

## PEMANFAATAN TEH CELUP KOMBINASI HERBAL SEBAGAI TERAPI HIPERTENSI PADA LANSIA DI DESA CIGUGUR GIRANG

### UTILIZATION OF HERBAL COMBINATION TEA BAGS AS HYPERTENSION THERAPY FOR THE ELDERLY IN CIGUGUR GIRANG VILLAGE

Uwan Purnama<sup>1\*</sup>, Dinda Nazwa Maharani<sup>2</sup>, Tika Nur Atikah<sup>3</sup>, Nabila Nurul Habibah<sup>4</sup>,  
Marcelin Kurniawati Hulu<sup>5</sup>, M. Rifki Wildan Ansori<sup>6</sup>

<sup>1,2,3,4,5,6</sup> Sarjana Farmasi, Fakultas Farmasi, Institut Kesehatan Rajawali  
\*Email korespondensi: [uwanpurnamal@gmail.com](mailto:uwanpurnamal@gmail.com)

#### Abstract

*Hypertension is widespread and constitutes a primary cause of mortality worldwide. Hypertension is a degenerative disease caused by uncontrolled lifestyle choices that lead to health problems and death. Age is a risk factor for hypertension and is common in older adults, due to decreased tissue elasticity and thickening, which ultimately increases cardiac output. The objective is to assess the efficacy of a blend of sambiloto, turmeric, and kencur herbal tea on the blood pressure of elderly people. This method was applied using an observational approach by measuring the blood pressure of 9 elderly respondents and residents of Cigugur Girang RW. 04 Village before and after consuming herbal tea containing extracts of sambiloto, turmeric, and kencur. Blood pressure measurements were taken using an aneroid sphygmomanometer after the respondents had rested to ensure they were relaxed. The data were recorded and analyzed descriptively to observe changes in blood pressure individually and in groups. The findings were analyzed to evaluate the efficacy of the herbal tea in lowering blood pressure as a preventive measure and treatment for hypertension. The assessment also considered various other aspects which could influence the outcomes, such as health status, eating habits, level of physical activity, and consistency in consuming herbal tea. This activity was part of a series of KKNT programs aimed at empowering the community through the use of natural ingredients.*

**Keywords:** Hypertension, Elderly, *Andrographis paniculata*, *Andrographis paniculata*, Lesser galangal

#### Abstrak

Hipertensi menjadi endemik dan penyebab kematian di dunia. Hipertensi adalah penyakit degeneratif akibat pola hidup tidak terkontrol menyebabkan gangguan kesehatan sekaligus kematian. Usia merupakan faktor resiko seseorang terdapatnya Hipertensi dan banyak terjadi pada usia lanjut, berkurangnya elastisitas jaringan dan penebalan, yang pada akhirnya meningkatkan output jantung. Tujuannya adalah untuk memberikan efektivitas teh celup kombinasi dari sambiloto, kunyit dan kencur pada tekanan darah lansia. Metode ini diterapkan untuk pendekatan observasional dengan melakukan pengukuran tekanan darah pada 9 responden lansia dan warga di Desa Cigugur Girang RW. 04 sebelum dan sesudah konsumsi teh herbal yang mengandung ekstrak Sambiloto, Kunyit, dan Kencur. Pengukuran tekanan darah dilakukan dengan menggunakan alat tensimeter aneroid setelah responden beristirahat untuk memastikan kondisi rileks. Data dicatat dan dianalisis secara deskriptif untuk melihat perubahan tekanan darah secara individual dan kelompok. Hasil diinterpretasikan untuk menilai efektivitas teh herbal dalam menurunkan tekanan darah sebagai upaya pencegahan dan terapi hipertensi. Penilaian juga mempertimbangkan kira-kira berbagai aspek lain yang mungkin berdampak pada hasil, seperti keadaan Kesehatan, kebiasaan makan, tingkat aktivitas fisik, serta konsistensi dalam mengonsumsi the herbal. Kegiatan ini merupakan bagian dari rangkaian program KKNT yang bertujuan untuk pemberdayaan masyarakat melalui pemanfaatan bahan alam dalam pengelolaan hipertensi.

