

Pemberdayaan Kader Peduli Hipertensi Melalui Tanaman Obat Keluarga dan Akupresur (TOGAKU) di Wilayah Kerja Puskesmas Citeureup

Meivi Sesanelvira Achiroh Dinul Islam*, Dedi Supriadi, Lilis Rohayani, Siti Dewi R

Fakultas Ilmu dan Teknologi Kesehatan, Universitas Jenderal Achmad Yani, Cimahi

*Penulis korespondensi: meivi.sesanelvira@gmail.com

Dikirim : 19 Januari 2026

Direvisi : 5 April 2026

Diterima : 6 April 2026

Abstrak: *Pemberdayaan kader peduli hipertensi bertujuan meningkatkan pengetahuan, keterampilan, dan peran kader sebagai fasilitator kesehatan serta agen perubahan perilaku masyarakat. Pendekatan holistik dilakukan melalui pemanfaatan tanaman obat keluarga (TOGAKU) yang ditata di rumah dan teknik akupresur yang sederhana, aman, serta mudah diterapkan. Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan memberdayakan kader melalui edukasi dan pelatihan di wilayah kerja Puskesmas Citeureup menggunakan desain eksperimen one group pretest–posttest dengan 36 responden. Kegiatan dilaksanakan dalam tiga tahap. Hasil menunjukkan peningkatan rerata pengetahuan dari 65 (kategori kurang) menjadi 85 (kategori baik), serta keterampilan dari 58 menjadi 84. Uji statistik menunjukkan perbedaan yang signifikan pada pengetahuan dan keterampilan sebelum dan sesudah intervensi ($p = 0,000$). Dengan demikian, kader mampu secara mandiri memberikan perawatan pada lansia sebagai upaya pencegahan hipertensi melalui pemanfaatan tanaman obat keluarga dan akupresur.*

Kata kunci: akupresur, hipertensi, pemberdayaan kader, tanaman obat keluarga

Abstract: *Empowerment of hypertension care cadres aims to improve their knowledge, skills, and roles as health facilitators and agents of behavioral change in the community. This holistic approach utilizes family medicinal plants (TOGAKU) arranged in home gardens and acupressure techniques that are simple, safe, and easy to apply. The study aimed to empower cadres through education and training in the working area of Citeureup Public Health Center using a one-group pretest–posttest experimental design with 36 participants. The intervention was conducted in three stages. The results showed an increase in the mean knowledge score from 65 (poor category) to 85 (good category), and skills from 58 to 84. Statistical analysis revealed significant differences in both knowledge and skills before and after the intervention ($p = 0.000$). These findings indicate that cadres are able to independently provide care for the elderly as an effort to prevent hypertension through the use of family medicinal plants and acupressure techniques.*

Keywords: acupressure, cadre empowerment, family medicinal plants, hypertension

1. Pendahuluan

Hipertensi merupakan salah satu penyakit yang umum terjadi pada lansia akibat perubahan fisiologis, seperti penurunan daya tahan tubuh, penebalan katup jantung, serta berkurangnya

suplai oksigen ke pembuluh darah perifer yang meningkatkan resistensi vaskular. Kondisi ini menyebabkan lansia lebih rentan mengalami hipertensi. Hipertensi yang tidak terkontrol dapat menimbulkan berbagai komplikasi, seperti gagal jantung, *stroke*, kerusakan ginjal, dan gangguan penglihatan. Selain itu, penderita yang tidak rutin memeriksa tekanan darah berisiko mengalami gejala seperti pusing, pandangan kabur, mual, muntah, lemas, serta pembengkakan (Fitrina dkk., 2022).

Menurut WHO, pengobatan tradisional merupakan gabungan pengetahuan, keterampilan, dan praktik yang didasarkan pada teori, kepercayaan, serta pengalaman dari berbagai budaya, yang digunakan untuk pemeliharaan kesehatan serta pencegahan, diagnosis, dan pengobatan penyakit fisik maupun mental (Aprilla & Purwana, 2020). Obat tradisional umumnya mudah tumbuh dan mudah diperoleh. Tanaman Obat Keluarga (TOGA) berfungsi menyediakan tanaman yang dapat digunakan untuk menjaga dan meningkatkan kesehatan serta mengatasi gejala penyakit ringan. Selain itu, TOGA juga berperan dalam memperbaiki gizi masyarakat, melestarikan lingkungan, memperindah taman, serta berpotensi menambah penghasilan keluarga (Aprilla & Purwana, 2020).

