

PENYULUHAN TANAMAN OBAT HERBAL SEBAGAI TERAPI KOMPLEMENTER BAGI LANSIA DI MASYARAKAT DESA WATES

Sugiarto¹, Dwiki Prima Nur Irvansyah², Tsabita Azizah³, Delia Amanda⁴, Rindi Arizka Putri⁵, Reza Satria Putra⁶, Faridhatul Hasanah⁷, Fenti Dwi Kusuma Ningrum⁸, Hanifa Rona Azizah⁹, Tiara Maharani¹⁰, Qotrunninda Nurul Fadillah¹¹, Shifa Violin Odra¹²

¹⁻¹² Program Studi Keperawatan, Fakultas Kesehatan, Universitas Aisyah Pringsewu, Indonesia

Email : sugiartoners@gmail.com

ABSTRAK

Latar belakang: Tingginya prevalensi hipertensi dan diabetes melitus pada lansia di Desa Wates, ditambah dengan rendahnya pengetahuan tentang pengelolaan penyakit dan pemanfaatan tanaman herbal yang aman, mendorong perlunya intervensi edukatif. Tujuan kegiatan ini adalah untuk meningkatkan pemahaman lansia mengenai pemanfaatan tanaman obat keluarga (TOGA) sebagai terapi komplementer yang tepat dan aman. Metode: Penyuluhan dilakukan secara tatap muka kepada 30 lansia dengan metode ceramah interaktif, diskusi, pembagian leaflet, serta evaluasi menggunakan *pre-test* dan *post-test*. Hasil: Terjadi peningkatan pengetahuan yang signifikan, dengan nilai rata-rata *pre-test* 42,7% meningkat menjadi 86,7% pada *post-test*. Lansia menjadi lebih memahami manfaat herbal seperti jahe, daun salam, serai, dan pare, serta pentingnya keamanan penggunaan herbal sebagai pendamping terapi medis. Kesimpulan: Penyuluhan berhasil meningkatkan pengetahuan dan kesadaran lansia dalam memanfaatkan tanaman herbal secara aman, serta mendorong kemandirian dalam pengelolaan kesehatan.

Kata Kunci: tanaman herbal, terapi komplementer, lansia, hipertensi, diabetes melitus

ABSTRACT

Background: The high prevalence of hypertension and diabetes mellitus among the elderly in Wates Village, coupled with low knowledge about disease management and the safe use of medicinal plants, necessitated an educational intervention. This activity aimed to enhance the elderly's understanding of using family medicinal plants (TOGA) as appropriate and safe complementary therapy. Methods: Counseling was conducted face-to-face with 30 elderly participants using interactive lectures, discussions, leaflet distribution, and evaluation through pre-test and post-test. Results: A significant increase in knowledge was observed, with the average pre-test score of 42.7% rising to 86.7% in the post-test. Participants demonstrated a better understanding of the benefits of herbs such as ginger, bay leaf, lemongrass, and bitter melon, as well as the importance of safe herbal use as a complement to medical therapy. Conclusion: The counseling successfully improved the

Article History

Received: November 2025

Reviewed: November 2025

Published: Desember 2025

Plagiarism Checker No
234.KK.443

Prefix DOI :

10.9765/Krepa.V218.3784

Copyright : Author

Publish by : Krepa



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/)

elderly's knowledge and awareness in utilizing herbal plants safely and encouraged self-reliance in health management.

Keywords: *herbal plants, complementary therapy, elderly, hypertension, diabetes mellitus*

PENDAHULUAN

Desa Wates merupakan salah satu wilayah yang memiliki jumlah lansia cukup tinggi. Kelompok lansia merupakan populasi yang rentan terhadap penyakit degeneratif akibat proses penuaan, khususnya hipertensi dan diabetes melitus. Berdasarkan hasil komunikasi dengan perangkat desa dan tokoh masyarakat, diperoleh informasi bahwa sebagian besar lansia di Desa Wates melakukan pemeriksaan kesehatan hanya ketika mengalami keluhan, sehingga kontrol faktor risiko masih kurang optimal.

