Vol.4 No.1 (Juni) 2025, Hal. 61-68
E-ISSN 2988 - 4225

Pemberdayaan dan Peningkatan Pengetahuan Masyarakat melalui Tanaman Toga Seledri dan Sereh untuk Mencegah Hipertensi

Sofiatus Saadah[2*], Agung Yulian[1], Adhi Gunawan[1], Vikri Aulia[1], Susi Ramadani S[1], Anggi Defiana Sanjani[1], Esty Noor Aisyah[1], Alamanda Vinka Lantana[3], Dicki Patriansyah[3], Devy Mayang Anggraeni[3], Aris munandar[3]

[1]Program Studi S1 Farmasi, Fakultas Ilmu-ilmu Kesehatan, Universitas Alma Ata,
[2]Program Studi S1 Pendidikan Matematika, Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan, Universitas Alma Ata,
[3]Program Studi S1 Sistem Informasi, Fakultas Komputer dan Teknik, Universitas Alma Ata

E-mail : 221400174@almaata.ac.id

Abstrak

Hipertensi merupakan salah satu penyakit tidak menular yang prevalensinya terus meningkat dan sering tidak disadari gejalanya oleh masyarakat, sehingga dikenal sebagai silent killer. Banyaknya kasus hipertensi di dusun turi menjadikan ini sebagai latar belakang pentingnya dilakukan edukasi mengenai upaya pencegahan menggunakan pendekatan alami berbasis tanaman obat keluarga (TOGA). Kegiatan pengabdian ini bertujuan untuk memberdayakan masyarakat melalui peningkatan pengetahuan dan keterampilan dalam memanfaatkan tanaman sereh dan seledri sebagai alternatif pencegahan dan pengelolaan hipertensi. Metode yang digunakan mencakup sosialisasi, pelatihan budidaya TOGA, penyebaran panduan pengolahan, serta distribusi bibit kepada masyarakat setempat. Kegiatan dilaksanakan pada 10 Februari 2025 dengan sasaran utama ibu-ibu PKK di Dusun Turi, Kelurahan Sidomulyo, Kecamatan Bambanglipuro, Kabupaten Bantul. Hasil kegiatan menunjukkan antusiasme tinggi dari masyarakat dan peningkatan pemahaman mengenai manfaat serta cara pengolahan sereh dan seledri sebagai tanaman herbal. Kegiatan ini juga berhasil meningkatkan keterampilan masyarakat dalam membudidayakan TOGA secara mandiri di rumah. Kesimpulannya, pemanfaatan TOGA sebagai alternatif alami untuk pencegahan hipertensi dapat menjadikan solusi yang berkelanjutan dan mendukung gaya hidup sehat berbasis bahan alam.

Kata Kunci : *pengabdian masyarakat; tanaman obat keluarga (TOGA); sereh; seledri; hipertensi*

Abstract

Hypertension is a non-communicable disease whose prevalence continues to increase and whose symptoms often go unnoticed by the public, making it known as a silent killer. The high number of hypertension cases in Turi Village underscores the importance of conducting educational initiatives on prevention efforts using a natural approach based on family medicinal plants (TOGA). This community service activity aims to empower the community by enhancing their knowledge and skills in utilizing lemongrass and celery as alternative methods for preventing and managing hypertension. The methods employed include socialization, TOGA cultivation training, distribution of processing guidelines, and distribution of seeds to the local community. The activity was conducted on February 10, 2025, with the primary target being the PKK women in Turi Village, Sidomulyo Subdistrict, Bambanglipuros District, Bantul. The results of the activity showed high enthusiasm from the community and an increase in understanding of the benefits and processing methods of lemongrass and celery as herbal plants. The activity also successfully improved the community's skills in independently cultivating TOGA at home. In conclusion, the utilization of TOGA as a natural alternative for hypertension prevention can serve as a sustainable solution and support a healthy lifestyle based on natural ingredients.

