Jurnal Pengabdian dan Pengembangan Masyarakat Indonesia
Published by
Media Publikasi Cendekia Indonesia
https://www.journalmpci.com/index.php/jppmi/index
ISSN : 2830-2567 (Online - Elektronik)
ISSN 2830-2567

Jurnal Pengabdian dan Pengembangan Masyarakat Indonesia, Vol. 5 No. 2 (2026): 634-645

Peningkatan Pengetahuan Kelompok Ibu dalam Pengelolaan Hipertensi melalui Edukasi dan Demonstrasi Jamu JAMAK

Improving Mothers' Knowledge of Hypertension Management Through Education and JAMAK Herbal Medicine Demonstration

Frenska Ryachel Paskalisa[1], Odelia Amabel Panjaitan[1], Malucha Imelda Da Costa Oliveira[1], Farhan Nugroho Adi Saputra[1], Belinda Kezia Sopacuaperu[1], Joten Salawala[1], Tapianus Temtop[1], Mira Pera Kakadi[1], Victor Carlos Masela[1], Rosiana Eva Rayanti[1]*

[1] Program Studi Ilmu Keperawatan, Universitas Kristen Satya Wacana, Kota Salatiga, Indonesia

*Email Korespondensi: rosiana.evarayanti@uksw.edu

Abstrak

Hipertensi merupakan salah satu masalah kesehatan yang banyak ditemukan pada kelompok ibu di Desa Senden, Kabupaten Semarang. Hasil pengkajian menunjukkan bahwa 40% responden mengalami hipertensi stadium 2 serta memiliki kebiasaan mengonsumsi makanan yang berpotensi meningkatkan tekanan darah. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan kelompok ibu mengenai pengelolaan hipertensi melalui edukasi dan demonstrasi pembuatan Jamu JAMAK (Jahe, Asam Jawa, Madu, dan Kunyit). Kegiatan edukasi dilaksanakan pada 28 Juni 2026 menggunakan metode Service Learning dengan pendekatan demonstrasi partisipatif yang terdiri atas tahap persiapan, tahap pelaksanaan, dan tahap evaluasi. Sebanyak 35 ibu mengikuti tahap pengkajian dan 31 ibu mengikuti kegiatan edukasi. Evaluasi dilakukan menggunakan pre-test dan post-test yang dianalisis dengan uji Wilcoxon Signed Rank Test. Hasil evaluasi menunjukkan bahwa 26 peserta (83,9%) mengalami peningkatan skor pengetahuan, sedangkan 5 peserta (16,1%) memiliki skor yang tetap, dengan perbedaan yang signifikan antara nilai sebelum dan sesudah edukasi ($p<0,001$). Kegiatan ini menunjukkan bahwa edukasi yang dipadukan dengan demonstrasi pembuatan Jamu JAMAK efektif meningkatkan pengetahuan kelompok ibu dalam pengelolaan hipertensi dan berpotensi diterapkan sebagai upaya promotif berbasis kearifan lokal.

Kata kunci: Hipertensi, Edukasi kesehatan, Jamu JAMAK

Abstract

Hypertension is a prevalent health issue among mothers in Senden Village, Semarang Regency. An initial assessment revealed that 40% of respondents experienced stage 2 hypertension and engaged in dietary habits that could potentially elevate blood pressure. This community service program aimed to improve mothers' knowledge regarding hypertension management through health education and a practical demonstration of preparing Jamu JAMAK (ginger, tamarind, honey, and turmeric). The educational intervention was conducted on June 28, 2026, utilizing a service-learning method with a participatory demonstration approach consisting of preparation, implementation, and evaluation stages. A total of 35 mothers participated in the baseline assessment, and 31 attended the educational session. Evaluation was performed using pre- and post-tests analyzed with the Wilcoxon signed-rank test. The results demonstrated that 26 participants (83.9%) achieved an increase in knowledge scores, while 5 participants (16.1%) had unchanged scores, showing a statistically significant difference between pre- and post-education scores ($p < 0.001$). This program indicates that education integrated with the demonstration of Jamu JAMAK preparation effectively enhances mothers' knowledge in managing hypertension and holds potential as a local wisdom-based health promotion strategy.

Keywords*: Hypertension, Health education, JAMAK herbal drink*

Pesan Utama:

- Pemanfaatan Jamu JAMAK (jahe, asam jawa, madu, dan kunyit) berfungsi sebagai media edukasi promotif untuk meningkatkan kesadaran pola hidup sehat pada kelompok berisiko di tingkat desa, dengan fokus capaian pada ranah peningkatan pengetahuan dan bukan klaim penurunan tekanan darah secara klinis.

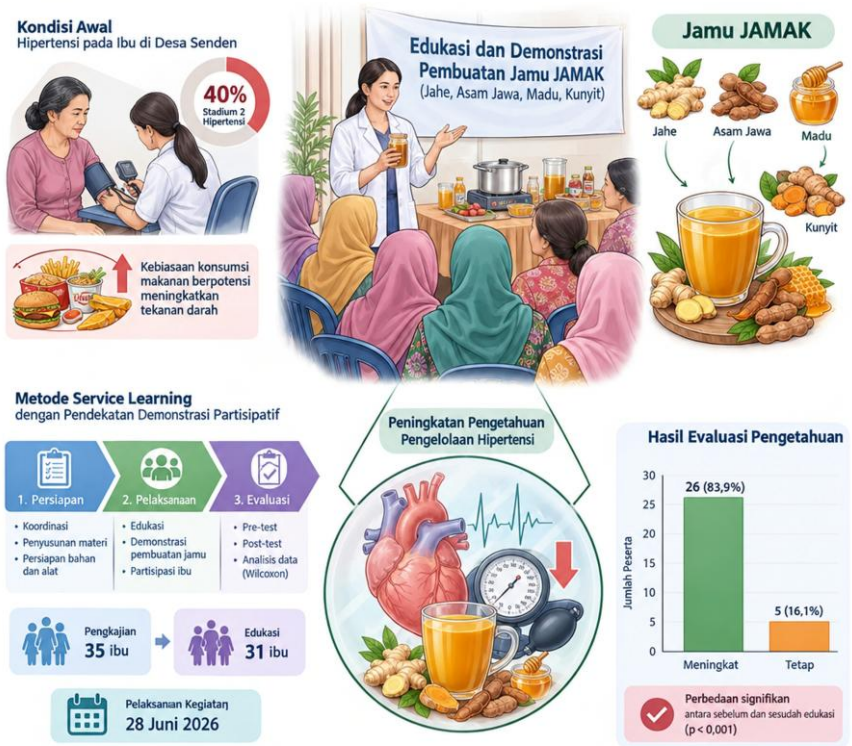
Copyright (c) 2026 Authors.