**Kata kunci:** Hipertensi, Lansia, Sambiloto, Kunyit, Kencur



CC Attribution-ShareAlike 4.0

Copyright © 2026 Author

Diterima: 7 Mei 2026; Disetujui: 31 Mei 2026; Terbit: 2 Juni 2026

## PENDAHULUAN

Hipertensi, yang umumnya dikenal sebagai tekanan darah tinggi, merupakan salah satu penyakit kronis yang menjadi fokus utama dalam kesehatan global. Kondisi ini sering disebut sebagai "*silent killer*" karena kemampuannya untuk berkembang tanpa gejala yang signifikan, namun berpotensi menyebabkan komplikasi serius bahkan kematian prematur. Hipertensi biasanya timbul akibat pola hidup yang tidak teratur atau tidak terkontrol. Hipertensi Sistolik Isolasi (ISH), yang ditandai dengan tekanan sistolik mencapai Tekanan darah sebesar 160 mmHg umumnya dialami oleh individu lanjut usia. Beberapa tanda dan gejala yang dapat terlihat antara lain, Hipertensi umumnya dikenali melalui berbagai gejala seperti pusing, gelisah, wajah yang memerah, rasa kaku atau pegal di area leher belakang, pandangan yang buram, sensasi berat di bagian belakang kepala, telinga berdenging, cepat merasa lelah, sulit tidur, napas pendek atau sesak, mimisan, dan peningkatan pada tekanan darah (Kementerian Kesehatan RI, 2019).

Pada kelompok lanjut usia, hipertensi terjadi akibat adanya penurunan fungsi tubuh, yang memicu perubahan struktural pada dinding arteri. Perubahan ini mencakup penurunan elastisitas jaringan dan penyusutan lapisan yang melapisi dinding arteri, yang kemudian menyebabkan peningkatan volume darah yang dipompa oleh jantung (curah jantung). Arteri mengalami hambatan dalam mengalirkan darah akibat kekakuan dan keterbatasan dalam melebar secara optimal. Ketika jantung memompa darah dengan tekanan tinggi, arteri dipaksa untuk menampung aliran tersebut. Kondisi ini menyebabkan arteri tidak dapat mengalirkan darah dengan lancar, sehingga penyempitan pada pembuluh darah arteri menimbulkan peningkatan tekanan darah atau hipertensi (Santosa, 2014).

Menurut data dari Organisasi Kesehatan Dunia (WHO), Pada tahun 2024 sekitar 1,4 miliar orang dewasa (33%) di dunia menderita hipertensi. Meskipun banyak yang telah didiagnosis dan diobati, hanya 23% yang berhasil mengendalikan tekanan darahnya. Hipertensi juga menjadi salah satu penyebab utama kematian dini di dunia (WHO, 2025). Prevalensi hipertensi di Indonesia menurut data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018

menunjukkan angka sebesar 34,1% berdasarkan pengukuran langsung, Angka ini mencerminkan kenaikan yang cukup signifikan jika dibandingkan dengan prevalensi hipertensi yang ditemukan pada Riskesdas tahun 2013, yaitu sebesar 25,8% (Riskesdas, 2018).

Provinsi Jawa Barat termasuk daerah dengan tingkat prevalensi hipertensi tertinggi pada kelompok lansia di Jawa. Prevalensi hipertensi lumayan tinggi dan terus mengalami peningkatan terutama pada kelompok lansia. Di Jawa Barat sendiri prevalensi hipertensi pada lansia di Jawa Barat mencapai 39,6%. Di Kota Bandung sendiri, prevalensi hipertensi pada lansia juga termasuk yang tinggi, dengan jumlah penderita hipertensi secara keseluruhan mencapai sekitar 696.372 orang menurut data terbaru, dengan Puskesmas Garuda mencatat sekitar 19.111 kasus hipertensi lansia terbanyak di Bandung. Hasil penelitian mengindikasikan bahwa mayoritas lansia penderita hipertensi cenderung memiliki kepatuhan terhadap pola diet yang rendah. Rendahnya tingkat kepatuhan ini turut berperan dalam memicu terjadinya hipertensi derajat 2 pada kelompok usia tersebut. Oleh karena itu, program pengelolaan penyakit kronis (Prolanis) sangat dianjurkan untuk memberikan edukasi dan demonstrasi tentang pola makan yang sehat, seperti mengurangi konsumsi garam dan meningkatkan konsumsi buah serta sayur untuk mengendalikan tekanan darah mereka (Riskesdas, 2018).

Tingginya angka prevalensi hipertensi ini menjadi tantangan besar bagi sistem kesehatan, meningkatkan risiko terjadinya penyakit kardiovaskular, seperti stroke dan penyakit jantung koroner, serta komplikasi lainnya termasuk gagal ginjal. Oleh karena itu, penanganan hipertensi yang efektif dan berkelanjutan menjadi sangat penting untuk mencegah komplikasi dan menurunkan angka morbiditas serta mortalitas yang terkait dengan kondisi ini. Pengelolaan hipertensi dapat dibagi menjadi dua kategori utama, yakni terapi farmakologis menggunakan obat-obatan serta terapi non-farmakologis yang tidak memerlukan obat. Terapi farmakologis melibatkan penggunaan agen antihipertensi, seperti diuretik, beta-blocker, penghambat saluran kalsium, serta inhibitor ACE, namun penggunaan obat-obatan ini secara berkelanjutan sering kali membawa serta berbagai efek samping dan beban biaya yang cukup besar. Di sisi lain, pendekatan non-

farmakologis, yang meliputi modifikasi gaya hidup dan penggunaan bahan alami, semakin mendapat perhatian karena dinilai lebih aman dan potensial untuk digunakan dalam jangka panjang (Yani et.al.,2021).

Dalam konteks ini, pemanfaatan bahan alam sebagai alternatif atau pendukung terapi hipertensi menjadi area penelitian yang menarik. Tiga bahan alam yang memiliki potensi dalam manajemen hipertensi adalah sambiloto (*Andrographis paniculata*), kunyit (*Curcuma longa*), dan kencur (*Kaempferia galanga L.*). Sambiloto, yang dijuluki sebagai "raja pahit," merupakan tanaman herbal dari famili Acanthaceae yang tersebar di wilayah Asia tropis dan subtropis. Tanaman ini menunjukkan kemampuan antihipertensi dengan menurunkan tekanan darah arteri rata-rata pada percobaan tikus (Islam, 2017). Tanaman sambiloto yang memiliki kandungan utama andrographolide sering digunakan dalam berbagai pengobatan tradisional, seperti untuk menangani asma, pneumonia, fibrosis hati, serta memiliki efek sebagai antiinflamasi (Najib, 2019).

Kunyit merupakan salah satu tumbuhan yang sering ditemui dalam kehidupan sehari-hari. Tanaman ini mudah dikenali oleh aroma dan warna unik. Dalam rimpang kunyit terhadap senyawa curcumin, minyak atsiri, serta mineral. Mineral yang terkandung dalam kunyit mencakup kalsium, kalium, zat besi, dan magnesium. Curcumin yang terdapat di dalamnya mampu mencegah pembentukan plak pada pembuluh darah, yang dapat memicu hipertensi. Selain itu, kalium dalam kunyit berperan dalam mengontrol denyut jantung dan mempertahankan keseimbangan tekanan darah. Kunyit juga bertindak sebagai antioksidan, membantu menurunkan kadar kolesterol dalam darah, serta mencegah pembekuan darah (Choirida Ailani, 2024)

Kunyit adalah bahan yang sering ditemukan dalam kegiatan sehari-hari. Tanaman ini mudah. Dan tumbuhan yang lain, rimpang kencur mengandung berbagai senyawa bioaktif yang berpotensi memberikan efek antihipertensi. Kandungan kalium yang tinggi dalam kencur dapat membantu mengatur keseimbangan elektrolit dan mengurangi tekanan darah. Disamping itu, zat antioksidan yang terdapat dalam kencur, seperti flavonoid dan polifenol, dapat membantu melindungi pembuluh darah dari kerusakan oksidatif yang

sering terkait dengan hipertensi (Vitasari et al., 2016).

