuan, kesadaran, serta keterampilan warga dalam mengenali dan mencegah hipertensi menggunakan bahan alami yang tersedia di lingkungan sekitar. Secara teoritis, hasil kegiatan ini memperkuat pandangan dalam model promosi kesehatan berbasis komunitas (*Community-Based Health Promotion Model*) dan teori pemberdayaan yang menekankan pentingnya partisipasi aktif masyarakat sebagai kunci keberhasilan perubahan perilaku kesehatan. Dengan demikian, kegiatan PKM ini tidak hanya menghasilkan peningkatan pengetahuan individu, tetapi juga memperkuat modal sosial (*social capital*) dan ketahanan komunitas (*community resilience*) dalam menghadapi tantangan kesehatan masyarakat secara berkelanjutan.

## PENGAKUAN/ACKNOWLEDGEMENTS

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Kepala Lurah PB Selayang II, Kecamatan Medan Selayang yang telah memberikan kesempatan dan kesediaan dalam menerima kegiatan ini dan mendukung sepenuhnya sehingga kegiatan ini dapat berjalan dengan sangat lancar. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada Universitas Tjut Nyak Dhien yang telah memfasilitasi kegiatan ini berupa prasarana sehingga kegiatan ini dapat berjalan dengan mudah. Kami juga mengucapkan terima kasih kepada seluruh adik-adik mahasiswa Fakultas Farmasi dan Kesehatan Universitas Tjut Nyak Dhien yang telah membantu dalam pelaksanaan kegiatan, sehingga kegiatan



berjalan dengan sangat lancar.

## DAFTAR REFERENSI

- Asari, H. R. V., & Helda, H. (2021). Hubungan Obesitas dengan Kejadian Hipertensi pada Lansia di Posyandu Lansia di Wilayah Kerja Puskesmas PB Selayang II Kecamatan Medan Selayang, Medan. *Jurnal Epidemiologi Kesehatan Indonesia*, 5(1). <https://doi.org/10.7454/epidkes.v5i1.4043>
- Cholifah, N., & Putri, R. (2022). Penggunaan Tanaman Daun Salam Sebagai Obat Tradisional Pada Penyakit Hipertensi. *The 16th University Research Colloquium 2022*, 34.
- Elidar, Y. (2018). Budidaya Tanaman Seledri Di Dalam Pot Dan Manfaatnya Untuk Kesehatan. *Jurnal Abdimas Mahakam*, 2(1). <https://doi.org/10.24903/jam.v2i1.293>
- Eriyani, T., Sugiharto, F., Hidayat, M. N., Shalahuddin, I., Maulana, I., & Rizkiyani, F. (2022). Intervensi Berbasis Self-Care Pada Pasien Hipertensi: a Scoping Review. *Jurnal Keperawatan BSI*, 10(1).
- Fatmawati, Z. I. (2023). Edukasi Penerapan Intervensi Rendam Kaki Air Hangat Dengan Serai untuk Meningkatkan Kualitas Tidur Lansia yang Mengalami Hipertensi di Desa Bumi Harjo. *Jurnal Burneo Cendikia*, 1(2).
- Hernani. (2016). Pengembangan Biofarmaka Sebagai Obat Herbal Untuk Kesehatan. *Buletin Teknologi Pasca Panen*, 7(1).
- Hidayat, D. (2016). Strategi Pembelajaran Partisipatif dalam Meningkatkan Hasil Program Pendidikan Nonformal di Kabupaten Karawang. *Journal of Nonformal Education*, 2(1).
- Indriani, M., Astuti, K. I., & Saputri, R. (2024). PENGARUH TOGA (TANAMAN OBAT KELUARGA) SEBAGAI TERAPI PENDAMPING HIPERTENSI BERDASARKAN OUTCOME TERAPI HIPERTENSI DI UPTD PUSKESMAS TELANG SIONG. *Jurnal Farmasi Dan Farmakoinformatika*, 2(1). <https://doi.org/10.35760/jff.2024.v2i1.9188>
- Prasetya, R. A., Thalib, F. A., & Yudanagara, B. B. H. (2023). EDUKASI KESEHATAN MENGENAI PENYAKIT DAN KEPATUHAN MINUM OBAT HIPERTENSI DAN DIABETES PADA LANSIA DI WILAYAH MANUKAN LOR SURABAYA. *Jurnal Abdi Insani*, 10(4). <https://doi.org/10.29303/abdiinsani.v10i4.1163>
- Purnama Ria Sihombing, E., Hidayat, W., Sinaga, J., Nababan, D., & Ester J. Sitorus, M. (2023). FAKTOR RISIKO HIPERTENSI. *PREPOTIF: JURNAL KESEHATAN MASYARAKAT*, 7(3). <https://doi.org/10.31004/prepotif.v7i3.19199>
- Rumiyati, Hakim, A. R., Winarti, A. D., & Septia, D. N. (2016). Uji Antihipertensi Kombinasi Ekstrak Herba Seledri, Daun Kumis Kucing dan Buah Mengkudu Pada Tikus Galur Sprague Dawley Normal dan Hipertensi. *Traditional Medicine Journal*, 21(3).
- Santoso, J., Triana, L., Wulandari, R. S., Zusvita, E., & Rohmatika, D. (2020). Potensi Diuretik Fraksi Ekstrak Etanol Daun Seledri (*Apium Graveolens* Linn.) Secara Invivo Sebagai Herbal Antihipertensi. *Jurnal Kesehatan Kusuma Husada*, i.
- Susaldi, S., Rahayu, P., & Okstoria, M. R. (2023). Penerapan Senam Hipertensi dan Rebusan Air Daun Salam untuk Hipertensi. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Saga Komunitas*, 2(2). <https://doi.org/10.53801/jpmsk.v2i2.104>
- Tim Prokes, RSUP S Tirtonegoro, K. (2022). Direktorat Jenderal Pelayanan Kesehatan. In *Direktorat Jenderal Pelayanan Kesehatan* (Issue 16/12/2022).