Received: 16 July 2026
Accepted: 19 September 2026
Published: 01 November 2026

DOI: https://doi.org/10.56303/jppmi.v5i2.1633

This work is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International License

GRAPHICAL ABSTRACT



PENDAHULUAN

Hipertensi merupakan salah satu masalah kesehatan yang masih banyak ditemukan di Indonesia. Berdasarkan Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023, prevalensi hipertensi pada penduduk usia ≥18 tahun berdasarkan hasil pengukuran tekanan darah mencapai 30,8% (Badan Kebijakan Pembangunan Kesehatan, 2024). Kondisi serupa juga ditemukan pada tingkat komunitas, salah satunya pada kelompok ibu di Desa Senden, Kabupaten Semarang. Berdasarkan pengkajian kesehatan terhadap 35 responden, sebanyak 14 responden (40%) berada pada kategori hipertensi stadium 2 dan 8 responden (22,9%) berada pada kategori hipertensi stadium 1. Selain itu, ditemukan juga 6 responden (17,1%) dengan tekanan darah *elevated*, yaitu kondisi tekanan darah yang berada di atas normal dan berisiko berkembang menjadi hipertensi apabila tidak dilakukan upaya pencegahan. Hasil pengkajian ini menunjukkan bahwa lebih dari setengah responden telah mengalami hipertensi atau memiliki risiko untuk mengalami hipertensi.

Kondisi hipertensi tersebut diduga berkaitan dengan pola makan yang kurang sehat. Hasil pengkajian menunjukkan bahwa sebanyak 14 responden (40,0%) mengonsumsi bumbu instan dengan frekuensi ≥1 kali per

hari, 16 responden (45,7%) mengonsumsi ikan asin sebanyak 1–2 kali per minggu, dan 31 responden (88,6%) menggunakan minyak goreng ≥1 kali per hari. Pola konsumsi tersebut berpotensi meningkatkan risiko hipertensi karena tingginya asupan natrium dan lemak dalam makanan. Berdasarkan penelitian Mahmudah et al. (2025) diketahui bahwa adanya hubungan signifikan antara konsumsi makanan tinggi natrium, seperti bumbu instan, dengan kejadian hipertensi. Selain itu, konsumsi ikan asin juga berhubungan dengan peningkatan risiko hipertensi (Nastiti & Widianti, 2024). Hal ini didukung oleh temuan He et al. (2022) yang menyatakan bahwa dua pertiga pasien hipertensi memiliki riwayat asupan minyak dan garam yang berlebihan.

Kondisi hipertensi yang tidak tertangani dengan baik dapat menyebabkan berbagai komplikasi kesehatan serta penurunan kualitas hidup bagi para penderita. Dampak kesehatan meliputi peningkatan risiko penyakit jantung dan stroke (Thalib, 2025). Hipertensi yang ditandai dengan tekanan darah yang terus menerus tinggi memberikan stres mekanis yang dapat merusak dinding bagian dalam pembuluh darah. Kerusakan tersebut memicu terbentuknya plak yang dapat mengeras dan menyumbat pembuluh darah. Akibatnya, aliran darah menjadi terhambat. Jika penyumbatan terjadi di jantung, maka akan menyebabkan serangan jantung, sedangkan jika terjadi di otak, maka akan mengakibatkan stroke (Anyaogu et al., 2025). Selain dampak fisik, hipertensi juga memengaruhi psikososial penderita. Penelitian yang dilakukan Muda et al. (2024) menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara hipertensi dengan penurunan kualitas hidup, di mana hampir setengah dari total penderita yang diteliti (48,8%) memiliki kualitas hidup yang buruk. Hal ini didukung oleh Maryati et al. (2023) yang menyatakan bahwa hipertensi berdampak pada penurunan fungsi fisiologis dan kognitif, yang dapat menurunkan kualitas hidup pasien.

