

**PENGARUH PEMBERIAN TEH KETUMBAR DAN MADU TERHADAP PERUBAHAN TEKANAN DARAH PADA PENDERITA HIPERTENSI DI DESA CEMPAKA PUTIH**

**Nur Hasanah<sup>1</sup>, Beny Maulana Satria<sup>1</sup>, Nur wulan Adi Ismaya<sup>1</sup>, Lela Kania Rahsa Puji<sup>2</sup>, Amelia Nurul Hakim<sup>3</sup>, R. Tri Rahyuning Lestari<sup>3</sup>, Betty<sup>3</sup>, Putri Handayani<sup>4</sup>**

<sup>1</sup>Program Studi Farmasi, STIKes Widya Dharma Husada, Tangerang, Indonesia

<sup>2</sup>Prodi Kesehatan Masyarakat, STIKes Widya Dharma Husada, Tangerang, Indonesia

<sup>3</sup>Prodi Keperawatan, STIKes Widya Dharma Husada, Tangerang Selatan, Indonesia

<sup>4</sup>Prodi Kebidanan, STIKes Widya Dharma Husada, Tangerang Selatan, Indonesia

(korespondensi: nurhasanah@wdh.ac.id)

**ABSTRAK**

Hipertensi merupakan salah satu masalah kesehatan yang banyak dialami masyarakat di Desa Cempaka Putih. Penyakit ini sering disebut sebagai *the silent killer* karena terjadi tanpa gejala yang jelas dan baru diketahui setelah muncul komplikasi serius. Kurangnya pengetahuan masyarakat tentang upaya pengendalian hipertensi secara alami menjadi perhatian dalam kegiatan pengabdian ini. Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan memberikan alternatif pengobatan nonfarmakologis melalui pemanfaatan ramuan teh ketumbar dan madu murni Nusantara dalam menurunkan tekanan darah masyarakat di Desa Cempaka Putih. Kegiatan dilakukan dengan pendekatan edukasi kesehatan, demonstrasi pembuatan ramuan teh ketumbar madu, serta pemeriksaan tekanan darah sebelum dan sesudah konsumsi ramuan. Sebanyak 32 warga berpartisipasi, terdiri dari 16 orang kelompok intervensi dan 16 orang kelompok kontrol. Kelompok intervensi mengonsumsi teh ketumbar madu setiap pagi selama 14 hari. Sebelum intervensi, rata-rata tekanan darah kelompok intervensi sebesar 158/95 mmHg dan kelompok kontrol 151/89 mmHg. Setelah 14 hari, tekanan darah kelompok intervensi menurun menjadi 139/85 mmHg, sedangkan kelompok kontrol menjadi 141/86 mmHg. Hasil uji *paired t-test* menunjukkan nilai *p-value*:0,00 (*p* < 0,05), menandakan adanya penurunan signifikan pada kelompok intervensi. Kegiatan pengabdian ini berhasil meningkatkan pengetahuan masyarakat dan menunjukkan bahwa konsumsi teh ketumbar dan madu dapat menjadi alternatif upaya pengendalian hipertensi secara alami di Desa Cempaka Putih.

**Kata kunci : Ketumbar, Madu, Hipertensi, Teh, Terapi Non-Farmakologi**

**ABSTRACT**

*Hypertension is one of the prevalent health problems experienced by the community in Cempaka Putih Village. This disease is often referred to as the silent killer because it typically occurs without clear symptoms and is only recognized after the emergence of serious complications. The lack of public awareness regarding natural methods of hypertension management became the main concern addressed in this community service program. This activity aimed to improve public knowledge and provide a non-pharmacological alternative treatment through the use of coriander tea and pure Nusantara honey to help lower blood pressure in the Cempaka Putih Village community. The program was conducted through health education sessions, demonstrations on the preparation of coriander tea with honey, and blood pressure monitoring before and after the intervention. A total of 32 residents*

*participated, consisting of 16 individuals in the intervention group and 16 in the control group. The intervention group consumed coriander tea with honey every morning for 14 consecutive days. Prior to the intervention, the average blood pressure in the intervention group was 158/95 mmHg, while the control group recorded 151/89 mmHg. After 14 days, the intervention group's average blood pressure decreased to 139/85 mmHg, while the control group recorded 141/86 mmHg. The results of a paired t-test showed a p-value of 0.00 ( $p < 0.05$ ), indicating a significant reduction in blood pressure within the intervention group. This community service activity successfully increased public awareness and demonstrated that the consumption of coriander tea and honey could serve as a potential natural alternative for hypertension management in Cempaka Putih Village.*

