

## **PEMBERDAYAAN MASYARAKAT MELALUI INOVASI TEH SERAI SEHAT BAGI PENDERITA HIPERTENSI DI DESA TAMBAK ANYAR ILIR**

**Lola Illona Elfani Kausar<sup>1</sup>, Annisa Febriana<sup>1</sup>, Herawati<sup>1</sup>, Annisa Diva Amalia<sup>1</sup>, Cahya Mustika Putri<sup>1</sup>, Imilia<sup>1</sup>, Lesty Intan Pertiwi<sup>1</sup>, Muhammad Nur Fajri<sup>1</sup>, Muhammad Rayhan<sup>1</sup>, Muthmainnah<sup>1</sup>, Nor Ariyani<sup>1</sup>, Nur Fatma Rimbawawi<sup>1</sup>, Nur Syifa Laila<sup>1</sup>, Nurul Huda<sup>1</sup>, Putri Aprilia<sup>1</sup>, Renni Anggraini<sup>1</sup>**

<sup>1</sup>Program Studi Keperawatan, Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan, Universitas Lambung Mangkurat, Banjarbaru, Indonesia

e-Mail: lola.kausar@ulm.ac.id

### **Abstract**

*Hipertensi merupakan salah satu masalah kesehatan yang banyak dialami masyarakat khususnya di wilayah pedesaan, diakibatkan oleh pola hidup tidak sehat dan rendahnya kesadaran serta upaya dalam pengendalian tekanan darah. Kondisi ini menyebabkan peningkatan risiko komplikasi kardiovaskular dan menurunkan kualitas hidup masyarakat. Salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk mengatasi masalah tersebut adalah melalui pemberian intervensi terapi komplementer berupa pembuatan Teh Serai Sehat yang terbukti berkhasiat membantu menurunkan tekanan darah secara alami. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan masyarakat dalam pencegahan serta pengelolaan hipertensi melalui edukasi kesehatan dan inovasi pemanfaatan teh dari rebusan serai (*Cymbopogon citratus*). Metode kegiatan meliputi penyuluhan kesehatan tentang hipertensi serta demonstrasi pembuatan teh serai. Kegiatan diikuti sebanyak 23 warga desa Tambak Anyar Ilir yang terdiri dari ibu-ibu PKK, kader kesehatan, dan masyarakat desa yang memiliki riwayat hipertensi. Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan masyarakat sebesar 78,2% setelah dilakukan edukasi, dari sebelumnya hanya 43,4% masyarakat yang mengetahui cara pengendalian hipertensi dan manfaat tanaman herbal. Selain itu, seluruh peserta mampu mempraktikkan pembuatan teh serai dengan benar. Program ini berhasil mendorong kemandirian masyarakat dalam menerapkan gaya hidup sehat melalui pemanfaatan bahan herbal lokal yang mudah dan aman sebagai terapi komplementer untuk mengontrol hipertensi.*

**Keywords:** Hipertensi; Teh Serai Sehat; Komplementer; Herbal; Pemberdayaan masyarakat

## **PEMBERDAYAAN MASYARAKAT MELALUI INOVASI TEH SERAI SEHAT BAGI PENDERITA HIPERTENSI DI DESA TAMBAK ANYAR ILIR**

**Lola Illona Elfani Kausar<sup>1</sup>, Annisa Febriana<sup>1</sup>, Herawati<sup>1</sup>, Annisa Diva Amalia<sup>1</sup>, Cahya Mustika Putri<sup>1</sup>, Imilia<sup>1</sup>, Lesty Intan Pertiwi<sup>1</sup>, Muhammad Nur Fajri<sup>1</sup>, Muhammad Rayhan<sup>1</sup>, Muthmainnah<sup>1</sup>, Nor Ariyani<sup>1</sup>, Nur Fatma Rimbawawi<sup>1</sup>, Nur Syifa Laila<sup>1</sup>, Nurul Huda<sup>1</sup>, Putri Aprilia<sup>1</sup>, Renni Anggraini<sup>1</sup>**