Penelitian terkait Pemanfaatan Sambiloto (*Andrographis paniculata*), Kunyit (*Curcuma longa*), dan Kencur (*Kaempferia galanga L.*) dalam Sediaan Teh Celup Sebagai Langkah untuk mencegah dan mengobati Hipertensi pada orang tua dan penduduk di Desa Cigugur Girang Rw. 04.

## METODE

Metode ini menggunakan pendekatan observasional dengan mengukur tekanan darah pada sembilan responden lansia dan warga di Desa Cigugur Girang RW. 04 sebelum dan setelah mengonsumsi teh herbal yang mengandung ekstrak Sambiloto, Kunyit, dan Kencur. Pengukuran tekanan darah dilakukan menggunakan alat tensimeter aneroid setelah responden beristirahat agar kondisi tubuh dalam keadaan rileks. Informasi yang didapatkan dicatat dan dianalisis secara deskriptif untuk mengamati perubahan tekanan darah baik secara individu maupun kelompok.

Teknik pengumpulan data dilakukan dengan memilih responden yang memiliki riwayat penyakit hipertensi, kemudian dilakukan pengukuran tekanan darah awal. Selanjutnya, responden diberikan sampel teh celup sebagai terapi, dengan pemakaian selama tujuh hari, yaitu diminum dua kali sehari untuk terapi hipertensi dan satu kali sehari untuk pencegahan hipertensi. Teh celup ini kemudian dibagikan kepada responden untuk digunakan sesuai jadwal terapi yang telah ditentukan.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Pengabdian kepada masyarakat merujuk pada upaya menyebarkan pengetahuan, teknologi, serta seni kepada khalayak luas. Kegiatan ini melibatkan 9 responden yang terdiri dari penderita hipertensi dengan rentang usia tertentu. Karakteristik responden ini penting untuk dipahami karena dapat mempengaruhi hasil penelitian, terutama dalam menilai efektivitas kombinasi sambiloto, kunyit dan kencur dalam menurunkan tekanan darah.

Peserta penyuluhan terdiri dari ibu-ibu yang memiliki riwayat hipertensi di Desa Ciwaruga RW 04, Kecamatan Parongpong, Jawa Barat, dengan jumlah sebanyak 9 orang. Sebelum kegiatan dimulai, peserta diberikan produk dan dilakukan pengecekan tekanan

darah sebagai pretest. Setelah itu, peserta melakukan posttest dengan cara memeriksa tekanan darah kembali. Tujuan pretest dan posttest ini adalah untuk melihat apakah penyuluhan yang diberikan berhasil dan apakah ada perubahan pada tekanan darah peserta. Hasil pretest dan posttest dapat dilihat pada Tabel 1.

**Tabel 1.** Hasil Pretest dan Posttest

No.	Variabel	Rata – rata
1.	Tekanan Darah Pre Test	
	Sistolik	140-165 mmHg
	Diastolik	90-100 mmHg
2.	Tekanan Darah Post Test	
	Sistolik	130-165 mmHg
	Diastolik	74-100 mmHg