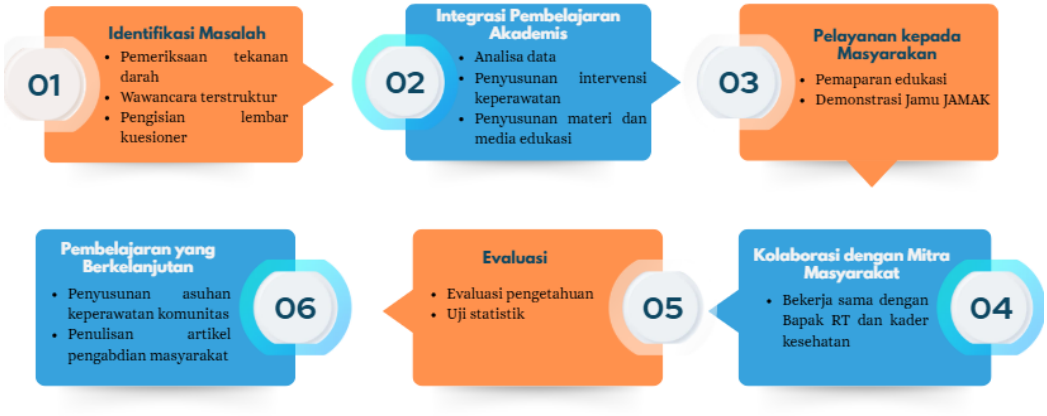
Salah satu upaya promotif dan preventif yang sejalan dengan kearifan lokal dalam mengelola kondisi hipertensi adalah melalui edukasi dan demonstrasi pembuatan jamu. Berdasarkan hasil pengkajian kesehatan, ditemukan bahwa 12 responden memiliki kebiasaan mengomsumsi jamu, seperti air rebusan daun pepaya, daun sirih, jahe, daun alpukat, daun sirsak, jus seledri, serta kunir asem. Dari ketujuh jenis jamu tersebut, jamu yang paling sering dikonsumsi adalah air rebusan jahe dan kunir asem. Oleh karena itu, kegiatan pengabdian masyarakat ini berfokus pada pemanfaatan dan kombinasi dari kedua jenis jamu tersebut, yang diberi nama Jamu JAMAK (Jahe, Asam, Madu, Kunyit). Pemilihan tanaman herbal ini dikarenakan efektivitasnya dalam membantu menurunkan tekanan darah. Hal tersebut sejalan dengan penelitian Amalina et al. (2024) terhadap 22 responden yang menemukan bahwa pemberian air rebusan jahe secara signifikan mampu menurunkan rata-rata tekanan darah penderita dari 166.36/129.27 mmHg menjadi 105.82/89.09 mmHg. Selain jahe, pemberian seduhan ekstrak kunyit juga terbukti menurunkan tekanan darah diastolik penderita hipertensi (Ailani & Maliya, 2024). Selain itu, penambahan madu dan asam bertujuan untuk menambah cita rasa jamu.

Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan kelompok ibu tentang pengelolaan hipertensi melalui edukasi dan demonstrasi Jamu JAMAK. Selain memberikan informasi mengenai hipertensi dan upaya pengelolaannya, kegiatan ini juga memperkenalkan cara pembuatan Jamu JAMAK agar peserta mendapatkan pengalaman langsung dalam mengolah ramuan tradisional yang dapat dibuat secara mandiri di rumah. Penerapan metode edukasi yang dipadukan dengan demonstrasi partisipatif terbukti efektif dalam meningkatkan pemahaman dan keterlibatan masyarakat terhadap pengelolaan hipertensi (Fristalia et al., 2025). Melalui kegiatan ini, diharapkan kelompok ibu dapat menerapkan pengetahuan yang telah diperoleh dalam kehidupan sehari-hari serta memanfaatkan bahan-bahan alami sebagai salah satu upaya pendamping dalam pengelolaan hipertensi.

METODE

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilakukan dengan menerapkan metode *Service Learning* dengan pendekatan demonstrasi partisipatif (Zunaidi, 2024). Melalui pendekatan ini, peserta kegiatan tidak hanya

mendengarkan materi edukasi yang diberikan, tetapi terlibat langsung dalam mempraktikkan pembuatan jamu JAMAK. Pelaksanaan metode pengabdian ini terbagi dalam enam tahapan sebagai berikut (Gambar 1):



Gambar 1. Bagan Alur Pelaksanaan Kegiatan Pengabdian

1. Identifikasi Masalah dan Kebutuhan Masyarakat

Pada tahap awal, dilakukan pengkajian kesehatan komunitas untuk memperoleh data primer terkait kondisi kesehatan dan kebutuhan kelompok sasaran, yaitu kelompok ibu di RT 04 Desa Senden, Kecamatan Getasan, Kabupaten Semarang. Penentuan sasaran kegiatan dilakukan berdasarkan kebutuhan pengkajian kesehatan komunitas dengan target minimal 30 responden. Pada pelaksanaannya, sebanyak 35 ibu berpartisipasi dalam tahap pengkajian. Pengumpulan data primer dilakukan melalui pengukuran tekanan darah, wawancara terstruktur, serta pengisian kuesioner yang meliputi karakteristik responden, *Food Frequency Questionnaire* (FFQ), dan kebiasaan mengonsumsi jamu atau ramuan tradisional. Pengkajian dilaksanakan dalam dua tahap, yaitu melalui kunjungan rumah (*home visit*) pada tanggal 19 Mei 2026, dan pertemuan kelompok ibu pada tanggal 23 Mei 2026.

2. Integrasi Pembelajaran Akademis

Setelah data primer dikumpulkan, tim pengabdi melakukan analisis data. Hasil analisis tersebut menjadi acuan dalam menentukan prioritas masalah dan menyusun intervensi pengabdian kepada masyarakat. Pada tahap ini, tim pengabdi juga menyusun materi dan media edukasi, lembar evaluasi, serta media demonstrasi berupa jamu JAMAK (Jahe, Asam Jawa, Madu, dan Kunyit). Selain itu, tim pengabdi juga menyusun Satuan Acara Promosi (SAP) sebagai pedoman pelaksanaan kegiatan.

3. Pelayanan kepada Masyarakat

Pelaksanaan kegiatan dilakukan pada hari Minggu, 28 Juni 2026 bertempat di rumah salah seorang kader kesehatan di Desa Senden, Kecamatan Getasan, Kabupaten Semarang. Kegiatan dilaksanakan melalui dua metode, yaitu edukasi dan demonstrasi partisipatif. Materi edukasi meliputi hipertensi, faktor risiko, upaya pencegahan dan pengelolaan hipertensi, serta pemanfaatan Jamu JAMAK sebagai salah satu upaya pendamping dalam pengelolaan hipertensi. Penyampaian materi edukasi menggunakan media edukasi berupa poster, *leaflet*, dan lagu edukasi. Peserta juga mengikuti demonstrasi pembuatan Jamu JAMAK, dengan menggunakan media berupa bahan dan peralatan pembuatan Jamu JAMAK yang terdiri atas jahe, kunyit, madu, asam jawa, air, panci, kompor gas, sendok pengaduk, mangkuk, sendok, talenan, pisau, cobek, dan saringan.

4. Kolaborasi dengan Mitra Masyarakat

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dibantu oleh kolaborasi bersama mitra masyarakat, yaitu Bapak Ketua RT 04 dan kader kesehatan Desa Senden. Bapak Ketua RT membantu berkoordinasi dengan warga serta mendampingi tim pengadi saat melakukan pengkajian ke rumah warga. Kader kesehatan juga dilibatkan sejak proses pengkajian hingga pelaksanaan pengabdian. Setelah kegiatan pengabdian kepada masyarakat selesai,

seluruh media edukasi diberikan kepada kader kesehatan agar dapat melanjutkan edukasi kedepannya.

5. Evaluasi

Evaluasi dilakukan untuk mengetahui perubahan tingkat pengetahuan peserta setelah mengikuti kegiatan edukasi. Perubahan tingkat pengetahuan diukur menggunakan lembar *pre-test* sebelum kegiatan dan *post-test* setelah kegiatan selesai. Instrumen evaluasi terdiri dari lima pernyataan yang disusun berdasarkan materi edukasi, dengan pilihan jawaban benar dan salah. Setiap jawaban benar diberikan skor 1, sedangkan jawaban salah diberikan skor 0, sehingga total skor yang diperoleh peserta berada pada rentang 0-5. Data hasil pre-test dan post-test dianalisis menggunakan uji normalitas *Shapiro-Wilk*. Karena data tidak berdistribusi normal, analisis dilanjutkan menggunakan *Wilcoxon Signed Rank Test* untuk mengetahui perbedaan tingkat pengetahuan sebelum dan sesudah pemberian edukasi.

6. Pembelajaran yang Berkelanjutan

Seluruh hasil pengkajian, pelaksanaan kegiatan, dan evaluasi digunakan sebagai dasar penyusunan asuhan keperawatan komunitas serta artikel pengabdian masyarakat. .

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilakukan melalui edukasi mengenai hipertensi yang dilanjutkan dengan demonstrasi pembuatan Jamu JAMAK sebagai upaya meningkatkan pengetahuan kelompok ibu dalam pengelolaan hipertensi.

1. Tahap Persiapan

Pengkajian kesehatan dilakukan terhadap 35 responden. Karakteristik responden berdasarkan usia, pekerjaan, status pernikahan, tingkat pendidikan, dan tekanan darah disajikan pada Tabel 1.

Tabel 1. Data Demografi Responden (n=35)

Demografi	Kategori	n	%
Usia	Remaja akhir (17-25 tahun)	1	2,9
	Dewasa awal (26-35 tahun)	3	8,6
	Dewasa akhir (36-45 tahun)	6	17,1
	Lansia awal (46-55 tahun)	16	45,7
	Lansia akhir (56-65 tahun)	7	20
	Manula (>65 tahun)	2	5,7
Pekerjaan	Petani	16	45,7
	Ibu Rumah Tangga	8	22,9
	Pedagang	4	11,4
	Wiraswasta	2	5,7
	Buruh	2	5,7
	Tukang masak	1	2,9
	Penjahit	1	2,9
Status Pernikahan	Menikah	31	88,6
	Janda	4	11,4
Tingkat Pendidikan	Tidak sekolah	7	20
	SD	14	40
	SMP	5	14,3
	SMU/Sederajat	7	20
	Perguruan tinggi	2	5,7
Tekanan Darah	Hipotensi	2	2,9
	Normal	6	17,1
	Elevated	6	17,1
	Hipertensi stadium 1	8	22,9

Demografi	Kategori	n	%
	Hipertensi stadium 2	14	40

Berdasarkan Tabel 1, mayoritas responden berada pada kelompok usia lansia awal (46–55 tahun) sebanyak 16 orang. Berdasarkan pekerjaan, sebagian besar responden bekerja sebagai petani sebanyak 16 orang. Status pernikahan responden didominasi oleh responden yang menikah sebanyak 31 orang. Berdasarkan tingkat pendidikan, sebagian besar responden memiliki pendidikan terakhir Sekolah Dasar (SD) sebanyak 14 orang. Hasil pengukuran tekanan darah menunjukkan bahwa 14 responden berada pada kategori hipertensi stadium 2, diikuti 8 responden pada kategori hipertensi stadium 1.

Selain mengikuti pengukuran tekanan darah dan pengisian data demografi, responden juga mengikuti wawancara terstruktur yang berfokus pada pola dan jenis makanan yang dikonsumsi. Hasil wawancara tersebut disajikan dalam tabel 2.

Tabel 2. Frekuensi Konsumsi Makanan yang Berkaitan dengan Hipertensi pada Responden

Variabel	Kategori	n	%
Bumbu Instan	Tidak mengonsumsi	4	11,4
	Jarang (<1 kali/minggu)	2	5,7
	Kadang (1-2 kali/minggu)	11	31,4
	Sering (3-6 kali/minggu)	4	11,4
	Sangat sering (≥1 kali/hari)	14	40
Ikan Asin	Tidak mengonsumsi	4	11,4
	Jarang (<1 kali/minggu)	10	28,6
	Kadang (1-2 kali/minggu)	16	45,7
	Sering (3-6 kali/minggu)	3	8,6
	Sangat sering (≥1 kali/hari)	2	5,7
Minyak Goreng	Tidak mengonsumsi	0	0
	Jarang (<1 kali/minggu)	0	0
	Kadang (1-2 kali/minggu)	1	2,9
	Sering (3-6 kali/minggu)	3	8,6
	Sangat sering (≥1 kali/hari)	31	88,6

Berdasarkan Tabel 2, sebanyak 14 responden mengonsumsi bumbu instan dengan frekuensi sangat sering (≥1 kali/hari). Konsumsi ikan asin paling banyak berada pada kategori kadang (1–2 kali/minggu), yaitu sebanyak 16 responden. Selain itu, sebanyak 31 responden mengonsumsi minyak goreng dengan frekuensi sangat sering (≥1 kali/hari).