<sup>1</sup>Program Studi Keperawatan, Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan, Universitas Lambung Mangkurat, Banjarbaru, Indonesia

e-Mail: lola.kausar@ulm.ac.id

### **Abstrak**

Hipertensi merupakan salah satu masalah kesehatan yang banyak dialami masyarakat khususnya di wilayah pedesaan, diakibatkan oleh pola hidup tidak sehat dan rendahnya kesadaran serta upaya dalam pengendalian tekanan darah. Kondisi ini menyebabkan peningkatan risiko komplikasi kardiovaskular dan menurunkan kualitas hidup masyarakat. Salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk mengatasi masalah tersebut adalah melalui pemberian intervensi terapi komplementer berupa pembuatan Teh Serai Sehat yang terbukti berkhasiat membantu menurunkan tekanan darah secara alami. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan masyarakat dalam pencegahan serta pengelolaan hipertensi melalui edukasi kesehatan dan inovasi pemanfaatan teh dari rebusan serai (*Cymbopogon citratus*). Metode kegiatan meliputi penyuluhan kesehatan tentang hipertensi serta demonstrasi pembuatan teh serai. Kegiatan diikuti sebanyak 23 warga desa Tambak Anyar Ilir yang terdiri dari ibu-ibu PKK, kader kesehatan, dan masyarakat desa yang memiliki riwayat hipertensi. Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan masyarakat sebesar 78,2% setelah dilakukan edukasi, dari sebelumnya hanya 43,4% masyarakat yang mengetahui cara pengendalian hipertensi dan manfaat tanaman herbal. Selain itu, seluruh peserta mampu mempraktikkan pembuatan teh serai dengan benar. Program ini berhasil mendorong kemandirian masyarakat dalam menerapkan gaya hidup sehat melalui pemanfaatan bahan herbal lokal yang mudah dan aman sebagai terapi komplementer untuk mengontrol hipertensi.

**Kata kunci:** *Hipertensi; Teh serai sehat; Komplementer; Herbal; Pemberdayaan masyarakat*

### **PENDAHULUAN** (font TNR, 12, BOLD, before 24pt, after 6pt)

Hipertensi merupakan salah satu penyakit tidak menular yang masih menjadi masalah kesehatan masyarakat global dengan prevalensi yang terus meningkat setiap tahunnya. Menurut (World Health Organization, 2021), lebih dari 1,28 miliar orang dewasa di seluruh dunia mengalami hipertensi dan hampir dua pertiganya tinggal di negara berpenghasilan menengah ke bawah. Di Indonesia, prevalensi hipertensi berdasarkan data (Riset Kesehatan Dasar, 2018) mencapai 34,1%, dengan angka tertinggi di Kalimantan Selatan sebesar 44,1%. Kondisi ini menunjukkan bahwa hipertensi menjadi tantangan yang serius terutama dalam sistem kesehatan masyarakat. Hipertensi dapat menimbulkan komplikasi berat tanpa gejala yang jelas, sehingga jika tidak dikendalikan dengan baik hipertensi berisiko menyebabkan stroke, gagal jantung, penyakit ginjal kronis, hingga terjadinya kematian dini (Hidayat et al., 2022; Lola, 2020; Sutik, 2022). Masalah hipertensi juga berdampak pada

penurunan produktivitas masyarakat, meningkatnya beban biaya pengobatan, serta menurunnya kualitas hidup (Febriana, A., Diana P, Ifansyah MN, 2023). Upaya mengatasi permasalahan ini diperlukan intervensi berkelanjutan yang berfokus pada pencegahan dan pengendalian hipertensi di masyarakat.

Desa Tambak Anyar Ilir merupakan salah satu wilayah dengan angka kejadian hipertensi yang cukup tinggi pada kelompok dewasa dan lansia. Berdasarkan hasil pengukuran tekanan darah pada agregat dewasa dan lansia di desa tersebut didapatkan bahwa tekanan darah pada agregat dewasa yaitu kategori pra hipertensi sebanyak 113 orang (24,6%), tekanan darah kategori hipertensi tingkat 1 sebanyak 74 orang (16,0%), tekanan darah kategori hipertensi tingkat 2 sebanyak 33 orang (7,20%), serta hipertensi krisis sebanyak 5 orang (1,0%). Berdasarkan hasil observasi lapangan ditemukan bahwa sebagian besar masyarakat belum menerapkan pola hidup sehat, seperti menjaga asupan garam, berolahraga rutin, dan memeriksakan tekanan darah secara berkala. Gaya hidup yang tidak sehat, ketidakmampuan mengelola stres dengan baik, dan rendahnya kesadaran akan pengendalian tekanan darah menjadi faktor penyebab utama tingginya prevalensi hipertensi (Ren et al., 2025). Kondisi ini juga menunjukkan masih rendahnya tingkat pengetahuan masyarakat, khususnya terkait upaya pencegahan dan pengelolaan hipertensi secara mandiri.