Selain itu, pola hidup masyarakat seperti konsumsi makanan tinggi garam, minuman manis, kurang aktivitas fisik, serta kebiasaan merokok, turut meningkatkan risiko terjadinya hipertensi dan diabetes melitus. Lansia juga cenderung hanya mengandalkan obat dokter tanpa disertai perubahan gaya hidup dan pengetahuan tentang pengelolaan penyakit secara mandiri.

Desa Wates sebenarnya memiliki potensi tanaman obat keluarga (TOGA) yang melimpah, seperti daun salam, serai, jahe, pandan, kunyit, temulawak, pare, bawang putih, dan kayu manis. Namun, pemanfaatannya sebagai terapi komplementer masih rendah karena keterbatasan informasi mengenai manfaat, dosis, dan cara pengolahan yang aman. Beberapa lansia memiliki persepsi keliru bahwa tanaman herbal dapat sepenuhnya menggantikan obat medis, sehingga berisiko menurunkan kesadaran pengobatan dari tenaga kesehatan.

Hasil observasi juga menunjukkan belum adanya edukasi terstruktur terkait penggunaan tanaman herbal sebagai pendamping terapi medis untuk mengontrol tekanan darah dan kadar gula darah. Sementara itu, lansia memiliki minat tinggi pada pengobatan herbal karena dianggap lebih alami, mudah diperoleh, dan ekonomis.

Berdasarkan kondisi tersebut, diperlukan intervensi edukatif berupa penyuluhan yang komprehensif tentang pencegahan dan pengelolaan hipertensi dan diabetes melitus, pemanfaatan tanaman herbal sebagai terapi komplementer yang aman dan benar, dan peran keluarga dalam mendukung kepatuhan kontrol kesehatan lansia.

Melalui edukasi yang tepat, diharapkan lansia di Desa Wates mampu meningkatkan pengetahuan dan keterampilan dalam menjaga kesehatan secara mandiri, sehingga kualitas hidup menjadi lebih baik dan risiko komplikasi dapat dicegah.

METODE PENELITIAN

1. Sosialisasi

Tahap sosialisasi merupakan langkah awal dalam pelaksanaan kegiatan penyuluhan. Sosialisasi dilakukan oleh tim pelaksana kepada perangkat Desa Wates untuk menyampaikan maksud dan tujuan kegiatan, sasaran peserta, serta rencana teknis pelaksanaan program. Pada tahap ini, tim melakukan koordinasi terkait penetapan lokasi kegiatan di Balai Desa Wates, pemilihan waktu yang tepat agar seluruh lansia dapat hadir, serta pendataan peserta yang berjumlah 30 orang lansia.

Dalam proses sosialisasi, tim juga menjelaskan pentingnya peningkatan pengetahuan lansia mengenai pengelolaan hipertensi dan diabetes melitus melalui pendekatan terapi komplementer yaitu pemanfaatan tanaman herbal. Pihak desa memberikan dukungan penuh dengan membantu menyampaikan informasi kepada kader posyandu lansia dan keluarga peserta agar kegiatan berjalan optimal.

Sosialisasi ini bertujuan untuk memastikan bahwa pelaksanaan kegiatan dapat:

- a. Berjalan dengan lancar dan terorganisir.
- b. Mendapat dukungan dari pemerintah desa dan masyarakat.
- c. Menjangkau peserta yang sesuai dengan kebutuhan program, yaitu lansia dengan risiko atau riwayat hipertensi dan diabetes.

