

## Rehat: Intervensi Herbal untuk Mengatasi Tekanan dan Gula Darah pada Masyarakat Lanjut Usia Desa Gumeng

Indi N. Alfa<sup>1\*</sup>, Arvid A. J. Christian<sup>2</sup>, Maria Christabel Riandita<sup>3</sup>

<sup>1,2,3</sup> Universitas Airlangga, Jl. Mayjen Prof. Dr. Moestopo No. 47, Kec. Tambaksari, Kota Surabaya, Jawa Timur  
[indi.najmatul.alfa-2022@fkm.unair.ac.id](mailto:indi.najmatul.alfa-2022@fkm.unair.ac.id)

### Abstract

Hypertension and diabetes mellitus are two major non-communicable diseases with a high prevalence in Indonesia, including in rural areas such as Gumeng Village, Bungah, Gresik. Based on data from the Primary Health Service Integration (ILP), 25 elderly residents were identified with blood sugar and blood pressure levels above normal. The REHAT program (Herbal Drink for Blood Pressure and Diabetes Control) was introduced as a community service initiative that focuses on education and the promotion of herbal plants such as bay leaves, celery, and cinnamon as alternative ingredient. This program used a descriptive-qualitative method through socialization and herbal product distribution. The results showed improved knowledge and behavioral changes among participants, along with a growing interest in cultivating and utilizing herbal plants as part of a healthy lifestyle. Although some challenges arose in communicating medical terms, the program had a positive impact on the elderly community's understanding and engagement in adopting natural and self-reliant health practices.

**Keywords:** REHAT, Herbal Medicine, Hypertension, Diabetes, Elderly, Community Service.

### Abstrak

Hipertensi dan diabetes melitus merupakan dua jenis Penyakit Tidak Menular (PTM) dengan prevalensi tinggi di Indonesia, termasuk di wilayah pedesaan seperti Desa Gumeng, Kecamatan Bungah, Kabupaten Gresik. Berdasarkan hasil ILP (Integrasi Layanan Primer), sebanyak 25 lansia di desa tersebut teridentifikasi memiliki kadar gula dan tekanan darah di atas batas normal. Program pengabdian masyarakat REHAT (Ramuan Herbal Atasi Tekanan dan Gula Darah) hadir sebagai solusi edukatif dan promotif yang mengenalkan pemanfaatan tanaman herbal seperti daun salam, seledri, dan kayu manis sebagai alternatif pengendalian hipertensi dan diabetes. Metode yang digunakan bersifat deskriptif-kualitatif melalui pendekatan sosialisasi dan pembagian produk herbal. Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan dan perubahan sikap peserta, serta munculnya inisiatif warga untuk membudidayakan dan memanfaatkan tanaman herbal sebagai bagian dari gaya hidup sehat. Meskipun terdapat tantangan dalam penyampaian istilah medis, program ini terbukti berdampak positif terhadap pemahaman dan partisipasi masyarakat lansia dalam menjaga kesehatan secara alami dan mandiri.

**Kata kunci:** REHAT, Tanaman Herbal, Hipertensi, Diabetes, Lansia, Pengabdian Masyarakat.

Copyright (c) 2026 Indi N. Alfa, Arvid A. J. Christian, Maria Christabel Riandita

✉Corresponding author: Indi N. Alfa

Email Address: [indi.najmatul.alfa-2022@fkm.unair.ac.id](mailto:indi.najmatul.alfa-2022@fkm.unair.ac.id) (Jl. Mayjen Prof. Dr. Moestopo No. 47, Kota Surabaya)

Received 22 May 2026, Accepted 28 May 2026, Published 03 June 2026

## PENDAHULUAN

Penyakit Tidak Menular (PTM), seperti Hipertensi dan Diabetes merupakan salah satu masalah kesehatan yang semakin meningkat di Indonesia. Diabetes Mellitus adalah penyakit gangguan metabolik yang ditandai oleh kenaikan gula darah akibat penurunan sekresi insulin oleh sel beta pankreas dan atau gangguan fungsi insulin (Rosyidah & Cahyono, 2025). Hipertensi merupakan suatu penyakit tidak menular yang diindikasikan karena tingginya tekanan darah secara menetap dimana tekanan sistemik di atas 140 mmHg dan tekanan diastolik di atas 90 mmHg (2) (Hidayati, 2018). Berdasarkan data Riskesdas di tahun 2018, diabetes mellitus naik dari 6,9% menjadi 8,5%; dan dari hasil pengukuran tekanan darah, hipertensi naik dari 25,8% menjadi 34,1% (Riskesdas, 2018).