Pendekatan terapi komplementer dan alternatif berbasis bahan alami menggunakan tanaman obat keluarga (TOGA) merupakan strategi yang potensial untuk dilakukan dalam upaya pengelolaan hipertensi (Saadah et al., 2025). Salah satu tanaman herbal yang telah lama dikenal dan mudah ditemukan di lingkungan pedesaan adalah serai (*Cymbopogon citratus*). Tanaman serai memiliki berbagai senyawa aktif yang berperan penting dalam membantu menurunkan tekanan darah. Jika dibandingkan dengan beberapa tanaman herbal lain yang juga digunakan sebagai terapi hipertensi, serai memiliki keunggulan karena kandungan bioaktifnya lebih beragam (Sutik, 2022). Serai mengandung senyawa aktif seperti citral, flavonoid, dan polifenol yang berfungsi sebagai antioksidan, antiinflamasi, dan vasodilator alami (Nurhidayah, 2024; Silva & Rita, 2022). Penelitian yang dilakukan oleh dos Santos et al. (2020) menunjukkan bahwa ekstrak serai mampu menurunkan tekanan darah melalui mekanisme relaksasi otot polos pembuluh darah dan peningkatan ekskresi natrium. Selain itu, penelitian oleh (Setyawati et al., 2024) juga menyebutkan bahwa pemanfaatan bahan herbal lokal memiliki efektivitas yang baik sebagai terapi komplementer hipertensi. Berdasarkan hasil kajian tersebut, pengolahan serai menjadi teh herbal menjadi pilihan yang mudah diterapkan di masyarakat. Inovasi *Teh Serai Sehat* menjadi langkah strategis untuk memadukan pengetahuan ilmiah dengan praktik kesehatan berbasis budaya lokal.

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan masyarakat dalam mengelola hipertensi melalui edukasi kesehatan dan demonstrasi pembuatan teh rebusan serai. Edukasi kesehatan berperan penting dalam membentuk perilaku positif masyarakat dalam mengendalikan tekanan darah. Menurut hasil penelitian (Bangun & Silalahi, 2023; Ukoha-Kalu et al., 2023), pendidikan kesehatan dapat meningkatkan kesadaran dan kemampuan individu dalam menjaga kesehatannya secara mandiri terutama dalam mengelola hipertensi. Melalui metode penyuluhan, adanya diskusi dan demonstrasi masyarakat dapat belajar secara langsung mengenai faktor risiko, pencegahan, serta pengelolaan hipertensi. Demonstrasi pembuatan teh serai juga dilakukan sebagai media praktik langsung agar peserta dapat menerapkan keterampilan ini secara mandiri di rumah. Perpaduan antara pendekatan edukatif dan praktik langsung ini diharapkan mampu meningkatkan efektivitas kegiatan dan memperkuat kemandirian masyarakat.

## METODE

Kegiatan dilaksanakan di Desa Tambak Anyar Ilir, Kecamatan Martapura Timur, Kabupaten Banjar, yang dipilih berdasarkan hasil observasi lapangan dan data kasus hipertensi yang cukup tinggi di wilayah tersebut. Sasaran kegiatan adalah masyarakat kelompok dewasa dan lansia dengan risiko atau riwayat hipertensi, serta ibu-ibu PKK dan kader kesehatan yang berperan dalam upaya promotive kesehatan desa. Jumlah peserta yang terlibat sebanyak 23 orang. Pemilihan sasaran ini dilakukan

dengan mempertimbangkan kebutuhan akan edukasi kesehatan preventif dan ketersediaan bahan lokal berupa tanaman serai yang banyak tumbuh di lingkungan masyarakat. Kolaborasi dilakukan dengan perangkat desa, bidan desa, serta kader posyandu agar pelaksanaan kegiatan lebih terorganisir dan berkelanjutan.