**Keywords :** *Coriander, Honey, Hypertension, Tea, Non-Pharmacological Therapy.*

## 1. PENDAHULUAN

Hipertensi masih menjadi salah satu penyebab utama kematian mendadak di seluruh dunia (Watiningrum et al., 2023). Penyakit ini dapat menyerang siapa saja tanpa memandang usia, dan seringkali tidak menimbulkan gejala sehingga penderitanya tidak menyadari kondisi tersebut hingga timbul komplikasi serius (Nurvita, 2021). Kondisi ini menjadikan hipertensi dikenal sebagai silent killer (Marbun & Hutapea, 2022).

Berdasarkan data global, jumlah penderita hipertensi diperkirakan akan mencapai 1,56 miliar orang pada tahun 2025 (Nurvita, 2021). Di Indonesia, hasil Riskesdas tahun 2018 menunjukkan prevalensi hipertensi sebesar 34,1%, meningkat dibandingkan tahun 2013 sebesar 25,8% (Kemenkes RI, 2021). Di Provinsi Banten, prevalensi hipertensi tahun 2019 mencapai 19,22%, dan Tangerang Selatan tercatat memiliki prevalensi tertinggi sebesar 22,2% (Dinkes Provinsi Banten, 2020). Hal ini menunjukkan bahwa hipertensi masih menjadi masalah kesehatan serius, termasuk di wilayah perkotaan seperti Tangerang Selatan.

Hipertensi merupakan kondisi di mana tekanan darah melebihi batas normal, yaitu di atas 140/90 mmHg, sedangkan tekanan darah normal berada di bawah 130/85 mmHg (Oktaria et al., 2023). Peningkatan kasus hipertensi, khususnya pada kelompok usia produktif, sering dikaitkan dengan gaya hidup tidak sehat, seperti kurang aktivitas fisik, konsumsi makanan tinggi garam dan lemak, rendahnya asupan buah dan sayur, kebiasaan merokok, dan konsumsi alkohol (WHO, 2021; Halim & Sutriyawan, 2022).

Penanganan hipertensi dapat dilakukan

melalui terapi farmakologis maupun nonfarmakologis. Terapi farmakologis melibatkan penggunaan obat-obatan seperti diuretik, ACE inhibitor, angiotensin-II receptor blocker, antagonis kalsium, dan vasodilator (Yunia et al., 2019). Namun, penggunaan obat kimia sering menimbulkan efek samping, sehingga diperlukan alternatif terapi alami yang lebih aman, salah satunya adalah terapi herbal (Aina Urfiyya, 2022; Yunia et al., 2019).

Salah satu terapi herbal yang potensial adalah konsumsi ramuan teh ketumbar dan madu. Ketumbar mengandung flavonoid dengan efek antihipertensi dan diuretik, serta mineral penting seperti kalsium, fosfor, magnesium, dan besi yang berperan dalam menjaga tekanan darah normal (Ices, 2021). Madu, di sisi lain, mengandung senyawa fenolik seperti flavonoid, antioksidan, protein, mineral, dan berbagai nutrisi yang bermanfaat bagi tubuh. Selain aman dikonsumsi tanpa efek samping, madu juga berkhasiat menurunkan tekanan darah, meningkatkan daya tahan tubuh, serta memiliki sifat antimikroba dan antioksidan (Heriyanto et al., 2022).

Melihat permasalahan tersebut, kegiatan pengabdian masyarakat (PKM) ini dilakukan di Desa Cempaka Putih untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat tentang hipertensi serta memberikan edukasi dan alternatif terapi nonfarmakologis melalui pemanfaatan teh ketumbar dan madu serta untuk mengetahui pengaruh konsumsi teh ketumbar dan madu terhadap perubahan tekanan darah pada penderita hipertensi di Desa Cempaka Putih.

## 2. METODE PELAKSANAAN

Kegiatan PKM ini menggunakan rancangan *one group pre-test and post-test design* yang

dipadukan dengan penyuluhan kesehatan kepada masyarakat Desa Cempaka Putih. Subjek kegiatan adalah warga yang menderita hipertensi tanpa penyakit penyerta lainnya dan bersedia untuk tidak mengonsumsi obat antihipertensi selain ramuan teh ketumbar dan madu selama program berlangsung. Populasi dalam kegiatan ini berjumlah 52 orang, dan setelah dilakukan seleksi berdasarkan kriteria inklusi, terpilih 32 orang yang kemudian dibagi menjadi 16 orang kelompok intervensi dan 16 orang kelompok kontrol.