**Sumber:** Data yang telah diolah, 2026



**Gambar 1.** Pre Test Tekanan Darah dan Pembagian Produk



**Gambar 2.** Post Test Tekanan Darah

Program pengabdian masyarakat di Desa Cigugur Girang yang rutin dilaksanakan oleh dosen dan mahasiswa Program Studi S1 Farmasi Institut Kesehatan Rajawali melibatkan kegiatan penyuluhan bersama warga desa setempat. Kegiatan ini selalu disambut dengan antusiasme karena memberikan kesempatan bagi masyarakat untuk menambah wawasan di bidang kesehatan serta keterampilan praktis. Pada kesempatan kali ini, fokus penyuluhan adalah pemanfaatan tanaman sambiloto untuk pencegahan dan pengobatan hipertensi, dengan

tujuan meningkatkan pemahaman masyarakat tentang kegunaan sambiloto dan cara penggunaannya. Sambiloto dikenal sebagai tanaman yang memiliki banyak khasiat dan telah banyak diteliti dalam pengobatan berbagai penyakit, termasuk hipertensi. Tanaman ini memiliki kemampuan untuk membersihkan darah dari radikal bebas, yang membantu mencegah terbentuknya plak pada pembuluh darah, berkat aktivitas antioksidannya yang kuat. Selain itu, sambiloto dapat melebarkan pembuluh darah sehingga tekanan darah menjadi lebih rendah. Di sisi lain, kunyit mengandung kandungan kurkumin mencapai 13,8 mg/g, jauh lebih tinggi dibandingkan flavonoid yang hanya sebesar 2,47 mg/g. Kurkumin memiliki peran penting dalam mengontrol kadar kolesterol LDL dalam darah yang berinteraksi dengan radikal bebas, sehingga membantu mengurangi resiko penggumpalan darah dan penurunan tekanan darah. Kencur (*Kaempferia galanga*) merupakan bahan alami kaya kalium, antioksidan, dan senyawa diuretik yang berperan menormalkan irama jantung dan mempermudah distribusi oksigen ke otak, serta meningkatkan produksi urin untuk mengurangi tekanan pada pembuluh darah, sehingga dapat menurunkan tekanan darah. Kombinasi dari kandungan-kandungan ini menjadikan kencur sebagai kandidat yang baik untuk digunakan dalam terapi non farmakologis hipertensi.

Kombinasi dari sambiloto, kunyit, dan kencur memberikan manfaat sinergis dalam mengelola hipertensi secara alami. Sambiloto dikenal memiliki aktivitas antioksidan yang kuat serta kemampuan untuk melebarkan pembuluh darah. Sifat-sifat tersebut secara efektif mendukung penurunan tekanan darah. Kunyit dengan kandungan kurkumin yang bersifat antiinflamasi dan antioksidan juga berperan penting dalam mengendalikan kolesterol jahat (LDL) dan mencegah penggumpalan darah, yang dapat membantu menjaga kestabilan tekanan darah. Sedangkan kencur yang kaya kalium dan senyawa diuretik mendukung normalisasi irama jantung dan meningkatkan pengeluaran urin, sehingga menurunkan beban pada pembuluh darah. Gabungan ketiga tanaman ini saling melengkapi aktivitasnya sehingga efektif sebagai terapi nonfarmakologis untuk mencegah dan menurunkan hipertensi, sambil meningkatkan kesehatan kardiovaskular secara keseluruhan.

Kegiatan Pengabdian Masyarakat disampaikan dengan metode ceramah yang membahas manfaat kombinasi sambiloto, kunyit, dan kencur sebagai antihipertensi, meliputi pencegahan, pengobatan, serta cara pengolahan tanaman tersebut dalam skala rumah tangga. Metode observasional dapat digunakan sebagai pendekatan dalam proses pengolahan tanaman herbal. Pendekatan ini memungkinkan pengamatan langsung terhadap berbagai tahapan pengolahan, sehingga mendukung pemahaman yang lebih komprehensif.

Metode pendekatan observasional merupakan metode pengumpulan data yang dilakukan dengan cara mengamati secara langsung terhadap fenomena, atau perilaku objek penelitian tanpa melakukan intervensi atau manipulasi terhadap objek tersebut. Dalam pendekatan ini, peneliti bertugas untuk mencatat dan merekam secara sistematis apa yang diamati sehingga memperoleh data yang akurat dan alami sesuai kondisi nyata di lapangan. Berdasarkan hasil penyuluhan yang dilaksanakan, masyarakat memiliki pemahaman yang lebih baik mengenai manfaat kombinasi ketiga bahan tersebut untuk pengobatan hipertensi. Serta diketahui bahwa setelah penggunaan teh herbal yang diberikan diketahui sebagian besar responden mengalami penurunan tekanan darah. Dari keseluruhan 9 responden, 5 di antaranya menunjukkan penurunan tekanan darah yang cukup signifikan. Hal ini mengindikasikan adanya respon positif terhadap konsumsi teh yang diberikan.