Tahapan kegiatan terdiri dari tiga tahap utama, yaitu (1) persiapan, (2) pelaksanaan, dan (3) evaluasi hasil. Pada tahap persiapan tim pengabdian melakukan koordinasi dengan aparat desa dan tenaga kesehatan setempat untuk menentukan waktu, tempat, serta peserta kegiatan. Selain itu, dilakukan penyusunan materi edukasi mengenai hipertensi dan panduan pembuatan *Teh Serai Sehat*. Tahap pelaksanaan meliputi sesi penyuluhan yang disampaikan oleh narasumber dengan metode ceramah interaktif mengenai definisi, faktor risiko, komplikasi, dan pencegahan hipertensi. Selanjutnya dilakukan demonstrasi langsung pembuatan teh rebusan serai (*Cymbopogon citratus*) disertai praktik langsung peserta. Tahap terakhir adalah evaluasi kegiatan yang mencakup peningkatan pengetahuan dan keterampilan, serta umpan balik peserta terhadap kebermanfaatannya.

Evaluasi kegiatan dilakukan secara pre dan post test untuk mengukur peningkatan pengetahuan masyarakat mengenai hipertensi dan manfaat teh serai. Selain itu, dilakukan observasi langsung terhadap kemampuan peserta dalam mempraktikkan pembuatan teh rebusan serai sesuai instruksi. Data hasil pre-post test dianalisis secara deskriptif untuk melihat perubahan tingkat pengetahuan dan keterampilan peserta. Kriteria keberhasilan kegiatan ditentukan berdasarkan peningkatan minimal 25% dari skor pengetahuan awal serta partisipasi aktif dalam sesi demonstrasi. Evaluasi kualitatif juga dilakukan melalui wawancara singkat untuk memperoleh umpan balik terkait kemudahan penerapan dan niat peserta melanjutkan praktik di rumah.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat bertema “*Pemberdayaan Masyarakat melalui Inovasi Teh Serai Sehat bagi Penderita Hipertensi di Desa Tambak Anyar Ilir*” terlaksana dengan baik pada tanggal 19 Agustus 2024 di Balai Desa Tambak Anyar Ilir, Kecamatan Martapura Timur, Kabupaten Banjar. Kegiatan diikuti oleh 23 peserta, terdiri dari ibu-ibu PKK, kader kesehatan, dan masyarakat dewasa hingga lansia yang memiliki risiko atau riwayat hipertensi. Seluruh peserta berpartisipasi aktif mulai dari pemberian edukasi hingga demonstrasi pembuatan *Teh Serai Sehat*. Pelaksanaan kegiatan diawali dengan pendaftaran peserta dan kontrak waktu kegiatan, dilanjutkan dengan penyampaian materi edukatif mengenai hipertensi, demonstrasi pembuatan teh rebusan serai, dan sesi tanya jawab interaktif. Antusiasme peserta terlihat dari tingginya kehadiran dan partisipasi aktif selama kegiatan berlangsung, yang menunjukkan bahwa masyarakat memiliki ketertarikan tinggi terhadap terapi komplementer berbasis bahan herbal lokal.

Hasil evaluasi menunjukkan adanya peningkatan signifikan dalam pengetahuan peserta setelah kegiatan edukasi dan demonstrasi dilakukan. Berdasarkan hasil *pre* dan *post test*, dimana rata-rata pengetahuan peserta meningkat dari 43,4% menjadi 78,2% setelah diberikan intervensi. Peserta yang sebelumnya hanya mengetahui secara umum tentang hipertensi setelah kegiatan mampu menjelaskan faktor risiko, penyebab, tanda dan gejala, serta cara pengendalian tekanan darah melalui terapi komplementer dengan pemanfaatan tanaman herbal.

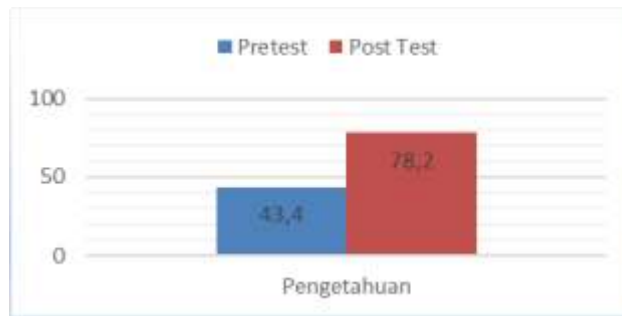


Diagram 1. Hasil Peningkatan Pengetahuan mengenai hipertensi dan pengendalian hipertensi

Selain peningkatan pengetahuan, kegiatan ini juga berhasil meningkatkan keterampilan dan sikap positif masyarakat terhadap pemanfaatan bahan herbal lokal. Berdasarkan hasil observasi, seluruh peserta mampu mempraktikkan pembuatan “Teh Serai Sehat” dengan langkah yang benar mulai dari pemilihan bahan, proses perebusan, hingga penyajian. Peserta mampu mengikuti langkah-langkah pembuatan teh serai dengan benar dan menunjukkan pemahaman terhadap manfaat kandungan herbal yang digunakan.