Selain pola konsumsi makanan, pengkajian juga mencakup kebiasaan responden dalam mengonsumsi ramuan atau jamu tradisional. Data mengenai kebiasaan dan jenis ramuan atau jamu tradisional yang dikonsumsi responden disajikan pada Tabel 3.

Tabel 3. Kebiasaan Mengonsumsi dan Jenis Ramuan Tradisional

Variabel	Kategori	n	%
Mengonsumsi Jamu	Ya	12	34,3
	Tidak	23	65,7
Jenis Ramuan	Air rebusan jahe	5	14,3
	Kunir asem	2	5,7
	Air rebusan daun alpukat	1	2,9
	Air rebusan daun sirsak	1	2,9
	Air rebusan daun sirih	1	2,9
	Air rebusan daun pepaya	1	2,9
	Jus seledri	1	2,9
	Tidak mengonsumsi	23	65,7

Berdasarkan Tabel 3, sebanyak 23 responden tidak memiliki kebiasaan mengonsumsi ramuan atau jamu tradisional, sedangkan 12 responden mengonsumsi ramuan atau jamu tradisional. Di antara responden yang mengonsumsi ramuan atau jamu tradisional, jenis yang paling banyak dikonsumsi adalah air rebusan jahe sebanyak 5 responden dan kunir asem sebanyak 2 responden.

Data hasil pengkajian terhadap 35 ibu kemudian dianalisis untuk menentukan masalah keperawatan. Berdasarkan hasil pengkajian, ditemukan dua masalah keperawatan pada kelompok ibu. Masalah keperawatan prioritas adalah *Perilaku Kesehatan Cenderung Berisiko* yang ditandai dengan kebiasaan mengonsumsi beberapa jenis makanan yang berpotensi meningkatkan atau memperburuk tekanan darah serta ditemukan juga responden yang berada pada kategori hipertensi stadium 1 dan hipertensi stadium 2. Selain itu, ditemukan juga masalah keperawatan *Kesiapan Peningkatan Pengetahuan*, yang ditandai dengan adanya keinginan responden untuk mempelajari cara menjaga kesehatan dan pemanfaatan ramuan tradisional, serta adanya responden yang memiliki kebiasaan mengonsumsi ramuan atau jamu tradisional. Salah satu responden yaitu Ibu N menyampaikan, "*Saya pengin belajar lebih banyak, Mbak, soal jaga kesehatan soalnya udah tua sama mau lebih rajin cek tekanan darah.*" Hasil pengkajian tersebut menjadi dasar dalam penyusunan materi edukasi yang berfokus pada pengelolaan hipertensi melalui pemanfaatan ramuan atau jamu tradisional yang sering dikonsumsi oleh ibu ibu.

2. Tahap Edukasi

Kegiatan edukasi diikuti oleh 31 dari 35 responden yang telah mengikuti tahap pengkajian. Kegiatan meliputi penyampaian materi mengenai hipertensi dan pengelolaannya dan demonstrasi pembuatan Jamu JAMAK. Sebelum pemberian edukasi, peserta mengikuti *pre-test* untuk mengetahui tingkat pengetahuan awal mengenai materi yang akan disampaikan.

Materi edukasi mencakup pengertian hipertensi, tanda dan gejala, faktor risiko, makanan yang perlu dibatasi atau dihindari, serta pengenalan Jamu JAMAK yang meliputi pengertian, manfaat, bahan, dan cara pembuatannya. Selama proses edukasi, tim pengabdi menggunakan media berupa poster dan *leaflet* untuk membantu penyampaian materi agar lebih mudah dipahami oleh peserta (Gambar 2). Penggunaan leaflet juga memungkinkan peserta membaca kembali materi secara mandiri setelah kegiatan selesai. Hal ini sejalan dengan penelitian Angraeni & Ardhiyanti (2025) yang menunjukkan bahwa edukasi menggunakan media leaflet efektif dalam meningkatkan pengetahuan ibu-ibu mengenai pencegahan serta pengelolaan hipertensi.

Jamu JAMAK merupakan singkatan dari Jahe, Madu, Asam Jawa, dan Kunyit, yang dikembangkan oleh tim pengabdi sebagai media demonstrasi dalam kegiatan edukasi. Pemilihan jamu ini didasarkan pada hasil pengkajian yang menunjukkan bahwa jahe dan kunyit merupakan bahan ramuan tradisional yang paling banyak dikonsumsi oleh responden. Bahan-bahan tersebut memiliki khasiat dalam membantu pengelolaan hipertensi, mudah diperoleh di lingkungan sekitar, serta memiliki proses pengolahan yang sederhana sehingga mudah diterapkan oleh masyarakat.

Jahe mengandung berbagai senyawa bioaktif, seperti gingerol, flavonoid, dan kalium yang berperan dalam membantu mengendalikan tekanan darah. Gingerol dan flavonoid memiliki aktivitas antioksidan yang dapat mendukung fungsi pembuluh darah, sedangkan kalium berperan dalam menjaga keseimbangan tekanan darah. Penelitian Safirah & Wijayanti (2025) menunjukkan bahwa konsumsi minuman rebusan jahe memberikan pengaruh yang signifikan terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi. Selain jahe, kunyit mengandung kurkumin yang memiliki aktivitas antioksidan dan antiinflamasi sehingga berpotensi membantu mengendalikan tekanan darah. Penelitian yang dilakukan oleh Bahari et al. (2026) menunjukkan bahwa kurkumin atau kunyit mampu menurunkan tekanan darah sistolik yang signifikan, terutama pada individu dengan hipertensi. Madu mengandung flavonoid, polifenol, vitamin, mineral, dan enzim yang berperan sebagai antioksidan, antiinflamasi, serta antimikroba sehingga dapat membantu menjaga kesehatan tubuh dan meningkatkan daya tahan tubuh (Kumar et al., 2024). Sementara itu, asam jawa mengandung polifenol, flavonoid, asam organik,

vitamin, dan mineral yang memiliki aktivitas antioksidan serta antiinflamasi, sehingga berperan dalam melindungi tubuh dari stres oksidatif dan mendukung kesehatan secara umum (Martinez et al., 2026).