Tanaman obat memiliki banyak manfaat bagi kesehatan dan saat ini penggunaannya semakin digalakkan karena mudah dijangkau oleh masyarakat, baik dari segi harga maupun ketersediaannya. Selain itu, beberapa jenis tanaman obat relatif aman dan minim efek samping karena dapat diterima dengan baik oleh tubuh. Melalui Peraturan Menteri Kesehatan Nomor 9 Tahun 2016, pemerintah juga mendorong pengembangan kesehatan tradisional melalui asuhan mandiri dengan pemanfaatan tanaman obat keluarga.

Perawat berperan dalam penatalaksanaan hipertensi dapat dilakukan secara farmakologis dan non-farmakologis. Terapi farmakologis yaitu terapi yang menggunakan obat-obatan yang dapat menurunkan tekanan darah. Efek samping dari terapi farmakologis dapat merusak hati dan ginjal apabila digunakan dalam jangka waktu yang panjang. Terapi non-farmakologis yaitu terapi tanpa menggunakan obat-obatan sehingga tidak menimbulkan efek samping seperti ketergantungan obat dan timbulnya penyakit lainnya. Contoh terapi non-farmakologis yang dapat dilakukan seperti terapi herbal, terapi nutrisi, relaksasi progresif, meditasi, akupuntur, dan terapi rendam kaki air hangat dengan campuran garam dan serai (Kasrin dkk., 2024).

Metode rendam kaki air hangat dengan campuran garam dan serai menggunakan 2 bahan yaitu garam dan serai. Garam adalah kumpulan senyawa yang banyak mengandung natrium klorida. Serai mengandung banyak bahan kimia seperti minyak atsiri dengan komponen

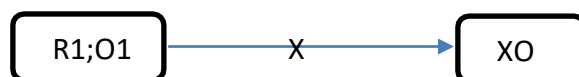
citronellal dan kadinol yang sifatnya terasa hangat. Kandungan kimia pada serai dapat membantu meredakan nyeri dan melancarkan sirkulasi darah. Oleh karena itu, metode rendam kaki dengan air hangat yang dicampur garam dan serai dapat membantu menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi (Fitrina dkk., 2022).

Akupresur lebih banyak dimaksudkan untuk penyegaran tubuh (Aminuddin dkk., 2020). Rangsangan akupresur dapat menstimulasi sel *mast* untuk melepaskan *histamine* sebagai mediator vasodilatasi pembuluh darah, sehingga terjadinya peningkatan sirkulasi darah yang menjadikan tubuh lebih relaks dan pada akhirnya dapat menurunkan tekanan darah (Sukmadi dkk., 2021). Akupresur dapat menstimulasi saraf-saraf di superfisial kulit yang kemudian diteruskan ke otak di bagian hipotalamus. Sistem saraf desenden melepaskan opiat endogen seperti hormon endorphen. Pengeluaran hormon endorphen mengakibatkan meningkatnya kadar hormon endorphen di dalam tubuh yang akan meningkatkan produksi kerja hormon dopamin. Peningkatan hormon dopamin mengakibatkan terjadinya peningkatan aktivitas sistem saraf parasimpatis. Sistem saraf parasimpatis berfungsi mengontrol aktivitas yang berlangsung dan bekerja pada saat tubuh rileks, sehingga penderita hipertensi mempersepsikan sentuhan sebagai stimulus respon relaksasi dan menyebabkan penurunan tekanan darah (Aminuddin dkk., 2020).

Tujuan pengabdian kepada masyarakat adalah memberikan gambaran pengetahuan dan keterampilan pada kader lansia untuk menanam tanaman obat keluarga dan pijat Akupresur dalam upaya pencegahan hipertensi.

2. Metode

Desain pengmas (pengabdian kepada masyarakat) ini adalah *quasi experiment one group pre-test post-test* seperti diperlihatkan dalam Gambar 1. Dalam desain tersebut, R1 menandai responden intervensi, O1 adalah *pre-test* kelompok intervensi, X merupakan intervensi dengan edukasi dan pijat akupresur, serta XO1 adalah *post-test* kelompok intervensi.