Proses pembuatan *Teh Serai Sehat* dilakukan dengan langkah-langkah sederhana namun tetap memperhatikan kebersihan dan teknik pengolahan yang benar. Pertama, serai sebanyak dua hingga tiga batang dicuci bersih, kemudian digeprak perlahan untuk membantu mengeluarkan kandungan minyak atsiri yang berkhasiat menurunkan tekanan darah. Selanjutnya, air dididihkan dalam panci sesuai kebutuhan, lalu serai dimasukkan ke dalam air mendidih dan direbus selama 10 hingga 15 menit hingga air berubah warna menjadi kekuningan dan mengeluarkan aroma khas serai yang menenangkan. Setelah proses perebusan selesai, air rebusan disaring dan dituangkan ke dalam gelas saji. Tahap terakhir yaitu penyajian teh serai kepada peserta disertai penjelasan tentang cara konsumsi yang tepat, yakni diminum dalam keadaan hangat tanpa tambahan gula agar khasiatnya tetap optimal dan aman bagi penderita hipertensi.

Peserta menyatakan bahwa teh serai memiliki rasa yang enak dan dapat dijadikan minuman harian pengganti teh biasa. Hasil wawancara menunjukkan bahwa 82,6% peserta berkomitmen untuk melanjutkan praktik pembuatan teh serai di rumah sebagai upaya menjaga tekanan darah. Keterlibatan aktif secara langsung oleh masyarakat dalam praktik ini merupakan indikator penting keberhasilan program berbasis pemberdayaan.

*Teh Serai Sehat* yang dikembangkan dalam kegiatan ini mengandung senyawa aktif seperti citral, flavonoid, dan polifenol yang telah terbukti memiliki efek antihipertensi alami. Penelitian oleh (Qasanah et al., 2024) melaporkan bahwa ekstrak serai mampu menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi melalui mekanisme relaksasi otot polos vaskular dan peningkatan ekskresi natrium. Selain itu, kandungan citral dalam serai diketahui berfungsi sebagai vasodilator yang membantu melebarkan pembuluh darah, sementara flavonoid memiliki efek antioksidan yang melindungi dinding pembuluh darah dari kerusakan oksidatif. Pemanfaatan bahan herbal lokal ini sejalan dengan pendekatan *evidence-based complementary therapy* yang kini banyak digunakan dalam praktik keperawatan komunitas. Inovasi ini diperlukan untuk mendukung konsep kemandirian masyarakat dalam menjaga kesehatan dengan cara yang aman dan mudah diterapkan sehari-hari.

Secara keseluruhan, kegiatan ini berhasil mencapai tujuan utamanya yaitu meningkatkan pengetahuan, keterampilan, dan kesadaran masyarakat terhadap pengendalian hipertensi melalui inovasi *Teh Serai Sehat*. Pendekatan kombinitif antara penyuluhan dan demonstrasi terbukti efektif dalam meningkatkan literasi kesehatan dan praktik hidup sehat. Hasil ini sejalan dengan konsep *health promotion model* oleh (Pender, 2014) yang menekankan pentingnya motivasi, pengetahuan, dan dukungan sosial dalam mengubah perilaku kesehatan.