Keywords : *community service; family medicinal plants (TOGA); lemongrass; celery; hypertension*

Vol.4 No.1 (Juni) 2025, Hal. 61-68
E-ISSN 2988 - 4225

1. PENDAHULUAN

Perkembangan epidemiologi telah menyebabkan terjadinya perubahan pola penyakit degeneratif. Penyakit ini menjadi penyebab utama kematian di dunia dan di indonesia sendiri jumlah kasus penyakit kronis degeneratif terus mengalami peningkatan setiap tahunnya [1]. Salah satu penyakit degeneratif yaitu hipertensi. Hipertensi merupakan kondisi di mana tekanan darah sistolik mencapai minimal 140 mmHg atau tekanan diastolik mencapai sedikitnya 90 mmHg. Kondisi ini tidak hanya meningkatkan risiko penyakit jantung, tetapi juga dapat memicu gangguan lain seperti penyakit saraf, ginjal, serta gangguan pada pembuluh darah. Semakin tinggi tekanan darah, maka semakin besar pula risiko terhadap berbagai penyakit tersebut[2]. Hipertensi kerap dijuluki sebagai "*silent killer*" karena dapat terjadi tanpa menunjukan gejala atau tanda peringatan apa pun, sehingga banyak penderita tidak menyadari keberadaannya [3].

Upaya untuk menghindari munculnya hipertensi secara tiba-tiba yaitu dengan memperhatikan kesehatan dan tekanan darah, salah satu cara mencegah timbulnya hipertensi yaitu dengan pengobatan tradisional. Tingginya keanekaragaman hayati di Indonesia menjadikan negara ini kaya akan obat yang memiliki potensi besar untuk dikembangkan dan dimanfaatkan secara optimal[4]. Tanaman herbal telah lama menjadi bagian dari budaya pengobatan Masyarakat Indonesia. Tanaman obat keluarga (TOGA), yang juga dikenal sebagai apotek hidup, merupakan jenis tumbuhan yang awalnya tumbuh secara liar namun kini telah dibudidayakan oleh masyarakat karena kandungan khasiatnya yang bermanfaat bagi kesehatan manusia[5]. TOGA juga merupakan tanaman yang mudah di budidayakan, memiliki manfaat medis, serta dapat dikonsumsi sebagai bagian dari pengobatan tradisional. Namun, tidak semua Masyarakat memahami secara optimal manfaat serta cara pengolahan yang benar dari tanaman herbal tersebut.

Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) merekomendasikan penggunaan obat tradisional, termasuk obat herbal, sebagai upaya dalam menjaga kesehatan masyarakat, serta dalam pencegahan dan pengobatan berbagai penyakit, khususnya penyakit kronis, degeneratif, dan kanker [6]. Tanaman obat keluarga menjadi alternatif pengobatan non farmakologis untuk kasus hipertensi seperti seledri dan sereh. Melihat banyaknya tanaman seledri dan sereh tumbuh di sekitar lingkungan Dukuh Turi memberikan ide untuk memberikan pemanfaatan tanaman tersebut untuk pencegahan hipertensi. Banyaknya kasus hipertensi pada lansia di Dusun Turi dilihat dalam buku posyandu lansia yang dilaksanakan secara rutin di hari minggu menjadikan kegiatan ini sangat dibutuhkan untuk dilaksanakan.

Upaya pemanfaatan obat untuk mencegah dan mengobati penyakit degeneratif harus diiringi dengan perubahan kesadaran, pola pikir, dan gaya hidup masyarakat, yang memerlukan dukungan melalui sosialisasi yang efektif [7]. Sehingga kami melakukan sosialisasi, pelatihan budidaya TOGA, penyebaran panduan pengolahan, serta distribusi bibit kepada masyarakat setempat. Dengan adanya kegiatan ini akan sangat bermanfaat untuk masyarakat Dusun Turi dalam menambah pengetahuan terutama dalam upaya pencegahan hipertensi dan pemanfaatan