Selain itu, sosialisasi juga menjadi sarana untuk menumbuhkan hubungan kemitraan yang baik antara perguruan tinggi dan masyarakat sebagai upaya keberlanjutan kegiatan pengabdian di masa mendatang

2. Metode Penyuluhan

Metode penyuluhan yang digunakan dalam kegiatan ini adalah edukasi langsung secara tatap muka kepada 30 lansia, dengan pendekatan sederhana agar mudah dipahami. Adapun metode yang diterapkan meliputi:

- a. Pembagian Leaflet

Leaflet berisi informasi mengenai hipertensi, diabetes melitus, serta contoh tanaman herbal yang dapat membantu mengontrol tekanan darah dan kadar gula darah. Media ini diberikan agar peserta dapat mengingat materi serta mempraktikkannya di rumah.

- b. Ceramah

Penyampaian materi dilakukan menggunakan bahasa yang mudah dipahami lansia, didukung contoh nyata sesuai kebiasaan masyarakat sehari-hari. Ceramah mencakup pemahaman penyakit, manfaat herbal, dan cara penggunaannya secara aman.

- c. Diskusi

Peserta diberikan kesempatan untuk bertanya terkait penyakit yang dialami dan pengalaman penggunaan tanaman herbal. Metode ini membantu mengevaluasi pemahaman sekaligus meningkatkan interaksi dan motivasi peserta dalam menjaga kesehatannya.

3. Pendampingan *Pre test* dan *Post test*

Pre test dilakukan sebelum penyampaian materi untuk menilai tingkat pengetahuan awal peserta mengenai hipertensi, diabetes melitus, dan penggunaan tanaman herbal sebagai terapi komplementer. Setelah penyuluhan selesai, peserta mengerjakan *post test* untuk mengukur adanya peningkatan pengetahuan.

Pendampingan dilakukan oleh tim pelaksana dengan cara membantu peserta dalam membaca soal atau menjelaskan instruksi tanpa memengaruhi jawaban mereka. Hal ini penting mengingat sebagian lansia memiliki keterbatasan dalam membaca atau memahami kalimat secara cepat.

4. Evaluasi Kegiatan

Evaluasi kegiatan dilakukan melalui analisis perbandingan hasil *pre test* dan *post test* untuk mengetahui efektivitas penyuluhan yang telah diberikan. Selain evaluasi kuantitatif, penilaian kualitatif juga dilakukan dengan melihat keaktifan peserta selama penyuluhan, antusias dalam bertanya, serta respon positif setelah kegiatan selesai.

Evaluasi ini menjadi dasar dalam menentukan keberhasilan kegiatan dan sebagai acuan untuk perbaikan pada program selanjutnya agar manfaatnya semakin optimal bagi masyarakat.

5. Peran Tim Pelaksana

Peran tim pelaksana mencakup beberapa tugas utama, yaitu:

- a. Melakukan koordinasi dengan pemerintah desa sebagai mitra kegiatan.
- b. Menyusun dan menyiapkan materi penyuluhan serta media leaflet.
- c. Melaksanakan penyuluhan, memandu diskusi, dan memberikan pendampingan selama kegiatan berlangsung.
- d. Mengarahkan peserta dalam pengisian *pre test* dan *post test*.
- e. Mendokumentasikan seluruh rangkaian kegiatan dalam bentuk foto dan daftar hadir.

f. Menyusun laporan akhir sebagai bentuk pertanggungjawaban akademik.

Dosen pembimbing berperan dalam supervisi, pemantauan, dan evaluasi agar kegiatan sesuai dengan tujuan pembelajaran serta berdampak bagi masyarakat desa.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Hasil *Pre test* dan Pembahasan

Tabel 1. Hasil *Pre test*

No	Pertanyaan	Jumlah Benar	Presentase
1.	Hipertensi Adalah tekanan darah tinggi yang berlangsung terus menerus diatas nilai normal	18	60%
2.	Diabetes melitus disebabkan oleh penurunan kadar insulin atau resistensi insulin dalam tubuh	16	53%
3.	Salah satu gejala hipertensi adalah sering buang air kecil di malam hari	12	40%
4.	Daun salam dan kayu manis dapat membantu menurunkan kadar gula darah dan tekanan darah.	10	33,3%
5.	Hipertensi dan diabetes tidak perlu diobati karena bisa sembuh sendiri..	18	60%
6.	Gaya hidup sehat seperti makan sayur, olahraga, dan istirahat cukup dapat mencegah hipertensi dan diabetes.	14	46,7%
7.	Tanaman herbal seperti jahe dan serai dapat membantu melancarkan peredaran darah	11	36,7%
8.	Penggunaan herbal boleh menggantikan obat medis tanpa konsultasi dokter.	9	30%
9.	Pare mengandung senyawa yang berfungsi seperti insulin alami untuk membantu menurunkan kadar gula darah.	8	26,7%
10.	Tekanan darah normal adalah sekitar 120/80 mmHg.	12	40%
Jumlah		30	100%

Berdasarkan hasil evaluasi menggunakan *pre test* dan *post test*, terdapat peningkatan signifikan pengetahuan lansia mengenai hipertensi, diabetes melitus, dan pemanfaatan tanaman herbal sebagai terapi komplementer. Peningkatan pengetahuan ini mencerminkan keberhasilan metode penyuluhan yang digunakan dalam kegiatan, yaitu ceramah, diskusi, serta pembagian leaflet informasi.

Sebelum penyuluhan, sebagian besar lansia belum memahami hubungan antara pola hidup tidak sehat dengan peningkatan risiko hipertensi dan diabetes, serta masih minim informasi mengenai manfaat tanaman herbal yang terbukti secara ilmiah. Kondisi ini terlihat dari nilai *pre test* rata-rata 42,7%. Hasil tersebut sejalan dengan penelitian Salim (2025) yang menyebutkan bahwa masyarakat umumnya memiliki pengetahuan dasar yang rendah mengenai pemanfaatan herbal dalam manajemen penyakit kronis sebelum diberikan edukasi secara langsung.

Setelah penyuluhan, terlihat peningkatan rata-rata nilai pengetahuan menjadi 86,7%. Lansia mulai memahami bahwa hipertensi dapat menyebabkan komplikasi berat seperti stroke dan gagal ginjal bila tidak dikontrol, serta diabetes berkaitan dengan masalah insulin dalam tubuh. Hal ini menunjukkan bahwa penyampaian materi berhasil meningkatkan pemahaman fundamental mengenai penyakit tidak menular yang sering dialami lansia.

Peningkatan signifikan juga terjadi pada pengetahuan mengenai manfaat tanaman herbal, khususnya tanaman yang mudah ditemukan seperti jahe, serai, daun salam, daun kelor,

dan pare. Hal ini menunjukkan keberhasilan penyuluhan dalam menyampaikan bukti ilmiah terkait kandungan senyawa aktif tanaman herbal—sejalan dengan penelitian Silva et al. (2022) yang menjelaskan bahwa tanaman kaya flavonoid memiliki efek antioksidan yang dapat membantu menurunkan tekanan darah dan kadar glukosa.

Selain itu, pemahaman lansia mengenai pemanfaatan flavonoid dalam mendukung kesehatan kardiovaskular juga meningkat. Hal ini konsisten dengan studi Parmenter et al. (2022) yang menunjukkan bahwa asupan flavonoid yang tinggi berkorelasi dengan penurunan tekanan darah sentral dan kekakuan arteri pada lansia.

Pengetahuan herbal yang ditingkatkan dengan memasukkan konteks tanaman lokal seperti yang banyak dijumpai di masyarakat Indonesia, juga sesuai dengan kajian Febyanesti (2024) yang menegaskan potensi tanaman tradisional sebagai bagian terapi pendukung pengendalian hipertensi dan diabetes secara budaya, ekonomis, dan mudah diakses.

Selain peningkatan pengetahuan manfaat herbal, pemahaman mengenai keamanan penggunaan herbal juga meningkat secara signifikan setelah penyuluhan. Pada *pre test*, banyak lansia yang masih menganggap tanaman herbal dapat menggantikan obat medis, namun pada *post test* mayoritas menjawab benar bahwa penggunaan herbal tidak boleh menggantikan obat medis tanpa konsultasi tenaga kesehatan. Temuan ini mendukung hasil Choi et al. (2024) yang menegaskan bahwa penggunaan obat herbal harus diklasifikasikan dari sisi keamanan, karena interaksi obat dan kesalahan penggunaan dapat membahayakan pasien hipertensi.