Gambar 1. Desain Pengabdian Kepada Masyarakat

Strategi mencapai target pengabdian kepada masyarakat dilakukan dengan menerapkan fungsi pemberdayaan pada kader. Pelaksanaan pengmas dilakukan selama 3 tahap. Strategi mencapai target pengabdian kepada masyarakat dilakukan dengan menerapkan fungsi pemberdayaan pada kader. Sasaran dalam pengmas ini adalah kader kesehatan lansia, dengan

jumlah sampel 36 orang. Tahapan pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat diawali dengan proses sosialisasi sebagai tahap pertama, yaitu penyampaian informasi kepada kader mengenai rencana kegiatan, tujuan dan manfaat yang akan dicapai, tahapan pelaksanaan, serta jadwal kegiatan yang telah disepakati bersama antara tim pelaksana dan mitra. Selanjutnya, pada tahap kedua dilakukan kegiatan pelatihan dan pendampingan yang mencakup pemberian edukasi terkait pemanfaatan teknik akupresur dan tanaman obat keluarga melalui media seperti poster, demonstrasi cara penanaman dan penerapan teknik akupresur, pelatihan pemanfaatan tanaman obat keluarga, serta pelatihan praktik akupresur, yang kemudian dilanjutkan dengan pendampingan kader dalam mengimplementasikan kedua intervensi tersebut secara langsung. Tahap terakhir berupa monitoring dan evaluasi yang dilakukan untuk menilai tingkat partisipasi dan keaktifan kader, mengukur peningkatan pengetahuan dan keterampilan, serta mengevaluasi sejauh mana pemanfaatan tanaman obat keluarga telah diterapkan dalam kegiatan.

Indikator capaian yang ditargetkan adalah memberdayakan kader secara mandiri dalam upaya pencegahan hipertensi dan mengontrol tekanan darah melalui tindakan dalam menanam tanaman obat keluarga (TOGA) dan pijat Akupresur. Tindakan tersebut dapat meningkatkan kemampuan secara kognitif, afektif dan psikomotor pada kader dalam upaya perawatan pada lansia dengan hipertensi. Pemberdayaan kader dapat memberikan dampak positif dalam meningkatkan kesehatan pada lansia. Pemberdayaan kader dapat memberikan dukungan pada keluarga secara mandiri dalam upaya meningkatkan kesehatan dan kesejahteraan lansia. Dukungan keluarga sangat penting dalam meningkatkan kesehatan lansia. Kegiatan terapi akupresur bagi pasien hipertensi diberikan melalui prosedur yang disajikan dalam Tabel 1.

Tabel 1. SOP Terapi Akupresur Bagi Pasien Hipertensi

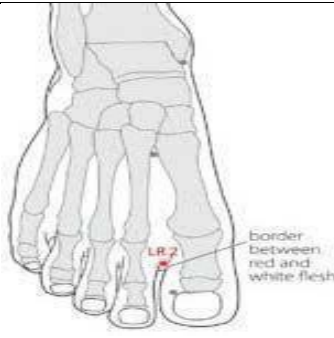
Nama Pasien :

Nama Terapis :

Tekanan darah Pre :

Tekanan darah Post :

No	Tindakan	Gambar
	Persiapan Alat dan Bahan	

No	Tindakan	Gambar
1.	- Baby Oil/Body Lotion - Sarung tangan (k/p) - Tissue - Handuk Kecil - Antiseptic - Alat bantu pijat sederhana berupa benda tumpul yang terbuat dari kayu	
2.	Simpan handuk di bawah kaki atau tangan yang akan di pijat, tutupi kaki atau tangan yang tidak dipijat	
3.	Seka atau bersihkan bagian-bagian tubuh yang akan dipijat (kaki dan tangan) dengan air hangat yang telah diberi larutan desinfektan menggunakan waslap, atau menyeka menggunakan tissue basah dimulai dari area bawah ke atas yaitu punggung kaki/tangan dan bagian bawah kaki/ tangan	
4.	Keringkan dengan handuk bersih	
5.	Gunakan krim atau minyak lakukan pijat pemanasan dengan 5 teknik pijat dasar (5M) dipilih sesuai dengan kondisi klien: Mengusap, Meremas, Menekan, Menggetar, Memukul dan peregangan mulai dari kaki kiri klien	
6.	Mulai dari kaki kiri ke kaki kanan	
PROSEDUR PELAKSANAAN		
7	Titik LR 2 : Mulai melakukan akupresur pada titik LR 2 lakukan pemijatan putar ke kiri 40-60x	
8	Titik LR 3 : Mulai melakukan akupresur pada titik LR 3 lakukan pemijatan putar ke kiri 40-60x	

No	Tindakan	Gambar
9	Titik HT 5 : Mulai melakukan akupresur pada titik HT 5 lakukan pemijatan putar ke kanan 30 kali	
10	Titik HT 7 : Mulai melakukan akupresur pada titik HT 7 lakukan pemijatan putar ke kanan 30 kali	
11	Titik LI 4 : Diantara os metacarpalis I dan II pertengahan tepi radial os metacarpalis (Antara jempol dan telunjuk saat dirapatkan ada bagian yang menonjol, dekat tulang)	
12	Titik SP 6 : 4 jari ke arah atas dari mata kaki bagian dalam, yang berguna untuk mengatasi nyeri dan ekstremitas bawah.	
13.	Titik ST 36: Titik yang berada pada 4 jari di bawah ujung lutut, lalu satu jari ke arah samping kanan pasien.	