Vol.4 No.1 (Juni) 2025, Hal. 61-68
E-ISSN 2988 - 4225

tanaman TOGA. Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pemahaman serta keterampilan masyarakat dalam memanfaatkan tanaman obat keluarga (TOGA), khususnya sereh dan seledri, sebagai upaya preventif dan pengelolaan hipertensi. Kegiatan ini dilakukan melalui serangkaian sosialisasi, pelatihan budidaya TOGA, penyebaran panduan pengolahan, serta distribusi bibit kepada masyarakat setempat. Dengan adanya program ini, diharapkan masyarakat dapat lebih memahami manfaat tanaman herbal serta mampu menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari sebagai bagian dari upaya menjaga kesehatan. Selain itu, melalui pengembangan budidaya TOGA, masyarakat dapat mengurangi ketergantungan terhadap obat-obatan kimia, yang dalam jangka panjang dapat menimbulkan efek samping jika dikonsumsi secara berlebihan.

Beberapa penelitian sebelumnya menunjukan bahwa tanaman obat keluarga memiliki potensi dalam upaya pencegahan hipertensi[8] Namun, belum banyak penelitian yang mengkaji efektivitas TOGA secara klinis dalam pencegahan hipertensi.

2. METODE

Kegiatan ini dilaksanakan pada 10 Februari 2025 di Dusun Turi, Kelurahan Sidomulyo, Kecamatan Bambanglipuro, Kabupaten Bantul, Yogyakarta. Sasaran kegiatan adalah kelompok ibu-ibu Pemberdayaan Kesejahteraan Keluarga (PKK) dengan tema “Pemberdayaan Masyarakat melalui Pemanfaatan Tanaman Sereh dan Seledri sebagai Sumber Obat Herbal”. Metode yang digunakan dalam kegiatan ini mencakup:

1. Sosialisasi dan Penyampaian materi secara langsung kepada ibu-ibu PKK

Sosialisasi merupakan proses belajar suatu individu di masyarakat. Sosialisasi yang dilakukan yaitu penyampaian materi tentang tanaman obat keluarga dan manfaat kepada masyarakat. Materi yang disampaikan meliputi pengertian TOGA, manfaat sereh dan seledri, serta teknik penanaman dan pengolahan sebagai alternatif pengobatan hipertensi.

2. Demonstrasi Teknik budidaya Sereh Dan Seledri

Demonstrasi ini yaitu praktik langsung bersama masyarakat tentang cara penanaman dan pemeliharaan tanaman seledri dan sereh.

3. Penyebaran Panduan mengenai cara pengolahan dan manfaat TOGA

Mahasiswa membuat lembar yang berisi tentang cara pengelolaan tanaman seledri dan sereh sehingga baik untuk dikonsumsi masyarakat beserta manfaatnya kemudian dibagikan kepada masyarakat.

4. Pendistribusian bibit Sereh dan benih Seledri kepada peserta

Mahasiswa memberikan bibit sereh dan seledri dalam bentuk bibit biji siap semai dan bibit yang sudah tumbuh kepada masyarakat untuk dibudidayakan di rumah.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dirancang untuk mencapai tujuan utama, yaitu

Vol.4 No.1 (Juni) 2025, Hal. 61-68
E-ISSN 2988 - 4225

meningkatkan pengetahuan dan keterampilan masyarakat dalam memanfaatkan tanaman obat keluarga (TOGA) sereh dan seledri sebagai upaya preventif terhadap hipertensi. Untuk mencapai tujuan tersebut, kegiatan dilakukan memulai beberapa tahapan strategis yang melibatkan pendekatan partisipatif, di antaranya sosialisasi, pelatihan budidaya TOGA seledri dan sereh, pembagian panduan pengolahan TOGA dan pendistribusian bibit tanaman seledri dan sereh.