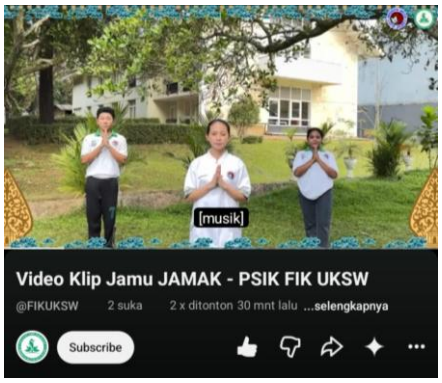
Gambar 2. Media edukasi *leaflet* dan poster

Demonstrasi pembuatan Jamu JAMAK dilakukan dengan melibatkan salah seorang peserta secara langsung (Gambar 3), sementara peserta lainnya mengamati proses dan diberikan kesempatan untuk mengajukan pertanyaan serta mencicipi jamu yang telah dibuat. Peserta menunjukkan antusiasme selama kegiatan dan memberikan tanggapan terhadap rasa jamu yang disajikan. Salah satu peserta, Ibu T, menyampaikan, *"Ternyata buatnya mudah, Mbak, rasanya juga enak. Tapi saya kayak rasa kurang rasa kunyitnya. Nanti kalau saya bikin sendiri, saya tambahkan sedikit kunyit.*" Tanggapan tersebut menunjukkan bahwa peserta dapat menerima proses pembuatan jamu dengan baik dan menilai bahwa Jamu JAMAK relatif mudah untuk dibuat secara mandiri. Kegiatan edukasi yang disertai praktik juga dapat memberikan kesempatan kepada peserta untuk tidak hanya menerima informasi, tetapi memperoleh pengalaman langsung dalam menerapkan keterampilan yang diberikan. Hal tersebut sejalan dengan hasil pengabdian masyarakat yang dilakukan oleh Sabarudin et al. (2025), yang menunjukkan bahwa edukasi yang dipadukan dengan praktik pembuatan jamu mampu meningkatkan pengetahuan, keterampilan, dan kesadaran masyarakat dalam memanfaatkan bahan-bahan alami sebagai upaya menjaga kesehatan secara mandiri.



Gambar 3. Demonstrasi pembuatan jamu JAMAK

Setelah demonstrasi selesai, tim pengabdi mengajak peserta untuk menyanyi dan menari bersama menggunakan lagu JAMAK yang telah disusun oleh kelompok pengabdi (Gambar 4). Lagu ini dikembangkan sebagai media edukasi untuk membantu peserta mengingat kembali materi yang telah disampaikan melalui pendekatan yang lebih menarik dan menyenangkan. Lirik lagu berisi informasi mengenai pengertian Jamu JAMAK, bahan-bahan yang digunakan, cara pembuatannya, serta manfaatnya sebagai upaya pendamping dalam pengelolaan hipertensi. Irama lagu disesuaikan dengan preferensi kelompok ibu di Desa Senden, yaitu menggunakan melodi yang sederhana, mudah diikuti, dan familiar bagi peserta, sehingga ibu ibu dapat mengikuti kegiatan dengan antusias dan menyenangkan. Media edukasi berupa lagu dipilih sebagai salah satu cara membantu peserta mengingat kembali materi sehingga dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari.



Gambar 4. Media Edukasi Lagu Jamu JAMAK

Setelah kegiatan edukasi dan demonstrasi selesai, peserta mengikuti *post-test* untuk mengukur tingkat pengetahuan setelah pemberian intervensi. Hasil *pre-test* dan *post-test* kemudian dianalisis untuk mengetahui perubahan tingkat pengetahuan peserta.



Gambar 5. Dokumentasi Kegiatan Pengabdian Masyarakat

3. Tahap Evaluasi

Tahap evaluasi dilakukan dengan membandingkan skor *pre-test* dan *post-test* untuk mengetahui perubahan tingkat pengetahuan peserta setelah mengikuti kegiatan edukasi. Hasil evaluasi disajikan dalam tabel berikut.

Tabel 4. Hasil Uji *Wilcoxon Signed Rank Test*

Komponen	*f*	Hasil
Jumlah responden	31	Seluruh responden mengikuti *pre-test* dan *post-test*
Negative Rank (Posttest < Pretest)	0	Tidak ada responden yang mengalami penurunan skor pengetahuan setelah edukasi
Positive Rank (Posttest > Pretest)	26	26 responden mengalami peningkatan skor pengetahuan setelah edukasi
Ties (Posttest = Pretest)	5	5 responden yang mengalami skor tetap
Nilai Z	-4,499	Menunjukkan adanya perubahan skor antara *pre-test* dan *post-test*
Asymp. Sig. (2-tailed)	0,000	Terdapat perbedaan yang signifikan antara *pre-test* dan *post-test* (p < 0,001)

Hasil uji *Wilcoxon Signed Rank Test* menunjukkan nilai Z = -4,499 dengan nilai *Asymp. Sig. (2-tailed)* <0,001. Tabel 4 menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan antara skor *pre-test* dan *post-test*, sehingga terdapat peningkatan pengetahuan peserta setelah mengikuti kegiatan edukasi. Berdasarkan hasil analisis, sebanyak 26 peserta mengalami peningkatan skor pengetahuan (*positive rank*), sedangkan 5 peserta memperoleh skor yang tetap (*ties*) dan tidak terdapat peserta yang mengalami penurunan skor (*negative rank*). Temuan tersebut menunjukkan bahwa sebagian besar peserta mengalami peningkatan pengetahuan setelah mengikuti kegiatan edukasi.

Peningkatan pengetahuan pada kegiatan pengabdian masyarakat ini sejalan dengan pengelitian yang dilakukan oleh Cahyadi et al. (2024) yang menunjukkan adanya peningakatan pengetahuan peserta setelah mengikuti kegiatan edukasi masyarakat di Desa Wirogunan, Kabupaten Sukoharjo. Penelitian yang dilakukan oleh Padila et al. (2024) juga menunjukkan adanya perubahan pengetahuan masyarakat setelah diberikan penyuluhan hipertensi. Hal tersebut menunjukkan bahwa edukasi kesehatan dapat menjadi salah satu upaya dalam meningkatkan pengetahuan masyarakat mengenai hipertensi.

Peningkatan pengetahuan pada kegiatan pengabdian masyarakat ini dapat berkaitan dengan penggunaan beberapa bentuk media dalam penyampaian edukasi. Materi mengenai hipertensi tidak hanya disampaikan secara langsung, tetapi juga disajikan melalui poster, *leaflet*, lagu edukasi, dan demonstrasi pembuatan Jamu JAMAK. Penggunaan media yang beragam dalam penyampaian informasi membuat peserta dapat menerima materi melalui bentuk visual, audio, maupun pengalaman praktik secara langsung. Penelitian yang dilakukan oleh Manurung et al. (2022) menunjukkan bahwa edukasi berbasis multimedia memberikan perbedaan yang signifikan terhadap pengetahuan pasien hipertensi dibandingkan kelompok kontrol. Pada kelompok intervensi, terdapat peningkatan pengetahuan yang signifikan dengan nilai p = 0,022, sedangkan pada kelompok kontrol tidak terdapat perubahan pengetahuan yang signifikan dengan nilai p = 0,378. Perbedaan perubahan pengetahuan antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol juga menunjukkan hasil yang signifikan dengan nilai p = 0,014. Temuan tersebut menunjukkan bahwa pemanfaatan media berbasis multimedia dapat menjadi salah satu pendekatan yang mendukung peningkatan pengetahuan dalam edukasi kesehatan.

Meskipun sebagian besar peserta mengalami peningkatan pengetahuan, terdapat lima peserta yang memperoleh skor *post-test* yang sama dengan skor *pre-test*. Tindak lanjut dapat dilakukan melalui pengulangan materi, pemberian kesempatan untuk bertanya, maupun pendampingan secara lebih personal agar peserta yang belum mengalami peningkatan pengetahuan memperoleh kesempatan untuk memperkuat pemahamannya. Kami pun memberikan hasil kegiatan kepada ketua kelompok ibu untuk dapat ditindaklanjuti. Melalui media edukasi yang diberikan, diharapkan ibu-ibu dapat mengulang informasi sebagai proses belajar yang berkelanjutan.

KESIMPULAN

Kegiatan edukasi dan demonstrasi pembuatan Jamu JAMAK efektif dalam meningkatkan pengetahuan kelompok ibu mengenai pengelolaan hipertensi. Hasil uji *Wilcoxon Signed Rank Test* menunjukkan terdapat perbedaan yang signifikan antara skor *pre-test* dan *post-test* ($Z = -4{,}499$; $p < 0{,}001$). Sebanyak 26 (83,9%) peserta mengalami peningkatan skor pengetahuan setelah mengikuti kegiatan, sedangkan lima (16,1%) peserta memiliki skor yang tetap dan tidak terdapat peserta yang mengalami penurunan skor. Hasil tersebut menunjukkan bahwa edukasi yang dipadukan dengan demonstrasi partisipatif mampu meningkatkan pengetahuan masyarakat mengenai pengelolaan hipertensi dan pemanfaatan Jamu JAMAK sebagai terapi nonfarmakologis.

PENDANAAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini tidak menerima pendanaan eksternal.

UCAPAN TERIMA KASIH

Tim pengabdi mengucapkan terima kasih kepada Ketua RT 04 Desa Senden, Kecamatan Getasan, Kabupaten Semarang, beserta kader kesehatan Desa Senden atas dukungan, kerja sama, dan fasilitasi selama pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada seluruh kelompok ibu yang telah berpartisipasi secara aktif dalam setiap rangkaian kegiatan sehingga program ini dapat terlaksana dengan baik.

KONFLIK KEPENTINGAN

Para penulis menyatakan tidak ada konflik kepentingan.

DAFTAR PUSTAKA

Ailani, C., & Maliya, A. (2024). Pemberian Seduhan Ekstrak Kunyit terhadap Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi. *Journal of Telenursing (JOTING)*, *6*(1), 173–181. https://doi.org/10.31539/joting.v6i1.8434

Amalina, N., Lestari, I. P., & Fitri, N. (2024). Pengaruh Pemberian Air Rebusan Jahe (Zingiber officinale) terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*, *6*(5), 2471–2478. https://doi.org/10.37287/jppp.v6i5.4203

Angraeni, F., & Ardhiyanti, L. P. (2025). Peningkatan Pengetahuan Pencegahan Hipertensi melalui Edukasi Media Leaflet pada Ibu PKK. *Jurnal Masyarakat Mandiri*, *9*(3), 2950–2960. https://doi.org/10.31764/jmm.v9i3.30261

Anyaogu, C. N., Momodu, P. A., Okobi, O. E., Amadi, A. T., Okechukwu, J. K., Polna, O., Adeola, D. A., Dike, O. A., Nwachukwu, E. M., Akudinobi, O. K., & Gabriel, H. (2025). Impact of Blood Pressure Control on Stroke and Myocardial Infarction Risk in Hypertensive Patients With and Without Diabetes : A Narrative Review. *Cureus*, *17*(7), 1–11. https://doi.org/10.7759/cureus.88984

Badan Kebijakan Pembangunan Kesehatan, Kementerian Kesehatan RI. (2024). *Survei Kesehatan Indonesia (SKI) dalam Angka*. Jakarta: BKPK Kementerian Kesehatan RI.