Pelaksanaan kegiatan diawali dengan sosialisasi dan penyuluhan kesehatan kepada seluruh peserta mengenai penyakit hipertensi, faktor risiko, komplikasi yang dapat terjadi, serta pentingnya upaya pengendalian tekanan darah sejak dini. Pada kesempatan ini juga diperkenalkan manfaat ramuan teh ketumbar dan madu sebagai salah satu terapi herbal alami yang dapat membantu menurunkan tekanan darah. Kegiatan dilanjutkan dengan pemeriksaan tekanan darah awal (*pre-test*) menggunakan tensimeter digital untuk mengetahui kondisi tekanan darah peserta sebelum intervensi.

Selanjutnya dilakukan demonstrasi pembuatan ramuan teh ketumbar dan madu oleh tim pengabdi, sekaligus melatih peserta kelompok intervensi agar dapat membuat ramuan tersebut secara mandiri di rumah. Setelah itu, kelompok intervensi diminta untuk rutin mengonsumsi ramuan teh ketumbar dan madu setiap pagi selama 14 hari berturut-turut, sementara kelompok kontrol tidak diberikan ramuan, namun tetap mendapatkan edukasi kesehatan. Setelah masa intervensi selesai, dilakukan kembali pemeriksaan tekanan darah akhir (*post-test*) pada seluruh peserta untuk melihat perubahan tekanan darah setelah intervensi. Kegiatan diakhiri dengan evaluasi dan diskusi hasil bersama peserta, serta penyampaian informasi tentang pentingnya pengendalian tekanan darah dan penerapan gaya hidup sehat secara berkelanjutan.

### 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

#### 3.1 Karakteristik Responden

Karakteristik responden dalam penelitian ini berdasarkan analisis univariat adalah usia, jenis kelamin, tingkat pendidikan dan pekerjaan yang

dapat dilihat dari Tabel 1

Tabel 1 Karakteristik Demografi Responden

Karakteristik	Variabel	Frekuensi (%)
Usia	30-39	6 (18,8%)
	40-49	10 (31,3%)
	50-59	13 (40,6%)
	60-69	3 (9,4%)
Jenis Kelamin	Laki-laki	11 (34,4%)
	Perempuan	21 (65,6%)
Pendidikan	Tidak sekolah	2 (6,3%)
	SD	7 (21,9%)
	SMP	7 (21,9%)
SMA	SMA	10 (31,3%)
	SMK	6 (18,8%)
Pekerjaan	Tidak bekerja	8 (25%)
	Petani	2 (6,3%)
	Swasta	18 (56,3%)
Pegawai negeri	Pegawai negeri	4 (12,5%)

Berdasarkan Tabel 1, diketahui bahwa distribusi responden pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol didominasi oleh responden berusia 50–59 tahun (40,6%), berjenis kelamin perempuan (65,6%), dengan tingkat pendidikan terakhir SMA (31,3%), serta sebagian besar bekerja sebagai karyawan swasta (56,3%). Hasil ini menunjukkan bahwa hipertensi lebih banyak terjadi pada kelompok usia lanjut dan perempuan di Desa Cempaka Putih.

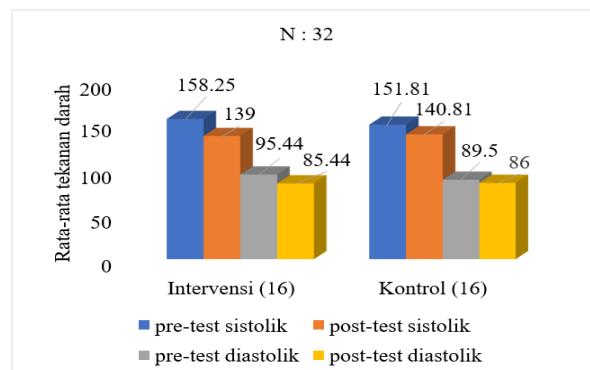
Secara fisiologis, seiring bertambahnya usia, fungsi organ tubuh mengalami penurunan, termasuk elastisitas pembuluh darah dan regulasi sistem kardiovaskular, yang dapat meningkatkan risiko hipertensi (Huuae et al., 2021). Selain itu, perempuan, terutama yang telah memasuki usia menopause, mengalami perubahan hormonal yang signifikan, seperti penurunan hormon estrogen (Rahmadhani, 2021). Estrogen diketahui memiliki efek protektif terhadap sistem kardiovaskular, sehingga penurunannya dapat meningkatkan tekanan darah dan risiko hipertensi (Fatimah et al., 2020).