Pelaksanaan kegiatan dimulai dengan sosialisasi program kepada masyarakat, khususnya kelompok ibu-ibu PKK di Dusun Turi (Gambar 1). Sosialisasi ini bertujuan untuk memperkenalkan konsep TOGA dan manfaat sereh serta seledri dalam pengendalian tekanan darah tinggi. Materi yang disampaikan meliputi pengertian TOGA, manfaat sereh dan seledri, serta teknik penanaman dan pengolahan sebagai alternatif pengobatan hipertensi. Selanjutnya dilakukan penyuluhan dan pelatihan secara langsung tentang cara menanam dan merawat tanaman tersebut, menggunakan media tanam sederhana seperti *polybag* dan galon bekas. Dalam sesi ini, masyarakat diajak praktik langsung agar memiliki keterampilan nyata dalam budidaya TOGA.

Gambar 1. Sosialisasi Toga

Untuk mendukung keberlanjutan program, peserta diberikan panduan tertulis mengenai cara pengolahan sereh dan seledri menjadi ramuan herbal, serta dibagikan bibit dan benih siap tanam untuk dibudidayakan di pekarangan rumah (Gambar 2). Kegiatan ini diikuti oleh kurang lebih 25 peserta, mayoritas ibu rumah tangga, yang menunjukkan antusiasme tinggi selama kegiatan berlangsung.

Kegiatan ini dilakukan dengan tingkat partisipasi peserta atau masyarakat secara aktif mengikuti kegiatan. Jumlah peserta yang hadir dan aktif selama kegiatan lebih dari 20 orang, masyarakat mampu menjelaskan kembali manfaat TOGA seledri dan sereh serta mampu mempraktekan langsung penanaman seledri dan sereh dengan benar. Untuk menambah minat masyarakat dalam pemanfaatan TOGA kita memberikan bibit sereh dan seledri sebanyak lebih dari 50 bibit dan 1 pack benih untuk dibudidayakan dirumah, masyarakat juga bersedia untuk melakukan pembudidayaan tersebut (Gambar 3). Kegiatan ini dinilai berhasil dalam memberdayakan masyarakat serta meningkatkan kesadaran akan pentingnya penggunaan bahan alami dalam upaya menjaga Kesehatan, khususnya dalam pencegahan hipertensi.

Vol.4 No.1 (Juni) 2025, Hal. 61-68
E-ISSN 2988 - 4225

(a) (b)

Gambar 2. (a) Demonstrasi budidaya , (b) Pemberian panduan

Gambar 3. Distribusi bibit seledri dan sereh

4. PEMBAHASAN

Hipertensi adalah penyakit yang berkontribusi besar terhadap tingginya angka kesakitan. Kondisi ini kerap dijuluki *the silent killer* karena dapat menyebabkan kematian tanpa menimbulkan gejala awal yang jelas sebagai tanda peringatan bagi penderitanya [9]. Upaya untuk mencegah terjadinya hipertensi adalah dengan pengobatan tradisional salah satunya memanfaatkan olahan tanaman obat keluarga khususnya seledri dan sereh. Banyaknya kasus hipertensi di Dusun Turi dari data posyandu lansia rutin menyebabkan kegiatan sosialisasi sangat dibutuhkan dengan memanfaatkan tanaman yang banyak tumbuh di lingkungan Dusun Turi.

Seledri mengandung berbagai senyawa yang berperan dalam menurunkan tekanan darah, seperti *apiin, manitol, apigenin,* dan *kalium (potassium)*. Kandungan apigenin pada daun seledri berfungsi sebagai *beta blocker* alami yang membantu memperlambat detak jantung serta mengurangi kekuatan kontraksi jantung, sehingga volume darah yang dipompa menjadi lebih sedikit dan tekanan darah pun menurun[10]. Serai atau sereh (*Cymbopogon citratus*) adalah tanaman yang mengandung berbagai senyawa bioaktif dengan beragam manfaat, antara lain sebagai antioksidan, anti-diabetes, anti-malaria, anti-hepatotoksik, anti-obesitas, dan anti-hipertensi. Selain itu, aroma khas dari serai juga diketahui dapat membantu meredakan

Vol.4 No.1 (Juni) 2025, Hal. 61-68
E-ISSN 2988 - 4225

kecemasan[11].