Dari keseluruhan hasil yang diperoleh, dapat disimpulkan bahwa penyuluhan berhasil memberikan perubahan perilaku kognitif yang baik. Lansia menjadi lebih sadar bahwa pengendalian penyakit tidak hanya melalui obat-obatan medis, tetapi juga melalui gaya hidup sehat dan pemanfaatan herbal yang aman dan tepat.

Hasil ini menunjukkan bahwa program edukasi kesehatan yang terstruktur dan sesuai dengan karakteristik peserta (dalam hal ini lansia) mampu meningkatkan pengetahuan, meningkatkan rasa percaya diri dalam mengelola kondisi kesehatan, serta membantu mengurangi risiko komplikasi penyakit tidak menular pada tingkat komunitas.

2. Hasil *Post test* dan Pembahasan / Perubahan Pengetahuan

Tabel 2. Hasil *Post test*

No	Pertanyaan	Jumlah Benar	Presentase
1.	Hipertensi dapat menyebabkan komplikasi seperti stroke dan gagal ginjal bila tidak dikontrol.	28	93,3%
2.	Diabetes mellitus terjadi karena tubuh memproduksi insulin berlebih.	26	86,7%
3.	Jahe dan kayu manis dapat membantu menurunkan kadar gula darah dan memperbaiki sirkulasi darah.	25	83,3%
4.	Daun kelor dapat membantu menurunkan tekanan darah karena kandungan kaliumnya tinggi.	24	80%
5.	Mengonsumsi makanan tinggi garam dan lemak jenuh dapat memperburuk hipertensi..	29	96,7%
6.	Hipertensi dan diabetes dapat dikontrol dengan obat medis saja tanpa perlu perubahan gaya hidup.	27	90%
7.	Penggunaan tanaman herbal sebaiknya disertai pola makan sehat dan olahraga teratur.	25	83,3%
8.	Pare mengandung senyawa charantin yang membantu menurunkan kadar gula darah.	26	86,7%
9.	Serai memiliki efek menenangkan dan membantu menurunkan tekanan darah ringan.	23	76,7%

10.	Menggunakan tanaman herbal harus memperhatikan kebersihan bahan dan cara pengolahan yang benar.	27	90%
-----	---	----	-----

Berdasarkan pelaksanaan evaluasi pengetahuan melalui *pre test* dan *post test*, diperoleh hasil bahwa tingkat pemahaman lansia terhadap hipertensi, diabetes melitus, serta pemanfaatan tanaman herbal sebagai terapi komplementer meningkat secara signifikan setelah diberikan penyuluhan.

Pada penilaian awal (*pre test*), tingkat pengetahuan peserta masih berada pada kategori rendah yaitu 42,7%, yang menunjukkan bahwa informasi mengenai risiko hipertensi dan diabetes serta pemanfaatan herbal yang tepat belum banyak dipahami lansia. Hal ini sejalan dengan Salim (2025) yang menyatakan bahwa masyarakat pada umumnya memiliki pemahaman dasar yang terbatas mengenai pengelolaan penyakit kronis sebelum diberikan edukasi.

Setelah penyuluhan dilakukan, hasil *post test* menunjukkan peningkatan pengetahuan peserta menjadi 86,7%, yang berarti mayoritas lansia sudah mampu memahami informasi mengenai pencegahan serta penanganan hipertensi dan diabetes. Peserta mulai mengetahui bahwa penyakit tersebut dapat menimbulkan komplikasi serius bila tidak dikendalikan, seperti stroke dan gagal ginjal.