No	Tindakan	Gambar
14.	Setelah titik di tentukan, oleskan minyak secukupnya pada titik tersebut untuk menambahkan kenyamanan dan memudahkan melakukan pemijatan atau penekanan dan mengurangi nyeri/ lecet ketika penekanan dilakukan	
15.	Lakukan pemijatan atau penekanan menggunakan jempol tangan/ jari atau alat bantupijat sederhana lainnya dengan 30 kali pemijatan atau pemutaran searah jarum jam untuk menguatkan dan 40-60 kali pemijatan atau putaran ke arah kiri untuk melemahkan. Pijatan ini dilakukan pada masing – masing bagian tubuh (kiri dan kanan) kecuali pada titik yang terletak dibagian tengah	
16.	Terminasi : 1. Setelah selesai semua bersihkan kaki dengan handuk atau Tissue Basah 2. Berikan <i>positive reinforcement</i> kepada klien dan berikan air putih 1 gelas 3. Rapihan alat-alat dan cuci tangan 4. Evaluasi hasil kegiatan dan respon klien setelah tindakan dilakukan 5. Lakukan kontrak untuk terapi selanjutnya	

3. Hasil dan Diskusi

Pelaksanaan program diawali dengan tahap persiapan yang mencakup survei kebutuhan dan potensi desa, koordinasi intensif, serta studi awal untuk mengidentifikasi permasalahan dan kebutuhan masyarakat. Selanjutnya, program dilaksanakan melalui kegiatan sosialisasi, pelatihan, dan pendampingan terkait budidaya, pengolahan, hingga pemasaran produk Tanaman Obat Keluarga (TOGA). Hasil evaluasi menunjukkan bahwa sebagian besar peserta memberikan penilaian positif terhadap materi, narasumber, dan metode pelatihan, yang menandakan keberhasilan program dalam meningkatkan pengetahuan serta mendorong partisipasi aktif masyarakat dalam pemanfaatan TOGA untuk kesejahteraan (Hazin dkk., 2024).

Selain itu, terdapat upaya penguatan kelembagaan melalui kerja sama dalam pembentukan regulasi kader kelompok asuhan mandiri (Asman) TOGA dan akupresur di tingkat desa. Kegiatan ini dilanjutkan dengan orientasi kader agar memahami tugas dan fungsinya, serta pemberian materi mengenai tanaman berkhasiat obat, khususnya rimpang seperti jahe merah, jahe, temulawak, kunyit, kencur, dan lengkuas yang bermanfaat untuk menjaga daya tahan tubuh dan dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari (Faisal, 2023).

Upaya lain dilakukan melalui penyuluhan dan pelatihan kepada masyarakat, khususnya lansia, mengenai pencegahan hipertensi serta penerapan akupresur secara mandiri. Akupresur, sebagai salah satu teknik terapi akupunktur dengan metode penekanan jari, terbukti efektif dalam membantu menurunkan tekanan darah dan dapat dilakukan secara mandiri. Edukasi ini diperkuat melalui seminar awam dan media video pembelajaran guna meningkatkan pemahaman serta kualitas hidup masyarakat (Djaali dkk., 2023).

Permasalahan dalam pengelolaan TOGA juga diatasi melalui pemanfaatan pupuk organik berbahan kotoran hewan yang ramah lingkungan untuk meningkatkan hasil produksi. Implementasi kegiatan meliputi sosialisasi pentingnya penanaman TOGA, penyediaan polybag dan bibit, pemetaan lahan, persiapan alat, serta penanaman bersama masyarakat. Hasilnya menunjukkan peningkatan pengetahuan masyarakat dalam memanfaatkan lahan kosong menjadi lebih produktif, peningkatan pemahaman tentang TOGA, serta dorongan untuk memanfaatkan hasil tanaman sebagai upaya menjaga kesehatan dan meningkatkan kemandirian ekonomi, terutama di era new normal (Maulana dkk., 2023). Dokumentasi kegiatan diperlihatkan dalam Gambar 2.

Hasil kegiatan direkapitulasi dalam Tabel 2 dan 3. Berdasarkan data dalam Tabel 2, rerata pengetahuan kader sebelum dilakukan intervensi mengenai upaya pencegahan hipertensi sebesar 65, sedangkan setelah dilakukan intervensi pengetahuan kader meningkat menjadi 85. Terdapat perbedaan secara signifikan pengetahuan kader sebelum dan sesudah dilakukan intervensi (p value 0,000). Sementara itu, berdasarkan Tabel 3, rerata keterampilan kader sebelum dilakukan intervensi mengenai pijat Akupresur sebesar 58, sedangkan setelah dilakukan intervensi keterampilan kader meningkat menjadi 84. Terdapat perbedaan secara signifikan keterampilan kader sebelum dan sesudah dilakukan intervensi (p value 0,000).





Gambar 2. Dokumentasi kegiatan pengabdian kepada masyarakat

Tabel 2. Pengetahuan Kader dalam Upaya Pencegahan Hipertensi pada Lansia

Keterampilan	N	Mean	Median	Min-Maks	p-value
Sebelum	36	65	67,30	62,71 – 70,30	0,000
Sesudah	36	85	83,00	73,53 – 85,07	

Tabel 3. Keterampilan Kader dalam Melakukan Pijat Akupresur pada Lansia dengan Hipertensi

Keterampilan	N	Mean	Median	Min-Maks	p-value
Sebelum	36	58	55,30	52.61 – 60.35	0,000
Sesudah	36	84	80,00	75,53 – 85.80	

Kader kesehatan lansia adalah tenaga sukarela dari masyarakat yang membantu kelancaran pelayanan kesehatan bagi lansia di Posyandu Lansia, berperan sebagai penggerak, penyuluh, dan pendamping dalam kegiatan pemeriksaan kesehatan bulanan, pencatatan, serta edukasi kesehatan lansia untuk meningkatkan kualitas hidup mereka. Mereka adalah garda terdepan yang mengorganisir kegiatan, mengundang lansia, melakukan pemeriksaan dasar (tensi, BB), dan memberikan pemahaman tentang gaya hidup sehat.

Peran kader kesehatan lansia sangat vital sebagai ujung tombak di masyarakat, meliputi penyuluhan, pendampingan, dan membantu pelayanan dasar di Posyandu Lansia, seperti pengukuran tekanan darah dan deteksi dini penyakit, serta menjadi penghubung antara lansia dan Puskesmas, dengan tugas menggerakkan, mendata, dan mengedukasi lansia untuk menjaga kesehatan, terutama dalam mengelola penyakit kronis. Kader berperan sebagai pendamping dan pemberi edukasi. Kader berperan memberikan informasi tentang gizi, olahraga, pengelolaan penyakit, kebersihan, dan kesehatan jiwa lansia serta edukasi tentang Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (Germas). Kader memberikan pemahaman dan keterampilan tentang penyakit lansia, seperti hipertensi. Kader berperan dalam memecahkan masalah

kesehatan pada lansia dalam upaya pencegahan hipertensi.

Kader harus memiliki pengetahuan dan keterampilan agar lebih percaya diri dan kompeten dalam melayani kesehatan lansia. Upaya kesehatan yang dilakukan kader dalam memberikan pelayanan kesehatan pada lansia dengan melakukan upaya *holistic care* melalui pemberdayaan dalam pengobatan herbal dan komplementer dengan menanam tanaman obat keluarga dan Akupresur sebagai bentuk upaya pencegahan dan mengontrol tekanan darah pada lansia dengan masalah hipertensi.

Tanaman TOGA (Tanaman Obat Keluarga) adalah tanaman yang dibudidayakan di pekarangan rumah atau kebun kecil karena berkhasiat sebagai obat tradisional untuk memenuhi kebutuhan kesehatan keluarga secara mandiri, berfungsi sebagai "apotek hidup" untuk pengobatan ringan seperti demam, batuk, flu, serta dapat memperindah rumah dan mengurangi ketergantungan pada obat kimia. Tujuannya untuk kemandirian pengobatan keluarga, pelestarian alam, dan perbaikan gizi dengan memanfaatkan tanaman seperti jahe, kunyit, seledri, dan daun salam. Tanaman Obat Keluarga (TOGA) untuk hipertensi antara lain seledri, bawang putih, jahe, kayu manis, daun salam, kemangi, dan pegagan, yang bekerja membantu menurunkan tekanan darah tinggi dan menjaga kesehatan pembuluh darah melalui senyawa antihipertensi alami, seperti eugenol dalam kemangi dan antioksidan lainnya, menjadi alternatif non-farmakologis yang bisa dibudidayakan di rumah.

