

# EDUKASI PEMANFAATAN TANAMAN HERBAL DALAM MENGOBATI PENYAKIT YANG SERING TERJADI DI MASYARAKAT

Nurani Puspa Ningrum<sup>a,\*</sup>, Heni Risnawati<sup>b</sup>, Hasriyani<sup>c</sup>, Yulisetyaningrum<sup>d</sup>, Widya Cholid Wahyudin<sup>e</sup>

<sup>abcde</sup>Universitas Muhammadiyah Kudus, Kudus, Indonesia.

Jl. Ganesha Raya No.I, Purwosari, Kec. Kota Kudus, Kabupaten Kudus, Jawa Tengah 59316

Email : [nuranipuspa@umkudus.ac.id](mailto:nuranipuspa@umkudus.ac.id)

---

## Abstrak

Penyakit hipertensi, kolesterol, asam urat, dan ISPA termasuk penyakit yang sering terjadi di masyarakat. Tekanan darah tinggi inilah yang menyebabkan hipertensi. Untuk penyakit kolesterol berasal dari lemak yang ditemukan pada produk hewani karena adanya kristal asam urat, kondisi asam urat menyebabkan nyeri sendi atau peradangan. Untuk Infeksi yang menyerang saluran pernafasan dan disebabkan oleh virus disebut dengan infeksi saluran pernafasan akut atau ISPA. Tujuan dari adanya pengabdian masyarakat ini adalah memberi edukasi kepada masyarakat pentingnya memanfaatkan tanaman herbal sebagai pengobatan dalam mengatasi berbagai penyakit yang ada di masyarakat. Metode pengabdian masyarakat dilakukan melalui edukasi dan diskusi tentang penyakit yang sering menyerang lingkungan sekitar dan pemanfaatan tanaman herbal dalam mengatasinya. Hasil pengabdian ini dapat memperluas pengetahuan masyarakat mengenai berbagai penyakit antara lain hipertensi, kolesterol, asam urat, dan ISPA. Masyarakat akan lebih melakukan pemanfaatan tanaman herbal yang memiliki senyawa yang sangat bermanfaat dalam menurunkan berbagai penyakit yang sering terjadi di masyarakat.

**Kata Kunci:** , Hipertensi, Kolesterol, Asam Urat, ISPA, Tanaman Herbal.

## Abstract

*Hypertension, cholesterol, gout and ARI are diseases that often occur in society. High blood pressure is what causes hypertension. For diseases, cholesterol comes from fats found in animal products due to the presence of uric acid crystals, the condition of gout causes joint pain or inflammation. Infections that attack the respiratory tract and are caused by viruses are called acute respiratory infections or ARI. The aim of this community service is to provide education to the public on the importance of using herbal plants as treatment to treat various diseases in society. The community service method is carried out through education and discussion about diseases that often attack the surrounding environment and the use of herbal plants to overcome them. The results of this service can expand public knowledge about various diseases, including hypertension, cholesterol, gout and ARI. People will make more use of herbal plants which have compounds that are very useful in reducing various diseases that often occur in society.*

**Keywords:** *Hypertension, Cholesterol, Uric Acid, ARI, Herbal Plants.*

---

## I. PENDAHULUAN

Pelajari beberapa penyakit yang sering menyerang masyarakat, antara lain ISPA, asam urat, hipertensi, dan kolesterol. Oleh karena itu, masyarakat harus mewaspadaai tanda-tanda dan perawatan yang tepat untuk penyakit ini. Pemahaman yang lebih baik mengenai penyakit-penyakit umum akan meningkatkan kesadaran masyarakat akan kesehatannya dan dapat menginspirasi mereka untuk melakukan pemeriksaan

kesehatan secara rutin, sehingga meningkatkan standar kesehatan keluarga.