Program *Teh Serai Sehat* berkontribusi langsung terhadap upaya pencegahan dan pengendalian penyakit tidak menular (PTM) di tingkat komunitas. Pendekatan berbasis herbal lokal tidak hanya memperkuat perilaku preventif, tetapi juga mengurangi ketergantungan masyarakat pada terapi farmakologis jangka panjang. Selain manfaat kesehatan, kegiatan ini juga membuka potensi

ekonomi kreatif berbasis tanaman lokal jika teh serai dikembangkan menjadi produk minuman herbal siap konsumsi. Hal ini sejalan dengan tujuan *Sustainable Development Goals (SDGs)* poin ke-3, yaitu memastikan kehidupan sehat dan meningkatkan kesejahteraan bagi semua usia. Sejalan dengan hasil kegiatan (Shelvy Haria Roza, Adilla Eka Hidayati, Celsy Adriani Pratiwi, 2025) bahwa intervensi yang melibatkan partisipasi komunitas dan pemanfaatan sumber daya lokal terbukti lebih efektif dan berkelanjutan dalam menurunkan kejadian PTM di wilayah pedesaan.

## SIMPULAN DAN IMPLIKASI

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat melalui inovasi *Teh Serai Sehat* terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan keterampilan masyarakat Desa Tambak Anyar Ilir dalam upaya pencegahan serta pengendalian hipertensi. Hasil pelaksanaan menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan peserta sebesar 78,2% setelah diberikan edukasi kesehatan dan demonstrasi pembuatan teh serai. Seluruh peserta mampu mempraktikkan pembuatan *Teh Serai Sehat* sesuai prosedur dengan benar serta menunjukkan komitmen untuk menerapkannya secara mandiri di rumah sebagai bagian dari upaya menjaga kestabilan tekanan darah. Temuan ini mengindikasikan bahwa pendekatan edukatif yang dikombinasikan dengan praktik langsung berbasis pemanfaatan bahan herbal lokal dapat menjadi strategi pemberdayaan masyarakat yang efektif dan berkelanjutan dalam mendukung program pengendalian penyakit tidak menular.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Tim pengabdian masyarakat mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada Bapak Pembakal Desa Tambak Anyar Ilir atas dukungan, izin, dan fasilitas yang diberikan selama pelaksanaan kegiatan berlangsung. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada para kader kesehatan dan ibu-ibu PKK Desa Tambak Anyar Ilir yang telah berperan aktif dalam membantu persiapan, pelaksanaan serta pendampingan peserta selama kegiatan edukasi dan demonstrasi pembuatan *Teh Serai Sehat*.

Kami juga mengucapkan terimakasih kepada seluruh masyarakat Desa Tambak Anyar Ilir atas antusiasme dan partisipasi aktif dalam kegiatan ini yang menjadi faktor utama keberhasilan program pemberdayaan yang telah dilakukan. Semoga kegiatan ini dapat memberikan manfaat berkelanjutan bagi masyarakat desa dalam meningkatkan pengetahuan dan keterampilan menjaga kesehatan melalui pemanfaatan bahan herbal lokal.

## DAFTAR REFERENSI

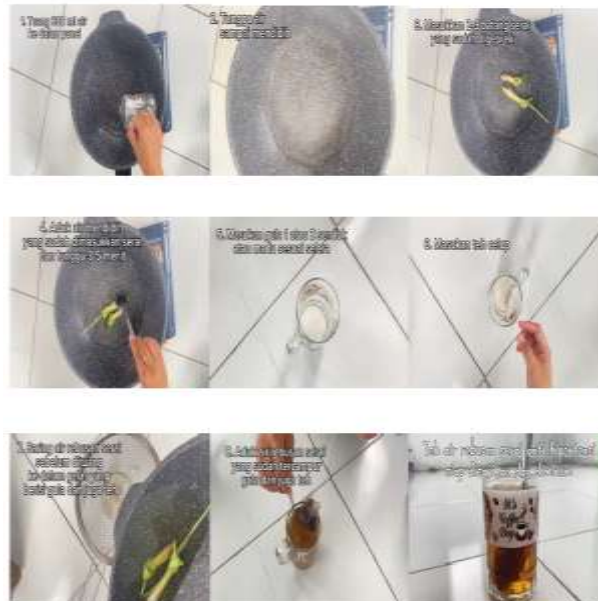
- Bangun, S., & Silalahi, E. L. (2023). The Effectiveness of Health Education on Increasing Patient Knowledge About Hypertension in Kutalimbaru Village, Deli Serdang Regency. *Journal La Medihealtico*, 3(6), 535–540. <https://doi.org/10.37899/journallamedihealtico.v3i6.763>
- Febriana, A., Diana P, Ifansyah MN, L. D. (2023). Validitas dan Reliabilitas Instrumen Kualitas Hidup Lansia dengan Hipertensi: Validity and Reliability Quality of Life Instruments in Elderly with Hypertension. *Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia (MPPKI)*, 6(7), 1401–1406. <https://doi.org/https://doi.org/10.56338/mppki.v6i7.3660>
- Hidayat, T., Widniah, A. Z., & Febriana, A. (2022). Foot soak therapy with warm ginger for families with elderly hypertension. *Community Empowerment*, 7(12), 2153–2160. <https://doi.org/10.31603/ce.8396>
- Lola, D. (2020). Hubungan hipertensi dengan kejadian stroke berulang pada penderita pasca stroke. *Jurnal Kesehatan MIDWINERSLION*, 5(1), 125–131.