Bahari, H., Sharifi, M., Abadi, Z. N. S., Jazinaki, M. S., Golafrouz, H., & Asadi, Z. (2026). Antihypertensive Effects of Curcumin / Turmeric Supplementation in Prediabetes and Diabetes : A Systematic Review and Meta- -Analysis of Randomised Controlled Trials. *Endocrinology, Diabetes & Metabolism REVIEW*, 1–14. https://doi.org/10.1002/edm2.70145

Cahyadi, M. M., Astuti, D., Fitri, A. A., Amithya, F. A., Malihatunnisa, S., Janah, S. N., Astuti, K. I., Nabila, F., Wibowo, K., Hasanah, S. N., Apriliyani, L., & Isnaeni, F. N. (2024). Edukasi untuk meningkatkan pengetahuan hipertensi pada masyarakat desa wirogunan kecamatan kartasura kabupaten sukoharjo. *Jurnal Berkawan: Berita*

Kesehatan Penambah Wawasan Jurnal Pengabdian Masyarakat FIK UMS, *1*(1), 32–38. https://doi.org/10.23917/berkawan.v1i1.2937

Fristalia, M. D., Asnia, & A, M. (2025). Peningkatan Kesadaran Pencegahan Hipertensi melalui Edukasi dan Inovasi Pangan Lokal di RT 03 Kelurahan Boneoge. *Jurnal Pengabdian dan Pengembangan Masyarkat Indonesia*, *4*(2), 594–602. https://doi.org/10.56303/jppmi.v4i2.935

He, L., Yan, Y., Wang, Y., Sun, Y., La, Y., Liu, J., Cai, Y., Cao, X., & Feng, Q. (2022). Identifying Excessive Intake of Oil and Salt to Prevent and Control Hypertension : A Latent Class Analysis. *Frontiers in Cardiovascular Medicine*, *9*, 1–10. https://doi.org/10.3389/fcvm.2022.782639

Kumar, D., Hazra, K., Prasad, P. V. V., & Bulleddu, R. (2024). Honey: an important nutrient and adjuvant for maintenance of health and management of diseases. *Journal of Ethnic Foods*, *11*(19), 1–11. https://doi.org/10.1186/s42779-024-00229-3

Mahmudah, T. A., Ningsih, W. T., Nugrahaeni, W. T., & Su'udi. (2025). Pola Makan Tinggi Garam dengan Kejadian Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Semanding. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, *4*(10), 283–291. https://doi.org/10.70570/jikmc.v4i10.1962

Manurung, S., Suratun, Wartonah, Ekarini, N. L. P., & Maryam, R. S. (2022). The Effect of Multimedia-Based Education on Knowledge, Attitudes, and Behavior Hypertension Patients in Stroke Prevention. *Jurnal Info Kesehatan*, *20*(2), 166–175. https://doi.org/10.31965/infokes.Vol20Iss2.822

Martinez, C. R., Diaz, Y. A., Cianciosi, D., Cao, Q., Hu, H., Chen, G., Qi, Z., Yang, B., Quiles, J. L., Battino, M., & Giampieri, F. (2026). The Health Benefits of Tamarindus indica : A Focus on the Relationship Between Phytochemical Composition and Physiological Effects. *Nutrients*, *18*(576), 1–25. https://doi.org/10.3390/nu18040576

Maryati, H., Praningsih, S., Khoiri, A. N., & Guindan, K. R. C. (2023). Hubungan Perilaku Perawatan Diri dengan Kualitas Hidup Penderita Hipertensi di Desa Rejoagung Kecamatan Ploso Kabupaten Jombang. *Jurnal Ilmiah Keperawatan*, *9*(2), 457–463. https://doi.org/10.33023/jikep.v9i2.1613 %0A

Muda, A. H., Mulki, M. M., & Sulfian, W. (2024). Hubungan Kualitas Hidup dengan Self-Efficacy pada Pasien Hipertensi di UPT RSUD Banggai Laut. *Jurnal Ners*, *8*(1), 840–846. https://doi.org/10.31004/jn.v8i1.19251

Nastiti, M. E., & Widianti, D. (2024). Hubungan Konsumsi Ikan Asin dengan Kejadian Hipertensi pada Masyarakat di Kota Baubau Provinsi Sulawesi Tenggara. *Junior Medical Journal*, *2*(12), 1404–1412. https://doi.org/10.70570/jikmc.v4i10.1962

Padila, D. R., Juniarti, N., & Najwa, F. (2024). Perbedaan Pengetahuan Masyarakat tentang Hipertensi Sebelum dan Setelah Penyuluhan Kesehatan di Babakan Sari Kota Bandung. *BEMAS: Jurnal Bermasyarakat*, *5*(September), 96–102. https://doi.org/10.37373/bemas.v5i1.1006

Sabarudin, Amirusin, Kustanti, Z. S., Lengkong, R. R. A., Sitanggang, G., Sapira, D., Pratiwi, S. D., Adam, M. M., Asmayani, Hasan, J., Rahmadani, W., Ismawati, Alfariski, M., & Rafli, M. (2025). Edukasi dan Praktik Pembuatan Jamu Instan di Desa Towua Kecamatan Wundulako Kabupaten Kolaka. *Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat Nusantara*, *6*(4), 5680–5685. doi: http://doi.org/10.55338/jpkmn.v6i4.7347

Safirah, Y. F., & Wijayanti, T. R. A. (2025). Hubungan Pemberian Ekstrak Jahe Merah (Zingiber Officinale Var. Rubrum) Terhadap Tekanan Darah Pada Ibu Lansia dengan Hipertensi di Muslimat Nu Anak Cabang Bugul Kidul Kota Pasuruan. *Jurnal Ilmiah Kedokteran dan Kesehatan*, *4*(3), 358–371. https://doi.org/10.31764/jmm.v9i3.30261

Thalib, A. (2025). Hypertension Causes, Impacts, and Control Strategies In The Modern Era. *Indonesian Journal Nursing & Health Care*, *2*(1), 12–19. https://doi.org/10.64914/249e0j45

Zunaidi, A. (2024). *Metodologi Pengabdian Kepada Masyarakat*. https://repository.iainkediri.ac.id/1030/1/Arif Zunaidi_Metodologi Pengabdian Kepada Masyarakat.pdf