Faktor pendidikan juga memengaruhi pola hidup dan pengetahuan masyarakat terhadap pencegahan serta pengelolaan hipertensi. Sebagian besar responden dalam penelitian ini berpendidikan SMA, di mana tingkat pendidikan berkaitan dengan kemampuan individu dalam mengakses informasi dan menerapkan perilaku hidup sehat (Anshari, 2020). Pendidikan yang lebih tinggi umumnya berhubungan dengan

kesadaran kesehatan yang lebih baik, termasuk dalam hal pola makan, aktivitas fisik (Efliani *et al.*, 2022), serta kepatuhan terhadap anjuran medis, namun tingkat pendidikan saja tidak cukup untuk dapat mengontrol hipertensi tanpa sikap dan kesadaran dalam kehidupan sehari-hari (Pratama *et al.*, 2020).

Dari segi pekerjaan, mayoritas responden bekerja sebagai karyawan swasta yang memiliki risiko stres kerja lebih tinggi akibat beban kerja dan tekanan lingkungan kerja. Stres kerja berkontribusi terhadap peningkatan aktivitas saraf simpatik dan pelepasan hormon stres, seperti kortisol dan adrenalin, yang dapat menyebabkan peningkatan tekanan darah (Putra & Dewi, 2019). Kondisi tersebut dapat memperburuk kondisi hipertensi jika tidak disertai dengan manajemen stres yang baik dan pola hidup sehat. Pekerjaan mempengaruhi terjadinya hipertensi tuntutan pekerjaan, kondisi fisik yang menurun dapat memicu kenaikan tekanan darah (Rusnoto & Hermawan, 2018). Hasil penelitian ini memperkuat relevansi pentingnya edukasi dan intervensi nonfarmakologis seperti pemanfaatan teh ketumbar dan madu bagi masyarakat berisiko tinggi, khususnya di Desa Cempaka Putih.

### 3.2 Tekanan Darah



Gambar 1 Rata-Rata Tekanan Darah Kelompok Hipertensi.

Berdasarkan Gambar 1, dapat dilihat bahwa pada 32 responden yang terdiri dari kelompok intervensi dan kelompok kontrol, terjadi penurunan tekanan darah sistolik dan diastolik setelah pemberian ramuan dibandingkan dengan sebelum intervensi. Penurunan tekanan darah yang lebih signifikan terjadi pada kelompok intervensi, yang secara rutin mengonsumsi ramuan teh ketumbar dan madu selama 14 hari.

Hal ini dapat dipengaruhi oleh kandungan senyawa aktif dalam ketumbar, khususnya flavonoid, yang memiliki efek antihipertensi melalui mekanisme vasodilatasi dan efek diuretik, sehingga dapat menurunkan tekanan darah (Ices, 2021). Selain itu, madu mengandung senyawa fenolik dan antioksidan yang berperan dalam menurunkan stres oksidatif serta memperbaiki fungsi endotel pembuluh darah, sehingga turut berkontribusi dalam menurunkan tekanan darah (Heriyanto *et al.*, 2022). Kombinasi keduanya memberikan efek sinergis dalam menstabilkan tekanan darah pada penderita hipertensi. Hasil ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Aina Urfiyya (2022), yang menyatakan bahwa intervensi herbal dapat menjadi alternatif terapi nonfarmakologis yang efektif dalam menurunkan tekanan darah dengan risiko efek samping minimal. Penelitian serupa oleh Yunia *et al.* (2019) juga menyebutkan bahwa konsumsi teh herbal berbahan tanaman tradisional, termasuk ketumbar, mampu memberikan efek signifikan terhadap penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi.

Meskipun penurunan tekanan darah di kelompok kontrol tidak signifikan, hasil ini kemungkinan dipengaruhi oleh faktor eksternal seperti perubahan gaya hidup sementara yang terjadi akibat keikutsertaan dalam pemeriksaan rutin dan edukasi kesehatan yang diberikan selama penelitian. Proses edukasi ini memungkinkan peserta untuk lebih memahami pentingnya pola hidup sehat, seperti pengaturan pola makan, aktivitas fisik, serta manajemen stres, yang dapat berdampak pada penurunan tekanan darah meskipun tidak ada intervensi terapi khusus yang dilakukan (Warjiman, *et al.* 2020).