Peningkatan pemahaman juga terlihat pada aspek manfaat tanaman herbal, di mana peserta mampu mengidentifikasi herbal yang efektif untuk membantu mengendalikan tekanan darah dan kadar gula darah seperti jahe, daun salam, serai, daun kelor, dan pare. Hasil ini sejalan dengan Silva et al. (2022) yang menjelaskan bahwa tanaman herbal yang kaya flavonoid berperan dalam menurunkan tekanan darah dan kadar glukosa melalui mekanisme antioksidan.

Selain itu, peningkatan pada aspek pemahaman herbal juga didukung oleh Parmenter et al. (2022) yang menunjukkan bahwa konsumsi flavonoid berkaitan erat dengan penurunan kekakuan arteri dan tekanan darah pada populasi lansia. Pengenalan potensi tanaman lokal dalam penyuluhan ini juga diperkuat oleh teori Febyanesti (2024) yang menegaskan bahwa tanaman obat tradisional Indonesia memiliki bukti ilmiah sebagai terapi pendamping untuk hipertensi dan diabetes.

Kemajuan paling penting terlihat pada persepsi lansia mengenai keamanan penggunaan herbal. Jika sebelumnya sebagian peserta beranggapan bahwa herbal dapat menggantikan obat dokter, setelah penyuluhan mereka menyadari bahwa herbal tidak boleh digunakan sebagai terapi tunggal, melainkan harus tetap berdampingan dengan pengobatan medis dan memerlukan konsultasi tenaga kesehatan. Temuan ini mendukung Choi et al. (2024) yang menegaskan pentingnya klasifikasi keamanan herbal untuk menghindari risiko interaksi obat dan kesalahan penggunaan.

Dengan meningkatnya pengetahuan hingga mencapai lebih dari dua kali lipat dibandingkan sebelum penyuluhan, maka dapat dinyatakan bahwa program edukasi ini sangat efektif dan mampu meningkatkan kesadaran lansia tentang pentingnya pencegahan penyakit tidak menular melalui gaya hidup sehat dan pemanfaatan herbal yang tepat.

3. Hasil Diskusi (Q&A)

Sesi diskusi dan tanya jawab berlangsung dengan sangat aktif. Antusiasme peserta terlihat dari banyaknya pertanyaan yang diajukan terkait pemanfaatan tanaman herbal dalam membantu mengontrol tekanan darah dan kadar gula darah. Peserta lansia tampak sangat tertarik karena topik yang diberikan berhubungan langsung dengan kondisi kesehatan yang mereka alami sehari-hari.

Pertanyaan yang muncul mengarah pada 3 kategori utama, yaitu:

- Keamanan penggunaan herbal,
- Cara pengolahan dan dosis konsumsi, serta
- Hubungan penggunaan herbal dengan obat medis yang sedang dikonsumsi.

Beberapa pertanyaan yang dominan antara lain:

- a. “Apakah saya bisa berhenti minum obat dokter jika sudah rutin minum rebusan daun salam?”

Jawaban :

Peserta dijelaskan bahwa penggunaan herbal tidak menggantikan terapi medis, karena penghentian obat secara sepihak dapat menimbulkan komplikasi serius.

- b. “Berapa gelas rebusan jahe atau serai yang boleh saya minum dalam sehari agar tidak bahaya?”

Jawaban :

Narasumber menekankan pentingnya batas konsumsi yang aman dan tidak berlebihan karena setiap herbal memiliki potensi efek samping jika digunakan tidak sesuai aturan.

- c. “Bolehkah saya mencampurkan beberapa jenis herbal dalam satu rebusan?”

Jawaban :

Dijelaskan bahwa perpaduan herbal harus tetap memperhatikan respons tubuh dan sebaiknya dikonsultasikan terlebih dahulu untuk menghindari interaksi yang tidak diinginkan.

- d. “Bagaimana cara memilih tanaman herbal yang berkualitas dan aman dikonsumsi?”

Jawaban :

Peserta diingatkan untuk memilih bahan herbal yang bersih, tidak mengandung pestisida berlebih, dan diolah secara higienis.