Di masyarakat, hipertensi merupakan suatu kondisi yang sering muncul. Ketika seseorang menderita hipertensi, tekanan darah sistoliknya lebih besar dari 140 mmHg dan/atau lebih rendah dari 90 mmHg. Hipertensi merupakan faktor risiko utama berbagai penyakit kardiovaskular selain merupakan jenis penyakit tidak menular. Mayoritas gejala hipertensi adalah sakit

kepala atau nyeri punggung, sulit tidur, dan kelainan penglihatan.

Berdasarkan temuan Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018, penduduk Indonesia yang berusia di atas 18 tahun memiliki angka prevalensi hipertensi sebesar 34,1%. Tekanan darah diukur untuk mengetahui prevalensi ini, khususnya jika lebih besar dari 140/90 mmHg. Masyarakat membutuhkan pendidikan untuk meningkatkan pengetahuan kesehatan dengan adanya statistik ini (Maulidah et al., 2022). Selain hipertensi, penyakit kolesterol merupakan kondisi yang umum terjadi di masyarakat.

Kolesterol adalah sejenis lemak yang diproduksi tubuh; sisanya berasal dari makanan dan mengalir melalui pembuluh darah. Ada dua jenis kolesterol, kolesterol jahat lebih berbahaya karena dapat menempel pada dinding pembuluh darah dan membentuk plak. Karena membantu mencegah penumpukan plak di arteri darah, kolesterol bermanfaat. Jika seseorang melakukan pola makan dengan jumlah lemak jenuh dan energi yang tinggi, maka ia berisiko mengalami peningkatan kadar kolesterol dalam darahnya (Mulyani et al., 2018).

Asam urat merupakan penyakit lain yang sering menjangkiti masyarakat. Produksi asam urat dihasilkan dari pencernaan alami protein dari makanan seperti daging sapi, hati, ginjal, dan beberapa sayuran seperti kacang-kacangan dan buncis. berkaitan dengan pemecahan molekul purin yang perlu dikeluarkan melalui ginjal, feses, atau keringat. Ada kemungkinan terlalu banyak asam urat akan menumpuk di persendian, sehingga menyebabkan rasa tidak nyaman atau bengkak. Selain asam urat, ISPA merupakan penyakit yang paling banyak diderita masyarakat.

ISPA adalah infeksi pernafasan yang cepat dan parah yang mempengaruhi sistem pernafasan. biasanya menargetkan anak-anak berusia antara dua dan lima tahun. ISPA disebabkan oleh virus atau bakteri. Polusi udara, ventilasi yang tidak memadai, dan kemacetan sering terjadi di lingkungan

rumah. Selain itu, kebiasaan merokok juga berkontribusi terhadap ISPA.

Tanaman herbal dapat digunakan dalam inisiatif kesehatan masyarakat, khususnya untuk hipertensi. Beberapa contoh tanaman herbal antara lain daun kemangi, biji seledri, bawang putih, kayu manis, dan jahe. Mengobati Asam Urat Mengonsumsi tanaman herbal seperti jintan hitam, bawang putih, dan daun kemangi merupakan salah satu cara menurunkan kolesterol. Bahan kimia eugenol yang ditemukan dalam daun kemangi dapat meningkatkan sintesis enzim yang dibutuhkan hati untuk menghilangkan kolesterol dari tubuh.

Kunyit, jahe, dan bawang putih merupakan ramuan obat yang dapat membantu mengatasi asam urat dan mengurangi gejala asam urat. Beberapa tanaman, antara lain jahe, bawang putih, dan madu, terbukti bermanfaat meredakan gejala batuk dan pilek. Dengan memanfaatkan tanaman obat yang terdapat di lingkungan sekitar, hal ini dapat membantu individu dalam mengobati penyakit.

Tujuan dilaksanakannya PKM ini adalah untuk mengedukasi masyarakat tentang berbagai penyakit yang sering dialami masyarakat berdasarkan berbagai penyakit di masyarakat yang telah dijelaskan. Diharapkan setelah kegiatan PKM masyarakat lebih peduli terhadap kesehatan dan dapat memanfaatkan berbagai tanaman herbal untuk mengobati penyakit tersebut.

## **II. LANDASAN TEORI**

### **A. Pengertian Hipertensi**

Tekanan sistolik lebih dari 140 mmHg dan tekanan diastolik lebih dari 90 mmHg dianggap sebagai hipertensi. Setiap hari, tekanan darah manusia secara alami berbeda-beda. Jika tekanan darah tinggi terus berlanjut, hal itu dianggap sebagai masalah. Tekanan sistolik dan tekanan diastolik merupakan dua bagian dari tekanan darah (Gayatri, Sri Wahyuni dan Arsal, Andi S.F, 2022).

Tingginya angka kejadian hipertensi membuat seseorang berisiko mengalami masalah. Akibat pengobatan jangka panjang,

obat yang diminum tentu memiliki efek samping atau efek farmakologis dari obat antihipertensi. Untuk itu perlu dilakukan sosialisasi terhadap pengobatan hipertensi secara nonfarmakologis, seperti penggunaan tanaman obat. Tanaman obat, disebut juga obat tradisional, adalah golongan tanaman yang digunakan untuk mengobati atau mencegah berbagai macam penyakit.

Untuk mengatasi hipertensi dapat dimanfaatkan tanaman herbal yang terdapat di alam. Daun kemangi, biji seledri, cekec kucing cina, bawang putih, kayu manis, dan tanaman jahe merupakan contoh tanaman herbal. Jahe memiliki sifat penghambat ACE alami dan penghambat saluran kalsium.

## B. Kolesterol

Salah satu lemak tubuh, kolesterol ada dalam bentuk ester dengan asam lemak dan merupakan bagian penting dari membran otak dan sel saraf. Metabolisme hewan dan makanan olahan menghasilkan kolesterol. Misalnya susu, mentega, keju, daging babi, hati, dan kuning telur. Jarang sekali kolesterol ini berasal dari makanan dalam bentuk kolesterol bebas; sebaliknya, biasanya ditemukan sebagai kolesterol asam lemak atau ester kolesterol. Selain sel tumbuhan, sel manusia dan hewan juga mengandung kolesterol (Sigarlaki & Tjiptaningrum, 2016).

Daun suji, daun salam, bawang putih, bawang merah, kunyit, daun jambu biji, dan jahe merupakan beberapa tumbuhan alami yang digunakan untuk menurunkan kolesterol. Orang dapat mencerna tanaman ini untuk menurunkan kolesterolnya. Rimpang ini diketahui dapat meningkatkan kadar HDL dan menurunkan kadar LDL total dan trigliserida selain menghangatkan tubuh. Oleh karena itu, jahe juga dianggap sebagai obat kolesterol alami dan dikatakan dapat menurunkan risiko penyakit jantung.

## C. Asam Urat

Salah satu jenis turunan nukleoprotein atau asam dalam bentuk kristal, asam urat inilah yang menyebabkan metabolisme purin. salah satu unsur asam nukleat yang dapat ditemukan pada inti sel organisme. Hasil

akhir dari molekul purin adenin dan guanin adalah asam urat. Nyeri pada area persendian yang menjadi ciri gejala asam urat membuat sulit membedakannya dengan ketidaknyamanan rematik. Selain gejala nyeri, penderita asam urat juga merasakan pembengkakan sendi dan sensasi terbakar.

## D. ISPA

Anak-anak sering kali terkena penyakit yang disebut Infeksi Saluran Pernafasan Akut (ISPA). Menurut perkiraan WHO, kejadian ISPA pada anak-anak di bawah usia lima tahun di negara-negara miskin dengan angka kematian di atas 40 per 1000 kelahiran hidup adalah antara 15 dan 20 persen setiap tahunnya. Dalam kebanyakan kasus, infeksi saluran pernafasan atas sembuh dalam 7-10 hari. Bersin, batuk, hidung tersumbat, tenggorokan gatal atau nyeri, dan gejala lainnya sering kali hilang setelah dua minggu. Istirahat dan pengobatan untuk mengurangi gejala melengkapi jalannya pengobatan (Dongky & Kadrianti, 2016).

Sesi konseling dan pelatihan dengan menggunakan terapi minuman herbal seperti jahe dan madu yang lebih aman dikonsumsi dapat digunakan untuk mengobati ISPA. Minyak atsiri yang ditemukan dalam jahe merupakan penekan batuk yang efektif. Pinobanksine dan vitamin C merupakan antibiotik dan antioksidan yang ditemukan dalam madu. Zat ini mengurangi intensitas batuk tanpa menimbulkan efek samping negatif.

## III. METODE PENGABDIAN

Pengabdian masyarakat ini adalah dilakukan dengan cara Pendidikan pada masyarakat, mencakup kegiatan pemberian penyuluhan dan demonstrasi pengolahan tanaman herbal untuk menyembuhkan penyakit yang sering terjadi di masyarakat

Pelaksanaan kegiatan Di Masjid Al Hikah Muhammadiyah Magersari Kudus. Kegiatan tersebut diikuti 27 orang dari PRA Sudimoro Magersari. Kegiatan dilakukan melalui ceramah, bincang-bincang dengan anggota pengabdian mengenai penyakit-penyakit antara lain hipertensi, kolesterol, asam urat,

dan ISPA yang umum terjadi di masyarakat, serta penyuluhan pemanfaatan tanaman herbal untuk meningkatkan kesehatan.

Evaluasi dilakukan sebelum dan sesudah kegiatan dengan mengajukan sejumlah pertanyaan kepada peserta berdasarkan materi pelajaran yang dibahas. Setelah itu, dilakukan evaluasi perbaikan sikap dan pengetahuan masyarakat.

#### IV. HASIL DAN PEMBAHASAN

Koordinasi dengan Sudimoro Magersari Kudus, ketua PRA, mengenai kesiapannya menjadi penghubung antara Tim Pelaksana Pengabdian Masyarakat dengan kader masyarakat desa merupakan langkah awal dalam pengembangan proyek pengabdian masyarakat ini. Acara selanjutnya yang berlangsung pada 11 Agustus 2023 di Masjid Al Hikah Muhammadiyah dihadiri oleh 27 orang.

Kegiatan tersebut dimoderatori oleh ketua PRA Sudimoro Magersari Kudus yang kemudian memberikan sambutan. Kemudian dengan gaya ceramah, penyuluhan dilakukan setelah sambutan awal, perkenalan, dan penjelasan tujuan kegiatan. Kedua, sosialisasi mengenai penyakit-penyakit yang umum terjadi di masyarakat dan pemanfaatan tanaman obat dalam pengobatan penyakit. Setelah itu ada sesi tanya jawab.



**Gambar 1.** Penyuluhan Kepada Masyarakat

Hasil dari pelaksanaan kegiatan ini adalah memberikan pengetahuan kepada masyarakat bagaimana pentingnya pemanfaatan tanaman herbal dalam mengatasi penyakit yang terjadi di masyarakat. Masyarakat yang sebelumnya tidak mengetahui manfaat dari tanaman herbal disekitar lingkungan setelah adanya kegiatan ini akan dapat memanfaatkan tanaman herbal sebagai pengobatan. Misalnya daun kumis kucing yang bisa diolah menjadi bubuk kering karena mengandung sinensetin, diuretik kuat dan antioksidan aktif. Olahan wortel juga baik untuk penyakit asam urat karena memiliki banyak serat sehingga membantu tubuh

membuang asam urat. Berikut ini adalah tabel sebelum dan sesudah adanya pelaksanaan pengabdian masyarakat.

**Tabel 1.** Tingkat pengetahuan masyarakat sebelum sosialisasi manfaat tanaman herbal.

Tingkat pengetahuan	Jumlah	Prosentase
Kurang baik	6	22%
Cukup	11	41%
Baik	10	37%
Jumlah	27	100%

Berdasarkan pada tabel 1 menunjukkan sebagian besar peserta mempunyai tingkat pengetahuan cukup sebesar 41% mengenai pemanfaatan tanaman herbal sebagai pengobatan penyakit yang sering terjadi di masyarakat. Sebelum pelaksanaan kegiatan pengabdian berlangsung masyarakat hanya mengetahui sedikit kegunaan dari tanaman herbal sebagai pengobatan penyakit. Selain itu masyarakat masih kurang mengetahui cara melakukan pengolahan agar menjadi suatu obat herbal.