Pemberian pengetahuan terhadap masyarakat tentang hipertensi sangat diperlukan. Semakin sering seseorang mendapatkan pendidikan kesehatan mengenai hipertensi, maka pengetahuannya tentang penyakit tersebut cenderung meningkat. Peningkatan pengetahuan ini dapat merangsang terbentuknya sikap dan perilaku yang lebih positif dan adaptif dalam menghadapi kondisi hipertensi yang dialaminya[12].

Salah satu penelitian Hidayah et al. 2024 [13] menyatakan hasil pengukuran sistolik dan diastolik sesudah pemberian jus seledri diperoleh nilai p untuk sistolik sebesar 0,000 < 0,05 dan diastolik sebesar 0,001 < 0,05 yang artinya terdapat penurunan tekanan darah dimana rata-rata perbedaan sistolik dan diastolik sesudah pemberian jus seledri adalah 29mmHg dan 16mmHg. Serta ada penelitian dari Sitorus et al. 2011 [14] menyatakan bahwa tanaman obat keluarga untuk mengobati dan mencegah hipertensi adalah sereh. Tanaman obat merupakan sumber pengobatan alami yang umumnya memiliki efek samping lebih ringan dibandingkan dengan obat-obatan kimia[15].

5. KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian masyarakat di Dusun Turi menunjukkan bahwa pemanfaatan tanaman obat keluarga (TOGA), khususnya sereh dan seledri, berpotensi besar sebagai upaya preventif dalam pengelolaan hipertensi secara alami. Sosialisasi, edukasi, dan pelatihan budidaya TOGA berhasil meningkatkan pengetahuan dan keterampilan masyarakat, terutama ibu-ibu PKK, dalam memanfaatkan tanaman herbal sebagai terapi non-farmakologis. Meskipun terdapat kendala dalam jumlah peserta dan waktu pelaksanaan, pendekatan partisipatif yang diterapkan mendorong kemandirian dan keberlanjutan, serta membuka peluang pengembangan program lanjutan berbasis kesehatan alami di tingkat masyarakat.

UCAPAN TERIMA KASIH

Kami mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada Universitas Alma ata yang telah memberikan dana dan dukungan untuk kegiatan ini serta masyarakat Dusun Turi yang telah berpartisipasi aktif dalam kegiatan penyuluhan ini. Partisipasi dan antusiasme yang tinggi dari masyarakat menjadi faktor utama keberhasilan kegiatan ini. Kami juga menyampaikan apresiasi kepada mahasiswa KKN-T Kelompok 16 yang telah berkontribusi dalam pelaksanaan program pengabdian masyarakat ini, baik dalam perencanaan, pelaksanaan, hingga evaluasi program. Semoga kegiatan ini dapat memberikan manfaat yang berkelanjutan bagi masyarakat serta menjadi inspirasi bagi pengembangan program serupa di masa mendatang.

DAFTAR PUSTAKA

[1] S. F. Sammulia and S. Suhaera, “Pencegahan dan Pengendalian Hipertensi dan Asam Urat Ringan Melalui Tanaman Obat Keluarga (TOGA),” JPPM (Jurnal Pengabdian dan

Pemberdayaan Masyarakat), vol. 3, no. 2, pp. 201–204, 2019.

[2] A. C. Telaumbanua and Y. Rahayu, “Penyuluhan dan edukasi tentang penyakit hipertensi,” Jurnal Abdimas Saintika, vol. 3, no. 1, pp. 119–124, 2021.

[3] R. Ariyanti, I. A. Preharsini, and B. W. Sipolio, “Edukasi kesehatan dalam upaya pencegahan dan Pengendalian penyakit Hipertensi pada Lansia,” To Maega: Jurnal Pengabdian Masyarakat, vol. 3, no. 2, pp. 74–82, 2020.

[4] Y. Azwar, N. Yanti, D. Hendra, E. Santi, N. Noviyanti, and I. Maisi, “Penanaman Tanaman Obat Keluarga (Toga),” Jurnal ABDIMAS-HIP Pengabdian Kepada Masyarakat, vol. 3, no. 1, pp. 11–16, 2022.