Pelatihan kader adalah program pelatihan untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan individu (kader) agar mampu berperan aktif dalam program pemberdayaan masyarakat, terutama di bidang kesehatan, seperti Posyandu, dengan cakupan layanan yang lebih luas (Integrasi Layanan Primer/ILP) mencakup semua siklus hidup, dari bayi hingga lansia, meliputi pendaftaran, penimbangan, pencatatan, penyuluhan, hingga koordinasi dengan fasilitas kesehatan profesional. Tujuan pelatihan kader adalah meningkatkan kapasitas kader untuk meningkatkan pelayanan kesehatan lansia di Posbindu dan melatih kader untuk memberikan edukasi.

Pelatihan kader dilakukan untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan kader dalam upaya pencegahan hipertensi. Hasil ini menunjukkan bahwa pelatihan terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan kader mengenai upaya pencegahan hipertensi pada lansia. Peningkatan pengetahuan tersebut diharapkan dapat mendukung kemampuan kader dalam melakukan edukasi pada lansia dalam upaya pencegahan hipertensi. Pengetahuan dalam konteks ini tidak sekadar kumpulan data, melainkan juga kemampuan untuk memahami dan

menggunakan informasi secara efektif (Wang *et al.*, 2023). Pengetahuan yang dimiliki seseorang merupakan salah satu faktor pencetus (*predisposing*) untuk mempermudah seseorang bersikap dan berperilaku khusus, sejalan dengan Notoatmodjo (2010), yang menyatakan bahwa apabila penerimaan perilaku baru atau adopsi perilaku yang didasari oleh pengetahuan akan bersifat lebih langgeng (*long lasting*), dan apabila perilaku tidak didasari dengan pengetahuan tidak akan berlangsung langgeng. Pengetahuan adalah hasil tahu, dan ini terjadi setelah orang melakukan pengindraan terhadap suatu subjek tertentu. Dari pengalaman dan penelitian ternyata perilaku yang didasarkan oleh pengetahuan akan lebih langgeng daripada perilaku yang didasari oleh pengalaman. Tingginya nilai pengetahuan kader dipengaruhi oleh pendidikan formal, keikutsertaan dalam kursus kader, frekuensi mengikuti pembinaan, keaktifan sebagai kader di posyandu dan lamanya menjadi kader.

Terapi rendam kaki dengan air hangat yang dicampur garam dan serai terbukti mampu menurunkan tekanan darah. Garam berfungsi menjaga keseimbangan pH dan cairan tubuh, mempertahankan tekanan osmosis, serta mendukung fungsi saraf sebagai sumber mineral. Sementara itu, serai memiliki khasiat sebagai antioksidan dan antiinflamasi, membantu meredakan nyeri, mengatasi kram menstruasi, menurunkan suhu tubuh, serta berkontribusi dalam menurunkan tekanan darah. Kombinasi terapi ini dapat meningkatkan relaksasi otot, menjaga kesehatan jantung, mengurangi stres, dan melancarkan sirkulasi darah. Kandungan natrium klorida dalam garam serta senyawa minyak atsiri pada serai, seperti sitronelal dan kadinol yang bersifat hangat, turut berperan dalam efek penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi (Octavia dkk., 2024).

Setelah dilakukan terapi rendam kaki dengan air hangat yang dicampur garam dan serai selama tiga hari berturut-turut, masing-masing selama 20 menit (Aisyah, 2023), diperoleh hasil bahwa terjadi penurunan tekanan darah pada kedua subjek. Rata-rata penurunan tercatat sebesar 24 mmHg pada tekanan diastolik dan 15 mmHg pada tekanan sistolik. Seluruh subjek mengalami penurunan tekanan darah hingga mencapai kondisi normal. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa terapi rendam kaki menggunakan rebusan serai dan garam efektif dalam menurunkan tekanan darah pada keluarga dengan hipertensi (Arlinda dkk., 2024).

Rendam kaki menggunakan air hangat yang dicampur serai dan garam terbukti paling efektif dilakukan selama 15 menit dalam menurunkan tekanan darah sistolik maupun diastolik pada lansia hipertensi di Puskesmas Cempaka Putih. Secara ilmiah, paparan air hangat selama 15 menit memberikan efek fisiologis berupa pelebaran pembuluh darah, sehingga sirkulasi dan

aliran darah menjadi lebih lancar serta membantu menstabilkan kerja jantung. Selain itu, tekanan air juga berperan dalam memperkuat otot dan ligamen yang memengaruhi sendi tubuh. Kandungan garam yang didominasi natrium klorida (NaCl) berfungsi penting dalam ruang ekstraseluler, terutama dalam menjaga tekanan osmotik dan membantu menstabilkan tekanan darah.

Hasil penelitian lain diperoleh bahwa pemberian rendam kaki dengan air hangat dapat melancarkan peredaran darah dan air hangat campur serai dan garam memberikan efek ketenangan bagi tubuh sehingga terjadinya keseimbangan tubuh (homeostasis). Terapi rendam kaki dengan air rebusan serai dan garam yang dilakukan 1 kali sehari selama 7 hari dapat menurunkan rata-rata tekanan darah sistolik dan diastolik sebelum intervensi sebesar 158,5/103 mmHg dan setelah intervensi sebesar 131/92 mmHg. Dengan rata-rata nilai MAP sebelum dan sesudah intervensi 118,38 mmHg (Sumyati dkk., 2022).

Kegiatan serupa yang dilaksanakan melalui metode sosialisasi, pelatihan dan praktik, pendampingan, serta monitoring dan evaluasi terbukti mampu meningkatkan pengetahuan dan keterampilan kader dalam pelaksanaan pelayanan kesehatan, khususnya melalui terapi akupresur dan Usada Bali, sehingga mendukung optimalisasi mutu pelayanan puskesmas (Nuartini dkk., 2024). Untuk kegiatan selanjutnya, diperlukan upaya pembinaan dan pendampingan keluarga dalam pengolahan tanaman herbal. Metode pelaksanaan pengabdian meliputi sosialisasi, pelatihan pembuatan obat berbahan tanaman, serta pengembangan kebun tanaman obat keluarga. Hasilnya menunjukkan tersedianya lahan tanaman obat yang dapat dikelola dan dimanfaatkan oleh masyarakat, terutama ibu-ibu PKK. Selain itu, masyarakat Desa Singoyudan juga memperoleh peningkatan pemahaman dan wawasan mengenai pemanfaatan tanaman di sekitar sebagai obat pendamping keluarga (Atmojo & Darumurti, 2021).

4. Kesimpulan

Pemberdayaan kader peduli hipertensi bertujuan meningkatkan pengetahuan, keterampilan, serta peran kader dalam pencegahan dan pengendalian hipertensi di masyarakat. Kader berfungsi sebagai fasilitator kesehatan sekaligus agen perubahan perilaku. Pemanfaatan tanaman obat keluarga yang ditata dalam bentuk taman rumah serta penerapan teknik akupresur yang sederhana dan berisiko rendah menjadi pendekatan yang mudah diterapkan. Kombinasi keduanya memberikan manfaat optimal karena mengintegrasikan potensi pengobatan alami dan teknik tradisional yang saling melengkapi.

Ucapan Terima Kasih

Ucapan terima kasih disampaikan kepada LPPM Universitas Jenderal Achmad Yani selaku Pemberi Dana Hibah Penelitian tahun 2025. Selain itu, ucapan terima kasih juga disampaikan kepada dr. Juara sebagai Kepala Puskesmas Citeureup yang telah memfasilitasi dan mendukung kegiatan pengabdian masyarakat sehingga kegiatan berjalan dengan baik dan lancar.