- Nurhidayah. (2024). Pemanfaatan Rebusan Serai dalam Pengobatan Tradisional untuk Nyeri sendi. *Calory Journal : Medical Laboratory Journal*, 2(3), 95–103.
- Pender, J. M. L. P. A. (2014). *Health promotion in nursing practice (7th ed.)*.
- Qasanah, S. N., Mustain, Fakhruddin, N. S., Studi, P. S., Ilmu Kesehatan, F., & Duta Bangsa Surakarta, U. (2024). Pengaruh mengkonsumsi minuman rebusan jahe, kayu manis, serai dan madu terhadap tekanan darah pada lansia dengan hipertensi. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 5(3), 6857–6864.
- Ren, T., Yuchi, Y., Liao, W., Kang, N., Li, R., & Wang, C. (2025). Healthy lifestyle and its change attenuated the risk of hypertension among rural population: evidence from a prospective cohort study. *Frontiers in Public Health*, 13(February), 1–9.  
<https://doi.org/10.3389/fpubh.2025.1529570>
- Riset Kesehatan Dasar. (2018). *Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian RI tahun 2018*.
- Saadah, S., Yulian, A., Gunawan, A., Aulia, V., Ramadanisudin, S., Sanjani, A. D., Aisyah, E. N., Lantana, A. V., Patriansyah, D., Anggraeni, D. M., & Munandar, A. (2025). Pemberdayaan dan Peningkatan Pengetahuan Masyarakat melalui Tanaman Toga Seledri dan Sereh untuk Mencegah Hipertensi. *Bangun Desa: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 4(1), 61.  
[https://doi.org/10.21927/jbd.2025.4\(1\).61-68](https://doi.org/10.21927/jbd.2025.4(1).61-68)
- Setyawati, H., Jaya, A. D., Nur, M., Fauziah, N., & Mariscal, F. (2024). The Utilization of Starfruit Juice and Lemongrass Stems as Antihypertensive Agents in the Banyuurip Village Community, Kedamean Subdistrict, Gresik Regency. *Indonesian Journal of Community Services Cel*, 3(3), 88–93. <https://doi.org/10.70110/ijcsc.v3i3.60>
- Shelvy Haria Roza, Adilla Eka Hidayati, Celsy Adriani Pratiwi. (2025). CEGAH HIPERTENSI DENGAN EDUKASI DAN INTERVENSI TERPADU DI POSBINDU PENYAKIT TIDAK MENULAR. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Kebidanan*.
- Silva, H., & Rita, B. (2022). *Exploring the Anti-Hypertensive Potential of Lemongrass — A Comprehensive Review*.
- Sutik, R. P. (2022). REBUSAN AIR SERAI EFEKTIF MENURUNKAN TEKANAN DARAH PADA PENDERITA HIPERTENSI DI POSYANDU LANSIA DESA TURUS. *Jurnal Penelitian Keperawatan Kontemporer*, 8.
- Ukoha-Kalu, B. O., Isah, A., Biambo, A. A., Samaila, A., Abubakar, M. M., Kalu, U. A., & Soyiri, I. N. (2023). Effectiveness of educational interventions on hypertensive patients' self-management behaviours: an umbrella review protocol. *BMJ Open*, 13(8), 1–5.  
<https://doi.org/10.1136/bmjopen-2023-073682>
- World Health Organization. (2021). *Hypertension*.

## LAMPIRAN FOTO-FOTO KEGIATAN



Gambar 1. Kegiatan Edukasi dan Pembuatan Teh Serai Sehat



Gambar 2. Prosedur Pembuatan Teh Serai Sehat