Hasil ini sejalan dengan temuan dari Halim dan Sutriyawan (2022), yang menyatakan bahwa intervensi kesehatan, meskipun tanpa pemberian terapi atau obat-obatan, tetap dapat menghasilkan perubahan signifikan pada kebiasaan hidup individu. Edukasi kesehatan yang melibatkan kesadaran akan pentingnya perilaku hidup sehat dapat mendorong individu untuk melakukan perubahan gaya hidup yang berkontribusi pada pengelolaan kondisi kesehatan, termasuk penurunan tekanan darah. Sebagai contoh, perubahan kecil dalam kebiasaan diet atau peningkatan aktivitas fisik dapat berpengaruh positif terhadap kondisi tekanan darah seseorang, bahkan tanpa intervensi farmakologis langsung.

Hasil penelitian ini juga menunjukkan bahwa

edukasi kesehatan terkait hipertensi dapat meningkatkan kesadaran masyarakat tentang pentingnya kontrol tekanan darah, yang pada gilirannya berpotensi menurunkan tekanan darah. Oleh karena itu, meskipun penurunan pada kelompok kontrol tidak mencapai tingkat signifikansi yang sama seperti kelompok intervensi, faktor perubahan perilaku yang didorong oleh edukasi kesehatan tetap berkontribusi terhadap perubahan tekanan darah yang teramati.

### 3.2 Pengaruh Pemberian Teh Ketumbar, Madu terhadap Perubahan Tekanan Darah.

Pada penelitian ini menggunakan uji normalitas analisis *Shapiro-wilk* (Tabel 2). Uji normalitas yang digunakan untuk menguji data yang diamati memiliki berdistribusi normal atau tidak dengan menggunakan analisis *Shapiro-wilk* yang efektif dan valid digunakan untuk sampel berjumlah kecil (Quraisy, 2020).

Tabel 2. Hasil Uji Normalitas

Kelompok	TDSP		TDPP	
	Sistolik	Diastolik	Sistolik	Diastolik
Intervensi (n=30)	0,486	0,478	0,566	0,401
Kontrol (n=30)	0,658	0,624	0,396	0,484

Keterangan:

TDSP: Tekanan darah sebelum pemberian.

TDPP: Tekanan darah sesudah (pasca) pemberian.

Hasil uji normalitas *Shapiro-Wilk* pada Tabel 2 menunjukkan nilai signifikansi  $\alpha > 0,05$ , yang berarti data terdistribusi normal, sehingga analisis yang digunakan adalah *Paired Sample t-test*.

Tabel 3. Hasil Uji *Paired t-test*

Kelompok Perlakuan	Tekanan darah	Mean	t	df	Sig. (2- tailed)
Intervensi (n=16)	Sitolik	19,25	9,199	15	0
	Diastolik	10	8,974	15	0
Kontrol (n=16)	Sitolik	11	8,585	15	0
	Diastolik	3,5	8,974	15	0,88

Berdasarkan hasil uji *Paired Sample t-test* (Tabel 3), kelompok intervensi yang mengonsumsi teh ketumbar dan madu menunjukkan penurunan tekanan darah sistolik sebesar 19,3 mmHg dan diastolik sebesar 10 mmHg. Nilai p-value sebesar 0,00 ( $p < 0,05$ ) menunjukkan bahwa hasil penurunan tekanan darah ini signifikan secara statistik. Sebelum pemberian ramuan, rata-rata tekanan darah pada kelompok intervensi adalah 158,3/95,5 mmHg, dan setelah pemberian ramuan menurun menjadi 139/85,5 mmHg. Penurunan signifikan ini dapat disebabkan oleh kandungan senyawa aktif dalam ketumbar dan madu yang memiliki efek antihipertensi dan diuretik (Ices, 2021; Heriyanto et al., 2022). Kombinasi antara flavonoid dalam ketumbar dan antioksidan dalam madu bekerja sinergis untuk menurunkan tekanan darah, sesuai dengan hasil penelitian oleh Yunia et al. (2019) yang menyatakan bahwa terapi herbal memiliki potensi besar dalam mengelola hipertensi.

Sementara itu, pada kelompok kontrol, yang tidak menerima intervensi ramuan, meskipun terjadi penurunan rata-rata tekanan darah sistolik sebesar 11 mmHg, nilai signifikansi ( $p$ -value =  $0,00 < \alpha = 0,05$ ) menunjukkan adanya perbedaan signifikan antara tekanan sistolik pada hari ke-1 dan hari ke-14. Hal ini menunjukkan bahwa faktor lain, seperti perubahan pola makan, aktivitas fisik, atau efek psikologis, kemungkinan berperan dalam penurunan tekanan darah pada kelompok kontrol. Penurunan ini dapat dijelaskan oleh Halim dan Sutriyawan (2022) yang menyatakan bahwa pendidikan kesehatan dan pemeriksaan rutin dapat memotivasi individu untuk lebih memperhatikan pola hidup sehat, yang secara tidak langsung dapat memengaruhi pengelolaan tekanan darah.