**Tabel 2.** Tingkat pengetahuan masyarakat sebelum sosialisasi manfaat tanaman herbal.

Tingkat pengetahuan	Jumlah	Prosentase
Kurang baik	4	15%
Cukup	9	33%
Baik	14	52%
Jumlah	27	100%

Untuk tabel 2 setelah adanya pelaksanaan PKM pengetahuan masyarakat menunjukkan hasil baik sebesar 52% mengenai pemanfaatan tanaman herbal disekitar lingkungannya. Masyarakat lebih mengetahui berbagai penyakit yang terjadi di masyarakat dan bagaimana mengolah tanaman herbal agar menjadi suatu obat baik penyakit asam urat, hipertensi, ISPA dan kolesterol.

Dari kegiatan ini masyarakat akan lebih memanfaatkan pekarangan rumah untuk menanam tanaman herbal serta mengetahui prosedur pengolahannya sebagai obat. Penyakit hipertensi sering terjadi di masyarakat. Tekanan darah tinggi merupakan kondisi yang tidak boleh

diabaikan. Hal itu dikarenakan, hipertensi dapat menimbulkan berbagai komplikasi berbahaya, seperti penyakit jantung dan stroke yang bisa berujung pada kematian. Tanaman yang bisa dimanfaatkan untuk mengobati hipertensi adalah mengkudu, daun salam, kunyit, jeruk sitrun, seledri, daun alpukat, belimbing, murbei, tapak dara, manggis, mentimun, pepaya, teratai, jambu biji, labu, ketepeng cina, mindi, bunga matahari, dan masih banyak lagi jenis tanaman herbal lainnya yang bisa digunakan sebagai obat hipertensi.

Selain hipertensi masyarakat juga lebih mengetahui mengenai penyakit kolesterol yaitu lemak yang terdapat di dalam aliran darah atau sel tubuh yang dibutuhkan untuk pembentukan dinding sel dan sebagai bahan baku beberapa hormon. Apabila kadar kolestrol dalam darah berlebihan, maka bisa mengakibatkan penyakit, termasuk penyakit jantung koroner dan stroke. Kolesterol yang normal < 200 mg/dL apabila  $\geq$  240 mg/dL termasuk tinggi, maka berisiko tinggi terkena penyakit seperti serangan jantung atau stroke.

Tanaman herbal untuk menurunkan kolesterol yang tinggi meliputi: Jinten hitam, Biji rami, biji ragi merah, bawang putih, jahe, kacang kedelai. Daun alpukat (*Persea americana* Mill.) merupakan daun yang memiliki banyak kegunaan dalam kesehatan karena mengandung zat fitokimia. Hasil penapisan fitokimia yang telah dilakukan. Daun alpukat mengandung senyawa flavonoid tinggi salah satunya adalah senyawa kuersetin. Senyawa ini berfungsi untuk menurunkan kadar kolesterol darah, karena dapat mencegah oksidasi Low Density Lipoprotein (LDL) sehingga pembentukan sel busa dan kerusakan lipid tidak terjadi.

Masyarakat juga sering kesusahan dalam mengobati penyakit batuk dan flu. Dimana gejala yang timbul akibat adanya infeksi virus pada saluran napas bagian atas. Gejala batuk pilek lain yang mungkin dapat dirasakan yakni hidung tersumbat, berair dan tenggorokan yang terasa nyeri serta gatal.

Penyebab paling umum batuk pilek adalah virus, terutama rhinovirus. Kuman ini berukuran sangat kecil dan bisa dengan

mudah masuk ke tubuh manusia, berbeda dengan bakteri yang ukurannya lebih besar. Virus ini menyebar dari manusia ke manusia lewat droplet yang berasal dari bersin dan batuk. Transmisi juga bisa terjadi lewat kontak dengan benda yang sebelumnya dipegang orang yang sakit. Pemanfaatan tanaman herbal untuk mengurangi batuk pilek meliputi: Papermint, Jahe, dan bawang putih.