Daftar Referensi

- Aisyah, N. (2023). Penerapan Rendam Kaki Air Hangat dengan Garam dan Serai Pada Lansia Hipertensi di Desa Kaliwungu Kabupaten Semarang. *Karya Tulis*, Program Studi DIII Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas 'Aisyiyah Surakarta.
- Aminuddin, A., Sudarman, Y. & Syakib, M. (2020). Penurunan Tekanan Darah Penderita Hipertensi Setelah Diberikan Terapi Akupresur. *Jurnal Kesehatan Manarang*, 6(1), 57-61. <https://doi.org/10.33490/jkm.v6i1.119>
- Aprilla, G.G. & Purwana, R. (2020). Studi Kasus Pemanfaatan Toga Dan Akupresur Provinsi DKI Jakarta Tahun 2020. *Herb Medicine Journal*, 3(3), 60-84. <https://doi.org/10.30595/hmj.v3i3.6994>
- Arlinda, S.P., Amri, K. & Pujiastuti, N. (2024). Implementasi Rendam Kaki Dengan Rebusan Serai Dan Garam Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Keluarga Dengan Masalah Kesehatan Hipertensi di Wilayah Kebon Pala RW 11. *Jurnal Manajemen Kesehatan Dan Keperawatan*, 1(3), 109–113. <https://doi.org/10.35968/zwehvy47>
- Atmojo, M.E. & Darumurti, A. (2021). Pemberdayaan Masyarakat Melalui Tanaman Obat Keluarga (TOGA). *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 4(1), 100–109. <https://doi.org/10.31294/jabdimas.v4i1.8660>
- Djaali, W., Viventius, Y., Lazuardi, D., Mihardja, H., Rukmindar, D., & Mighra, B.A. (2023). Pemberdayaan Masyarakat Lanjut Usia dengan Akupresur Mandiri untuk Mengatasi Tekanan Darah Tinggi dan Meningkatkan Kualitas Hidup. *Jurnal Pemberdayaan Komunitas MH Thamrin*, 5(1), 50–56. <https://doi.org/10.37012/jpkmht.v5i1.1329>
- Faisal, H. (2023). Kemandirian Pembangunan Kesehatan Melalui Gema Herbal di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Simpang Empat 1. *Indonesian Red Crescent Humanitarian Journal*, 2(2), 49-57. <https://doi.org/10.56744/irchum.v2i2.34>
- Fitrina, Y., Anggraini, D. & Anggraini, L. (2022). Pengaruh Terapi Rendam Kaki Air Hangat Dengan Garam Dan Serai Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia Hipertensi di Puskesmas Tigo Baleh Bukittinggi Tahun 2021. *'AFIYAH*, IX(1), 70-80.
- Hazin, M., Setiawan, A.C., & Rahmawati, N.W.D. (2024). Pemberdayaan Masyarakat dalam

Mengembangkan Sentra Tanaman Obat Keluarga (TOGA) dengan Model ABCD di Desa Jemundo. *TRIMAS: Jurnal Inovasi Dan Pengabdian Kepada Masyarakat*, 3(2), 27–35. <https://doi.org/10.58707/trimas.v3i2.695>.

Kasrin, R., Jafri, Y., Hamdi, I. & Afifah, S. (2024). Manajemen Nyeri Non Pharmacologi Dengan Tehnik Relaksasi Dan Kompres Air Hangat. *Jurnal PEDAMAS* (Pengabdian Kepada Masyarakat), 2(1), 47-57.

Maulana, M.R., Wulandari, L.A., & Sari, S.I. (2023). Upaya Pemberdayaan Masyarakat Melalui Pemanfaatan Lahan Kosong Untuk Penanaman Tanaman Obat Keluarga (Toga) di Desa Tanggulangin Kecamatan Montong Kabupaten Tuban. *Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 1(1), 28–32. <https://doi.org/10.55719/as.v1i1.623>

Notoatmodjo S. 2010. Promosi Kesehatan. *Rineka Cipta*. Jakarta.

Nuartini, N.N., Sutini, N.K., Dira, M.A., Bhandesa, A.M., Kory, I.K.D., Putri, N.P.K., Dirgayasa, I.N., & Suastika, K.S.S. (2024). Pemberdayaan Kader Posyandu dan Komplementer Berbasis Akupresur dan Usada Bali Sebagai Upaya Optimalisasi Mutu Pelayanan Kesehatan di UPTD Puskesmas Tabanan III. *JASINTEK*, 6(1), 189-200.

Octavia, M.V., Indaryati, S., & Daeli, N.E. (2024). Penerapan Terapi Rendam Kaki Air Hangat Campur Garam dan Serai Pada Pasien Hipertensi di Panti Werdha Dharma Bhakti Palembang. *Corona: Jurnal Ilmu Kesehatan Umum, Psikolog, Keperawatan Dan Kebidanan*, 2(3), 59–68. <https://doi.org/10.61132/corona.v2i3.556>

Sukmadi, A., Alifariki, L.O., Kasman, I.M.A., & Siagian, H.J. (2021). Terapi Akupresur Menurunkan Tekanan Darah Pasien Hipertensi. *Jurnal Kesehatan*, 9(2), 109-114.

Sumyati, Y., Irsan, I., Handika, C., & Fika, Y. (2022). Pengaruh Rendam Kaki Dengan Air Rebusan Serai Dan Garam Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi. *Jurnal Medika Utama*, 3(3), 2753-2761.

Wang, X., Kang, H., Fu, L., Yao, L., Ding, J., Wang, J., Gan, X., Zhou, C., & Hopcroft, J. E. (2023). Quantifying knowledge from the perspective of information structurization. *PLoS ONE*, 18(1): e0279314. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0279314>.