Namun, meskipun penurunan tekanan darah sistolik signifikan pada kelompok kontrol, penurunan tekanan darah diastolik hanya sebesar 3,5 mmHg dan tidak menunjukkan perbedaan signifikan secara statistik dengan nilai p-value = 0,88 ( $p > 0,05$ ). Ini menunjukkan bahwa meskipun ada penurunan tekanan darah diastolik, penurunan tersebut tidak cukup berarti secara statistik untuk kelompok kontrol. Hal ini mungkin disebabkan oleh kurangnya faktor intervensi yang lebih intensif pada kelompok kontrol yang dapat lebih efektif menurunkan tekanan darah diastolik. Huwae et al. (2021) juga menyatakan bahwa

meskipun faktor-faktor alami dan kebiasaan hidup dapat mempengaruhi tekanan darah, pengaruhnya mungkin tidak sebesar terapi herbal atau pengobatan medis yang lebih langsung.

### 3.3 Perbedaan Tekanan Darah antara Kelompok Intervensi dan Kelompok Kontrol.

Hasil analisis menunjukkan adanya perbedaan tekanan darah yang signifikan antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol setelah dilakukan intervensi selama 14 hari. Tekanan darah sistolik dan diastolik pada kelompok intervensi yang mendapatkan ramuan teh ketumbar dan madu mengalami penurunan yang lebih besar dibandingkan kelompok kontrol.

Rata-rata penurunan tekanan darah pada kelompok intervensi secara statistik bermakna dengan nilai  $p < 0,05$ , sementara kelompok kontrol menunjukkan penurunan yang lebih kecil dan tidak signifikan untuk tekanan diastolik. Kandungan senyawa aktif dalam ketumbar seperti flavonoid, saponin, dan kalium, yang bersifat diuretik dan vasodilator, berperan dalam menurunkan tekanan darah dengan membantu melebarkan pembuluh darah serta meningkatkan pengeluaran natrium dan air melalui urin (Ices, 2021). Flavonoid dalam biji ketumbar juga memiliki sifat angiotensin converting enzyme inhibitor (ACEI), sehingga angiotensin II tidak terbentuk di pembuluh darah dan dapat memperlancar aliran darah, bertindak langsung pada otot polos pembuluh darah arteri yang menyebabkan vasodilatasi (Harun, 2021).

Selain itu, madu memiliki kandungan antioksidan fenolik yang dapat mengurangi stres oksidatif dan memperbaiki fungsi endotel vaskular (Alqadhi, 2016) sehingga turut membantu menurunkan tekanan darah (Heriyanto et al., 2022). Kombinasi kedua bahan ini menghasilkan efek sinergis dalam mengontrol tekanan darah pada penderita hipertensi.

Hasil ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Yunia et al. (2019), yang menyatakan bahwa terapi herbal berbasis tanaman obat seperti ketumbar memiliki potensi signifikan dalam menurunkan tekanan darah melalui mekanisme alami tanpa efek samping berarti. Selain itu, Aina Urfiyya (2022) juga membuktikan bahwa penggunaan madu secara teratur dapat membantu menurunkan tekanan darah serta meningkatkan sistem imun.

Sementara itu, pada kelompok kontrol, meskipun terdapat penurunan tekanan darah, hal ini cenderung disebabkan oleh faktor lain seperti adanya edukasi kesehatan dan pemeriksaan rutin yang memotivasi responden untuk memperbaiki pola hidup, termasuk mengurangi konsumsi garam, merokok, atau meningkatkan aktivitas fisik (Ainurrafiq, 2021). Halim dan Sutriyawan (2022) juga menyebutkan bahwa intervensi nonfarmakologis seperti penyuluhan kesehatan dan monitoring tekanan darah dapat memberikan dampak positif terhadap kesadaran individu dalam menerapkan pola hidup sehat, meskipun tanpa intervensi obat atau herbal khusus.

Tabel 4 Perbedaan Tekanan Darah antara Kelompok Intervensi dan Kelompok Kontrol.