Selain itu, praktik ini membuat masyarakat lebih sadar akan masalah kesehatan. Akan ada peningkatan frekuensi masyarakat memeriksa tekanan darah, kolesterol, dan kadar asam urat. Diharapkan setelah mengikuti kegiatan PKM ini, masyarakat dapat mengolah tanaman herbal yang ada disekitar lingkungan dalam mengatasi penyakit yang sering terjadi di masyarakat.

## V. KESIMPULAN

Proyek pengabdian masyarakat PRA Sudimoro Magersari di masjid Al Hikah Muhammadiyah berhasil dilaksanakan. Pemeriksaan tekanan darah dan asam urat agar dapat dibicarakan dalam perbincangan merupakan hal yang sangat digemari oleh masyarakat sekitar. Lalu luasnya pengetahuan tentang tanaman herbal lokal yang bisa dimanfaatkan untuk membuat obat herbal. Keunggulan tanaman herbal yang memiliki senyawa yang sangat bermanfaat dalam menurunkan berbagai penyakit yang banyak diderita masyarakat, antara lain ISPA, asam urat, hipertensi, dan kolesterol.

## SARAN

Dalam rangka mendorong masyarakat untuk menanam tanaman herbal yang dapat digunakan untuk mengobati berbagai macam penyakit, maka kegiatan ini masih harus dilanjutkan dalam bentuk bantuan, sesuai dengan hasil kegiatan yang telah dilakukan. Lalu bagaimana tanaman herbal tersebut menjadi produk yang layak secara komersial?

## DAFTAR PUSTAKA

- Atjung, (1985). Tanaman Obat dan Minuman Segar. Pelerbit CV Yasaguna, Jakarta
- Dongky, P., & Kadrianti, K. (2016). Faktor Risiko Lingkungan Fisik Rumah Dengan Kejadian Ispa Balita Di Kelurahan Takatidung Polewali Mandar. *Unnes Journal of Public Health*, 5(4), 324. <https://doi.org/10.15294/ujph.v5i4.13962>
- Maulidah, K., Neni, N., & Maywati, S. (2022). Hubungan Pengetahuan, Sikap Dan Dukungan Keluarga Dengan Upaya Pengendalian Hipertensi Pada Lansia Di Wilayah Kerja Puskesmas Cikampek Kabupaten Karawang. *Jurnal Kesehatan Komunitas Indonesia*, 18(2), 484–494.
- Mulyani, N. S., Al Rahmad, A. H., & Jannah, R. (2018). Faktor resiko kadar kolesterol darah pada pasien rawat jalan penderita jantung koroner di RSUD Meuraxa. *Action: Aceh Nutrition Journal*, 3(2), 132. <https://doi.org/10.30867/action.v3i2.113>
- Sigarlaki, E. D., & Tjiptaningrum, A. (2016). Pengaruh Pemberian Buah Naga Merah (*Hylocereus polyrhizus*) Terhadap Kadar Kolesterol Total. *Jurnal Majority*, 5(5), 14–17.
- Sri Wahyuni Gayatri, A. S. F. A. (2022). *Pelatihan dan Pemanfaatan Tanaman Obat Tradisional untuk Pencegahan dan Depertemen Biokimia , Fakultas Kedokteran , Universitas Muslim Indonesia , Makassar , Indonesia Depertemen Farmakologi Fakultas Fakultas Kedokteran , Universitas Muslim Indonesia , Ma.* 3(2), 68–78.
- Suswitha, Dessy,dkk. 2022. Pemanfaatan Jahe Madu Terapi Komplementer Pada Penyakit Infeksi Saluran Pernapasan Akut (ISPA) Di Desa Bangun Sari Kecamatan Tanjung Lago. *Jurnal Kreativits Pengabian Masyarakat*. Vol.5. No.7.