[5] T. Hariyati, M. U. Putra, and R. Lesmana, “Pengenalan Tanaman Toga Dan Manfaatnya Bagi Kesehatan,” Jurnal Benuanta, vol. 2, no. 1, pp. 16–20, 2023.

[6] S. S. Sagai, S. Engkeng, and H. Munayang, “Pengaruh Promosi Kesehatan terhadap Penge tahuan Tanaman Obat Keluarga (Seledri dan Sereh) untuk Hipertensi di Desa Mundung Satu Kecamatan Tombatu Timur Kabupaten Minahasa Tenggara,” KESMAS: Jurnal Kesehatan Masyarakat Universitas Sam Ratulangi, vol. 10, no. 2, 2021.

[7] M. Melviani, S. Nabillah, A. Inayati, and S. N. Fakhriah, “Pemberdayaan Tanaman Obat Keluar ga (Toga) Untuk Mengatasi Hipertensi Dan Kolesterol Di Desa Gudang Hirang RT 07,” Jurnal Bakti Untuk Negeri, vol. 2, no. 1, pp. 7–13, 2022.

[8] S. E. Tefa, Y. T. Setu, W. P. Nggorong, and V. Lakapu, “Pengendalian Hipertensi dan Asam Urat Melalui Tanaman Obat Keluarga (TOGA) Di Dusun 3 RW 05, 06/RT 9, 10, 11 DesaBautama Barat Kecamatan Taebanu,” Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Bidang Ilmu Keperawatan" Optimal", 2025.

[9] F. Fithriyani and V. S. Putri, “Pengendalian hipertensi menggunakan tanaman obat keluarga di Kelurahan Lebak Bandung,” Jurnal Abdimas Kesehatan (JAK), vol. 3, no. 3, pp. 346–349, 2021.

[10] A. H. Kurniawan, U. Safrina, Y. Yusmaniar, N. Kurnia, and N. H. Ahniar, “Edukasi pemanfaatan TOGA dengan metode hidroponik untuk penanggulangan hipertensi pada masyarakat wilayah Kelurahan Johar Baru,” JMM (Jurnal Masyarakat Mandiri), vol. 5, no. 3, pp. 877–889, 2021.

[11] I. Maulana and T. E. J. Gulo, “Edukasi pembuatan dan pemanfaatan tanaman sereh sebagai minuman kaya khasiat,” Welfare: Jurnal Pengabdian Masyarakat, vol. 1, no. 3, pp. 503–507, 2023.

[12] R. Situmorang, A. I. Mutiudin, D. Ulfah, Y. Marlina, and T. N. Jayanti, “Penguatan Pendidikan Hipertensi Sebagai Pencegahan Penyakit Tidak Menular di Desa Sinarjaya Garut,” Karya Kesehatan Siwalima, vol. 3, no. 2, pp. 34–37, 2024.

[13] N. Hidayah, R. Ariyanti, C. B. Nurani, Y. Zulqarnain, Y. Widiyanti, and L. A. O. Nauval, “Kemandirian Lansia Dusun Bringin Kulon dalam Pengendalian Hipertensi,” CARADDE: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat, vol. 7, no. 1, pp. 172–182, 2024.

Vol.4 No.1 (Juni) 2025, Hal. 61-68
E-ISSN 2988 - 4225

[14] H. Sitorus, M. Salim, and L. P. Ambarita, "Pola penggunaan tanaman obat tradisional di Desa Segara Kembang dan Desa Tungku Jaya di Kabupaten Ogan Komering Ulu," Publikasi Penelitian Terapan dan Kebijakan, vol. 5, no. 1, 2011.

[15] E. Erviana, M. Masniati, M. Masita, M. Taufik, and K. Harli, "Gambaran Pengetahuan Keluarga Tentang Pemanfaatan Tanaman Obat Keluarga," Jurnal Promotif Preventif, vol. 6, no. 5, pp. 777–785, 2023.