Kelompok Perlakuan	Tekanan darah	p-value	Keterangan
Intervensi (n=16)	Sitolik	0.00	Ada pengaruh
	Diasitolik	0.00	Ada pengaruh
Kontrol (n=16)	Sitolik	0.00	Ada pengaruh
	Diasitolik	0.88	Tidak ada pengaruh

## 4. KESIMPULAN DAN SARAN

Kegiatan pengabdian masyarakat yang dilakukan di Desa Cempaka Putih membuktikan bahwa pemberian teh ketumbar dan madu dapat memberikan manfaat dalam menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi. Sebelum intervensi, rata-rata tekanan darah pada kelompok intervensi sebesar 158,25/95,44 mmHg, sedangkan kelompok kontrol sebesar 151,81/89,50 mmHg. Setelah dilakukan intervensi selama 14 hari, terjadi penurunan rata-rata tekanan darah menjadi 139/85,44 mmHg pada kelompok intervensi, sedangkan pada kelompok kontrol menjadi 140,81/86 mmHg. Hasil ini menunjukkan bahwa pemberian teh ketumbar dan madu berpengaruh signifikan dalam menurunkan tekanan darah, khususnya pada kelompok intervensi, sementara pada

kelompok kontrol terjadi penurunan yang tidak signifikan. Dengan demikian, ramuan teh ketumbar dan madu dapat dijadikan sebagai salah satu upaya nonfarmakologis yang efektif untuk membantu mengendalikan tekanan darah, sekaligus meningkatkan kesadaran masyarakat tentang pentingnya pengelolaan hipertensi secara alami.

## 5. REFERENSI

- Aina Urfiyya, Q. (2022). Mekanisme ekstrak seledri (*Apium graveolens* L) sebagai antihipertensi. *Forte Journal*, 2(1), 74–82. <https://doi.org/10.51771/fj.v2i1.280>
- Ainurrafiq, A., Risnaw, R., & Ulfa Azhar, M. (2019). Terapi non farmakologi dalam pengendalian tekanan darah pada pasien hipertensi: Systematic review. *Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia (MPPKI)*, 2(3), 192–199. <https://doi.org/10.56338/mppki.v2i3.806>
- Alqadhi, Y. A., Waykar, B., De, S., & Pal, A. (2016). Biological properties and uses of honey: A concise scientific review. *Indian Journal of Pharmaceutical and Biological Research*, 4(3), 58–68. <https://doi.org/10.30750/ijpbr.4.3.8>
- Anshari, Z. (2020). Komplikasi hipertensi dalam kaitannya dengan pengetahuan hipertensi pasien dan upaya pencegahannya. *Jurnal Penelitian Keperawatan Medik*, 2(2), 54–61. <https://doi.org/10.36656/jpkm.v2i2.289>
- Dinas Kesehatan Provinsi Banten. (2020). *Profil Kesehatan Provinsi Banten Tahun 2019*. Dinas Kesehatan Provinsi Banten.
- Efliani, D., Ramadia, A., & Hikmah, N. (2022). Efektifitas senam hipertensi terhadap penurunan tekanan darah pada lansia di UPT PSTW Khusnul Khotimah Pekanbaru. *Medika Menara*, 4(2), 183–191. <https://doi.org/10.31869/mm.v4i2.3172>
- Fatimah, S., Astuti, P. N., & Pratiwi, I. G. A. (2020). Hubungan kadar estrogen dengan kejadian hipertensi pada wanita menopause. *Jurnal Kesehatan Reproduksi*, 11(2), 73–80. <https://doi.org/10.22435/kespro.v11i2.374>
- Halim, R., & Sutriyawan, A. (2022). Studi retrospektif gaya hidup dan kejadian hipertensi pada usia produktif. *Journal of Nursing and Public Health*, 10(1), 121–128. <https://doi.org/10.37676/jnph.v10i1.2376>
- Harun, I. (2021). Efektifitas pemberian rebusan ketumbar dengan rebusan kunyit terhadap tekanan darah penderita hipertensi. *Jurnal Info Kesehatan*, 11(1), 421–429.
- Heriyanto, H., Nugraha, B. A., & Hariadi, E. (2022). Kombinasi rebusan jahe dan madu menurunkan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi. *Jurnal Keperawatan Raflesia*, 4(2), 101–112. <https://doi.org/10.33088/jkr.v4i2.817>
- Huwae, G., Sumah, D., Liliropy, M., Jotlely, H., & Nindatu, M. (2021). Pengaruh pemberian air rebusan daun seledri (*Apium graveolens*) terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Kairatu Kabupaten Seram Bagian Barat. *Biofaal Journal*, 2(2), 64–74. <https://doi.org/10.30598/biofaal.v2i2pp64-74>
- Ices, M. (2021). Kandungan senyawa aktif dan manfaat ketumbar (*Coriandrum sativum*) terhadap kesehatan. *Jurnal Kesehatan Herbal*, 5(2), 67–75.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2021). *Laporan Nasional Riskesdas 2018*. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan.
- Marbun, W. S., & Hutapea, L. M. N. (2022). Penyuluhan kesehatan terhadap tingkat pengetahuan penderita hipertensi. *Jurnal Keperawatan Silampari*, 6(1), 89–99.
- Nurvita, S. (2021). Literature review gambaran hipertensi di Indonesia. *Jurnal Rekam Medis & Manajemen Informasi Kesehatan*, 1(2), 1–5.
- Oktaria, M., Hardono, H., Wijayanto, W. P., & Amiruddin, I. (2023). Hubungan pengetahuan dengan sikap diet hipertensi pada lansia. *Jurnal Ilmu Medis Indonesia*, 2(2), 69–75. <https://doi.org/10.35912/jimi.v2i2.1512>
- Pratama, I. B. A., Fathnin, F. H., & Budiono, I. (2020). Analisis faktor-faktor yang