Permasalahan ini tidak hanya terjadi di kota besar, tetapi juga merambah ke wilayah pedesaan, khususnya Desa Gumeng, Kecamatan Bungah, Kabupaten Gresik.

Di Desa Gumeng sendiri, permasalahan diabetes dan hipertensi kerap kali dialami oleh kalangan lanjut usia. Merujuk dari permasalahan tersebut, maka diperlukan edukasi terkait alternatif penanganan alami yang aman, murah, dan juga berkelanjutan.

Indonesia merupakan salah satu negara megabiodiversitas di dunia karena memiliki keanekaragaman tumbuhan yang sangat tinggi khususnya tanaman herbal. Indonesia sendiri kaya akan tanaman herbal yang berpotensi untuk dimanfaatkan dalam mendukung kesehatan masyarakat, khususnya dalam permasalahan ini—mengendalikan tekanan darah dan kadar gula yang berlebih. Berlatar belakang dari hal tersebut, maka perlu adanya peningkatan pengetahuan masyarakat lanjut usia tentang tanaman herbal sebagai alternatif mencegah hipertensi dan diabetes. Selain itu, perlu adanya kesadaran masyarakat untuk memanfaatkan tanaman herbal sebagai bagian dari gaya hidup sehat.

REHAT merupakan sebuah program pengabdian masyarakat berbasis edukasi dan pengenalan produk berupa ramuan herbal untuk mengatasi tekanan dan gula darah. Kegiatan ini bertujuan untuk memberikan edukasi kepada masyarakat Desa Gumeng mengenai pemanfaatan tanaman herbal seperti *syzygium polyanthum* (daun salam), *Apium graveolens* (seledri), dan *Cinnamomum verum* (kayu manis) sebagai bahan utama untuk minuman herbal pencegah diabetes dan hipertensi. Selain edukasi, program REHAT juga bertujuan untuk mendorong pembudidayaan dan konsumsi herbal lokal sebagai alternatif yang dapat diterapkan secara mandiri.

## **METODE**

Metode yang digunakan dalam program REHAT bersifat deskriptif-kualitatif. Kegiatan dilaksanakan dalam bentuk sosialisasi pada Jum'at, 18 Juli 2025 di Balai Desa Gumeng. Sasaran kegiatan adalah masyarakat lansia (lanjut usia) yang terdata memiliki kadar gula dan darah melebihi batas normal dari hasil ILP (Integrasi Layanan Primer) sebelumnya, dan juga perwakilan ibu Kader.

Sebelum pelaksanaan program pengabdian masyarakat, terlebih dahulu dilaksanakan ILP (Integrasi Layanan Primer) di Balai Desa Gumeng. Kegiatan bertujuan untuk mengetahui jumlah kaum lansia (lanjut usia) yang teridentifikasi terkena hipertensi dan diabetes. Dari hasil tes, diperoleh data sejumlah 25 lansia yang kadar gula dan tekanan darahnya melebihi batas normal. Data ini kemudian diolah menjadi sasaran target peserta dalam pelaksanaan program REHAT.

Pelaksanaan kegiatan diawali dengan penyampaian materi edukatif terkait identifikasi hipertensi dan diabetes, faktor-faktor yang mendukung, serta langkah preventifnya, yang disampaikan oleh narasumber Indi Najmatul Alfa dari Program Studi Kesehatan Masyarakat. Selanjutnya, terdapat materi pengenalan bahan-bahan dasar herbal yang kemudian dapat dibuat menjadi suatu ramuan, beserta penjelasan cara pembuatannya. Materi disampaikan oleh narasumber Arvid Alfredo Juan Christian dari Program Studi Pengobatan Tradisional. Di akhir kegiatan, peserta juga menerima produk herbal yang telah diracik oleh narasumber sebagai stimulus awal

Keberhasilan kegiatan diukur dari perubahan sikap peserta, peningkatan ketertarikan terhadap tanaman herbal, serta adanya inisiatif warga untuk memanfaatkan tanaman herbal sebagai alternatif obat medis di rumah. Aspek-aspek seperti partisipasi aktif, tanggapan terhadap produk herbal, serta diskusi selama sesi tanya jawab menjadi indikator ketercapaian program.