Melalui tanya jawab ini, terlihat bahwa sebagian lansia masih memiliki anggapan bahwa herbal bersifat lebih aman dibanding obat medis sehingga dapat dikonsumsi sesuka hati. Namun setelah mendapatkan penjelasan, mereka lebih memahami bahwa:

- a. Herbal memiliki kandungan kimia aktif layaknya obat,
- b. Setiap konsumsi harus memperhatikan frekuensi dan dosis,
- c. Interaksi obat-herbal harus tetap diwaspadai.

Selain itu, peserta juga mendapatkan pemahaman baru mengenai indikasi tanaman herbal yang tepat, sehingga mereka tidak lagi menyamaratakan semua herbal bermanfaat untuk tekanan darah atau gula darah.

Diskusi ini membantu meluruskan miskonsepsi yang selama ini berkembang di masyarakat. Peserta mengaku lebih tenang dan percaya diri setelah memperoleh informasi yang benar dan didukung sumber ilmiah. Hal tersebut menunjukkan bahwa metode partisipatif dan komunikasi dua arah sangat efektif dalam meningkatkan pemahaman lansia, terutama pada topik yang berkaitan dengan pengalaman mereka sebagai penderita hipertensi dan diabetes.

Secara keseluruhan, sesi diskusi berjalan dengan kondusif, edukatif, dan memberi ruang bagi lansia untuk mengonfirmasi informasi yang mereka ketahui sebelumnya. Hal ini menjadi bukti bahwa penyuluhan tidak hanya menambah pengetahuan, tetapi juga memperbaiki persepsi dan perilaku kesehatan menuju penggunaan herbal yang lebih tepat, aman, dan bijak.

KESIMPULAN

Kegiatan penyuluhan mengenai pemanfaatan tanaman herbal sebagai terapi komplementer bagi lansia di Desa Wates telah berjalan dengan baik dan mencapai tujuan yang diharapkan. Penyuluhan ini berhasil meningkatkan pengetahuan lansia mengenai hipertensi dan diabetes melitus, termasuk faktor risiko, komplikasi, serta pentingnya pengendalian penyakit secara berkelanjutan.

Hasil evaluasi menunjukkan adanya peningkatan signifikan pada nilai *post test* dibandingkan dengan *pre test*, sehingga lansia menjadi lebih memahami penggunaan tanaman herbal seperti daun salam, jahe, serai, kelor, kayu manis, dan pare sebagai pendukung terapi

medis yang aman dan tidak menggantikan obat dokter. Selain itu, kegiatan ini turut mendorong lansia dalam menerapkan gaya hidup sehat untuk mencegah komplikasi penyakit kronis.

Dengan demikian, kegiatan pengabdian masyarakat ini memberikan dampak positif dalam peningkatan kesadaran dan kemandirian lansia dalam menjaga kesehatan, sekaligus memperkuat pemanfaatan sumber daya lokal melalui tanaman obat keluarga (TOGA).

DAFTAR PUSTAKA

- Choi, D., et al. (2024). Safety classification of herbal medicine use among hypertension patients: a global systematic review and meta-analysis. *Frontiers in Pharmacology*.
- Febyanesti, A. R. (2024). Traditional medicinal plants for the prevention and management of hypertension and type 2 diabetes: phytochemical evidence from Indonesian context.
- Parmenter, B. H., et al. (2022). Higher habitual dietary flavonoid intake associates with lower central blood pressure and arterial stiffness in healthy older adults. *British Journal of Nutrition*, 128(2), 279-289.
- Salim, M. A. (2025). Education and training on the use of herbal medicines as complementary therapy for patients with hypertension and diabetes in Kamulyan Village. *Abdimas Polsaka*, 4(2), 117-124.
- Silva, M. V. B. da, et al. (2022). Therapeutic potential of flavonoid-rich plants in the treatment of arterial hypertension and diabetes mellitus: focus on antioxidant role. *Research, Society and Development*, 11(8).