- mempengaruhi hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Kedungmundu. Prosiding Seminar Nasional Pascasarjana UNNES, 3(1), 408–413.
- Putra, I. G. N. M., & Dewi, I. G. A. M. (2019). Hubungan stres kerja dengan kejadian hipertensi pada karyawan hotel di wilayah Denpasar. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 7(2), 89–96.  
<https://doi.org/10.33474/jik.v7i2.3452>
- Quraisy, A. (2020). Data normality using Kolmogorov-Smirnov and Shapiro-Wilk tests. *J-HEST Journal of Science and Technology*, 3(1), 7–11.
- Rahmadhani, M. (2021). Faktor-faktor yang mempengaruhi terjadinya hipertensi pada masyarakat di Kampung Bedagai Kota Pinang. *Jurnal Kedokteran STM (Sains dan Teknologi Medik)*, 4(1), 52–62.  
<https://doi.org/10.30743/stm.v4i1.132>
- Rahmatika, A. F. (2021). Hubungan kebiasaan merokok dengan kejadian hipertensi. *Jurnal Medika Hutama*, 2(2), 706–710.
- Rusnoto, & Hermawan, D. (2018). Pengaruh faktor pekerjaan terhadap kejadian hipertensi di lingkungan industri. *Jurnal Kesehatan Masyarakat (Undip)*, 6(3), 245–253.  
<https://doi.org/10.14710/jkm.v6i3.20173>
- Warjiman, Unja, Er, E., Gabrilinda, Y., Hapsari, & Dwi, F. (2020). Skrining dan edukasi penderita hipertensi. *Jurnal Suaka Insan Mengabdi (JSIM)*, 2(1), 15–26.  
<http://journal.stikessuakainsan.ac.id/index.php/JSIM/article/view/215>
- Watiningrum, R. Y., Agustina, C. E., Novitasari, I., & Suyono, A. (2023). Pengaruh air kelapa muda (*Cocos nucifera L.*) terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi di Desa Konang wilayah kerja Puskesmas Galis Kabupaten Pamekasan. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Ar-Rum Salatiga*, 7(2), 21–24.
- World Health Organization. (2021). *Hypertension fact sheet*. WHO.  
<https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/hypertension>
- Yunia, A., Suhariyanti, E., & Priyanto, S. (2019). Perbedaan efektivitas rebusan ketumbar dengan rebusan kunyit terhadap tekanan darah pada lansia hipertensi.

University Research Colloquium, 676–687.

## 6. DOKUMENTASI KEGIATAN

### 1. Kegiatan Penyuluhan dan pengukuran Tekanan darah



### 3. Pengukuran Tekanan darah dan pemberian ramuan



Pengukuran tekanan darah *pre-test, post-test* dan pemberian ramuan

## 2. Pembuatan Teh ketumbar madu

### A. Penyiapan bahan



Penimbangan



Ketumbar



2 sendok madu



Air 400ml

### B. Proses pembuatan teh ketumbar dan madu



Rebus air



Rebus ketumbar



Aduk ketumbar



Penyaringan



→ Teh ketumbar yang sudah ditambah madu dan sudah diaduk rata

### C. Pengukuran tekanan darah *pre-test, post-test* dan pemberian ramuan