## KESIMPULAN

Mahasiswa Program Studi Sarjana Farmasi dari Institut Kesehatan Rajawali menggelar Kuliah Kerja Nyata Tematik (KKNT) di RW 04 Desa Cigugur Girang, Kecamatan Parongpong, Kabupaten Bandung Barat. Kegiatan ini menekankan pengembangan inovasi produk berbasis pangan lokal guna menangani masalah kesehatan primer masyarakat setempat, yakni hipertensi. Permasalahan tersebut terutama menonjol di kalangan lansia pada wilayah tersebut.

Program KKNT berhasil menciptakan dan mengedukasikan produk teh celup herbal yang mengandung kombinasi sambiloto (*Andrographis paniculata*), kunyit (*Curcuma longa*), dan kencur (*Kaempferia galanga*)

Inovasi ini didasari oleh temuan ilmiah bahwa sambiloto efektif menurunkan tekanan darah. Hasil evaluasi mengungkapkan bahwa konsumsi teh celup herbal berpotensi bermanfaat dalam pengendalian tekanan darah. Sebanyak 5 dari 9 responden yang mengonsumsi produk tersebut mengalami penurunan tekanan darah secara signifikan. Walaupun terdapat variasi hasil pada beberapa responden, temuan ini mengindikasikan bahwa produk herbal ini diterima dan berpotensi menjadi solusi praktis, terjangkau, dan alami untuk pencegahan serta terapi komplementer hipertensi di masyarakat.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Kami ucapkan terima kasih kepada Institut Kesehatan Rajawali atas penyediaan berbagai fasilitas yang mendukung kelancaran kegiatan penyuluhan mengenai pemanfaatan sambiloto, kunyit, dan kencur dalam bentuk teh celup. Kegiatan ini bertujuan untuk pencegahan serta terapi hipertensi pada lansia di Desa Cigugur Girang Rw. 04. Terima kasih juga disampaikan kepada Kepala Desa Cigugur Girang beserta Ibu-Ibu Kader yang telah memfasilitasi pelaksanaan acara, sehingga berjalan secara optimal dan sukses.

## DAFTAR PUSTAKA

- Choirida Ailani, A. M. (2024). *Pemberian Seduhan Ekstrak Kunyit Terhadap Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi*. 6, 173–181.
- Islam, M. T. (2017). *Andrographolide , a New Hope in the Prevention and Treatment of Metabolic Syndrome*. 8(August), 1–9. <https://doi.org/10.3389/fphar.2017.00571>
- Kementerian Kesehatan RI. (2019). *Hipertensi Penyakit Paling Banyak Didap Masyarakat*.
- Najib, S. zielda. (2019). *Pharmacological Activities of Andrographis paniculata*. 9(2), 229–239.
- Riskesdas. (2018). *Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian Kesehatan RI*. Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan, Kementerian Kesehatan Republik

Indonesia.

Santosa, M. B. (2014). *Hubungan Antara Dukungan Keluarga Dengan Keteraturan Kontrol tekanan darah pada pasien hipertensi di wilayah kerja puskesmas moyudan kabupaten sleman Naskah.*

WHO. (2025). *Hypertension.*

Yani Mulyani, Gelisa Wulandari, A. S. (2021). *REVIEW : Peran Kunyit ( Curcuma longa ) Sebagai Terapi Hipertensi Dan Mekanismenya Terhadap Ekspresi.* 25(2), 51–58.  
<https://doi.org/10.20956/mff.v25i2.13287>