## **HASIL DAN DISKUSI**

Kegiatan REHAT memperoleh sambutan yang sangat baik dari masyarakat Desa Gumeng. Antusiasme peserta terlihat dari jumlah peserta yang hadir, partisipasi peserta dalam sesi edukasi, diskusi aktif, hingga ketertarikan terhadap produk herbal serta brosur yang dibagikan. Materi yang disampaikan oleh narasumber diterima dengan baik karena disajikan dalam bahasa yang sederhana dan disertai contoh dan bentuk produk nyata.

Perubahan sikap masyarakat terlihat dari partisipasi dan diskusi aktif, serta minat untuk menerapkan penggunaan tanaman herbal seperti daun salam, seledri, dan kayu manis sebagai ramuan alternatif obat-obatan medis. Selain itu, produk herbal yang dibagikan menjadi pemicu untuk penerapan penggunaan bahan alami dalam kehidupan sehari-hari. Indikator ketercapaian program tercermin dari tingginya tingkat kehadiran peserta, keterlibatan aktif dalam kegiatan, dan respons positif terhadap materi dan produk yang diberikan.

Namun demikian, kegiatan ini juga menemui beberapa tantangan. Salah satunya adalah tidak semua peserta terbiasa dengan istilah medis, sehingga dibutuhkan pendekatan, komunikasi, serta diskusi yang lebih kontekstual dan sederhana. Meski demikian, secara keseluruhan program ini berjalan sesuai harapan dan menunjukkan hasil yang positif dalam menjawab permasalahan yang telah dirumuskan sebelumnya.



**Gambar 1.** Pelaksanaan Integrasi Layanan Primer kepada Lansia



**Gambar 2.** Pelaksanaan Sosialisasi REHAT kepada kaum Lansia dan Perwakilan Kader



**Gambar 3.** Produk REHAT

## **KESIMPULAN**

Program REHAT memberikan kontribusi nyata dalam meningkatkan pengetahuan dan kesadaran masyarakat Desa Gumeng—khususnya kaum lansia—tentang pentingnya pemanfaatan tanaman herbal sebagai solusi alami dalam pengendalian tekanan darah dan kadar gula. Dengan pendekatan edukatif yang praktis dan kontekstual, kegiatan ini terbukti mampu membangun partisipasi aktif masyarakat dan menumbuhkan minat terhadap gaya hidup sehat.

Sebagai saran, diperlukan tindak lanjut dalam bentuk pelatihan nyata atau pembentukan kelompok kaum lanjut usia untuk budidaya tanaman herbal agar dampak program dapat berkelanjutan. Kolaborasi dengan kader kesehatan dan pihak desa juga perlu diperkuat untuk memperluas jangkauan manfaat program.

## **UCAPAN TERIMA KASIH**

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Dosen Pembimbing Lapangan BBK 6 Universitas Airlangga, perangkat desa, seluruh ibu-ibu kader, atas dukungan dan masukan-masukan yang diberikan sehingga program dapat terlaksana dengan lancar. Penulis juga mengucapkan terima kasih secara khusus pada para peserta program REHAT yang telah berkenan hadir dan berpartisipasi aktif dalam kegiatan.

## **REFERENSI**

- Fatimah, R. N. (2015). Diabetes melitus tipe 2. *Jurnal majority*, 4(5), 93-101.
- Hidayati, S. 2018. “Kajian Sistematis Terhadap Faktor Risiko Hipertensi di Indonesia.” *Journal of Health Science and Prevention* 2 (1): 48–56.
- Laporan Nasional RISKESDAS 2018. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia