



# Edukasi Pemanfaatan Tanaman Herbal untuk Mengatasi Hipertensi dan Kolesterol di Desa Sungai Tandipah RT 2 Kabupaten Banjar

Ali Rakhman Hakim<sup>1</sup>, Eka Yati<sup>2</sup>, Fitri Esnaeni<sup>3</sup>, Ota Priadi<sup>4</sup>, Ranita Amalia Larasaty<sup>5\*</sup>, Trias Sofia Putri<sup>6</sup>

<sup>123456</sup> Universitas Sari Mulia Banjarmasin

**Abstrak:** Hipertensi dan kolesterol merupakan penyakit yang paling banyak diderita oleh masyarakat Indonesia tua muda berpotensi menderita hipertensi dan kolesterol, penyebab utama adalah gaya hidup dan kurangnya kepedulian tentang kesehatan sejak dini. Tanaman herbal bawang putih dan kenikir memiliki manfaat dalam pengobatan dan pencegahan berbagai jenis penyakit terutama hipertensi dan kolesterol, dengan memanfaatkan tanaman herbal, individu dan masyarakat dapat menjaga kesehatan mereka dengan lebih baik. Metode penelitian ini adalah deskriptif dengan pendekatan kuantitatif. Program ini bertujuan untuk memberikan edukasi tentang kesehatan, khususnya mengenai pemanfaatan tanaman herbal dalam pencegahan hipertensi dan kolesterol. Secara keseluruhan, kegiatan ini berjalan dengan efektif dan efisien, memberikan dampak positif bagi peserta, serta meningkatkan kesadaran mereka tentang pentingnya penggunaan tanaman herbal dalam menjaga kesehatan. Kegiatan ini berhasil meningkatkan pemahaman mereka tentang hipertensi dan kolesterol, serta metode pencegahan yang dapat dilakukan melalui penggunaan tanaman herbal. Para peserta bahkan dapat menjawab pertanyaan dengan akurat, menunjukkan pemahaman yang baik.

**Kata Kunci:** Tanaman Herbal, Hipertensi, Kolesterol

DOI:

<https://doi.org/10.47134/scpr.v1i3.3288>

\*Correspondence: Ranita Amalia

Larrasaty

Email: [ranitalarasaty04@gmail.com](mailto:ranitalarasaty04@gmail.com)

Received: 21-08-2024

Accepted: 21-09-2024

Published: 22-10-2024



**Copyright:** © 2024 by the authors. Submitted for open access publication under the terms and conditions of the Creative Commons Attribution-ShareAlike (CC BY SA) license (<http://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/>).

**Abstract:** Hypertension and cholesterol are the diseases most commonly suffered by young and old Indonesian people who have the potential to suffer from hypertension and cholesterol, the main causes are lifestyle and lack of concern about health from an early age. Garlic and kenikir herbal plants have benefits in the treatment and prevention of various types of diseases, especially hypertension and cholesterol. By using herbal plants, individuals and communities can maintain their health better. This research method is descriptive with a quantitative approach. This program aims to provide education about health, especially regarding the use of herbal plants in preventing hypertension and cholesterol. Overall, this activity ran effectively and efficiently, had a positive impact on participants, and increased their awareness about the importance of using herbal plants in maintaining health. This activity succeeded in increasing their understanding of hypertension and cholesterol, as well as prevention methods that can be carried out through the use of herbal plants. The participants were even able to answer questions accurately, showing good understanding.

**Keywords:** Keywords, Herbal Plants, Hypertension, Cholesterol

## Pendahuluan

Tanaman herbal memiliki manfaat dalam pengobatan dan pencegahan berbagai jenis penyakit. Seiring dengan meningkatnya kesejahteraan masyarakat, kesadaran serta permintaan akan gaya hidup sehat juga semakin meningkat, termasuk dalam hal konsumsi

makanan sehat yang diolah secara alami tanpa menggunakan bahan kimia sintetis (Leng, 2020). Makanan sehat ini biasanya diperoleh dari praktik pertanian organik atau pemanfaatan produk alami yang tersedia. Gaya hidup sehat ini semakin didukung oleh penggunaan tanaman herbal, termasuk jamu, yang dibuat dari bahan-bahan alami (Legok & Jambi, 2022). Secara global, penggunaan jamu telah berkembang pesat dan diakui sebagai komponen penting dalam pelayanan kesehatan dasar. Peningkatan ini dipengaruhi oleh sejumlah faktor, termasuk minimnya efek samping yang ditimbulkan oleh penggunaan tanaman herbal.

Dengan memanfaatkan tanaman herbal, individu dan masyarakat dapat menjaga kesehatan mereka dengan lebih baik. Di Indonesia, penggunaan tanaman herbal telah menjadi bagian dari tradisi yang berlangsung selama bertahun-tahun dan berfungsi untuk menjaga kesehatan, meningkatkan sistem imun, serta mencegah dan mengobati berbagai penyakit. Tradisi ini diturunkan secara generasi berdasarkan pengalaman empiris (Suryaningsih et al., 2024). Saat ini, lebih dari 2.500 spesies tanaman obat telah diidentifikasi di Indonesia (Elfahmi et al., 2014), dan lebih dari 197 jenis di antaranya tercantum dalam Farmakope Herbal Indonesia (Purwanto et al., 2024). Seiring dengan perkembangan zaman, minat masyarakat terhadap penggunaan tanaman herbal semakin meningkat. Berdasarkan Survei Pelayanan Kesehatan Tradisional tahun 2018, sekitar 44,2% rumah tangga telah memanfaatkan layanan kesehatan tradisional, meningkat signifikan dari 30,1% pada tahun 2013 (Legok & Jambi, 2022). Hal ini menunjukkan adanya perubahan positif dalam pola pikir masyarakat terkait kesehatan dan pilihan pengobatan, serta menandakan meningkatnya pengakuan terhadap nilai tanaman herbal dalam sistem kesehatan masyarakat (Shafiee, 2021).

Hipertensi merupakan kondisi tekanan darah yang meningkat sehingga dapat memberikan dampak serius pada organ-organ vital, seperti stroke dan penyakit jantung koroner, terutama pada pembuluh darah dan otot jantung. Situasi ini telah menjadi salah satu tantangan besar dalam kesehatan masyarakat di Indonesia maupun di berbagai negara di dunia. Diproyeksikan bahwa pada tahun 2025, jumlah penderita hipertensi akan meningkat hingga 80%, terutama di negara-negara berkembang, dengan angka kasus yang melonjak dari 639 juta pada tahun 2000 menjadi 1,15 miliar pada tahun 2025. Di Indonesia sendiri, akses layanan kesehatan untuk pasien hipertensi di daerah pedesaan masih sangat terbatas, baik dari segi deteksi maupun pengobatan. Banyak penderita hipertensi yang tidak menyadari kondisi mereka karena kurangnya gejala yang dirasakan (Sartika et al., 2023).

Sementara itu, menurut data dari WHO, kolesterol merupakan faktor utama terjadinya penyakit jantung dan pembuluh darah menyebabkan sekitar 17,5 juta kematian di seluruh dunia pada tahun 2012, yang setara dengan 31% dari total kematian global. Dari jumlah tersebut, 7,4 juta kematian disebabkan oleh penyakit jantung koroner, sementara 6,7 juta lainnya disebabkan oleh stroke (WHO, 2016). Di Indonesia, prevalensi penyakit jantung koroner berdasarkan diagnosis dokter pada penduduk berusia di atas 15 tahun mencapai 0,5%, atau sekitar 883.447 orang pada tahun 2013. Namun, jika dilihat berdasarkan gejala awal, angka ini meningkat hingga 1,5%, atau sekitar 2.650.340 orang (Depkes, 2016).

Penyakit jantung koroner berkaitan erat dengan penumpukan kolesterol yang berlebihan di dalam arteri. Peningkatan kadar kolesterol dalam arteri menyebabkan terbentuknya plak yang menyempitkan aliran darah ke otot jantung, meningkatkan risiko pembentukan bekuan darah, serta menyebabkan penebalan dan kekakuan dinding arteri. Kondisi ini dikenal sebagai aterosklerosis, yang merupakan penyebab utama penyakit jantung koroner (Depkes, 2016). Kolesterol sendiri merupakan lemak netral yang berperan penting dalam tubuh, terutama dalam sintesis hormon dan asam empedu di hati. Kolesterol, baik yang bebas maupun yang tersimpan, terdapat dalam jaringan dan plasma, serta diangkut oleh lipoprotein, yaitu kilomikron, VLDL, LDL, dan HDL, yang masing-masing memiliki fungsi dan mekanisme pemecahan yang berbeda (Almatsier, S. Gramedia 2004).

Mengingat tingginya risiko yang diakibatkan oleh hipertensi dan kolesterol, edukasi mengenai gaya hidup sehat serta peningkatan akses terhadap layanan kesehatan perlu terus ditingkatkan, terutama di daerah-daerah pedesaan yang kurang terjangkau. Dengan demikian, kita dapat mengurangi jumlah penderita penyakit kardiovaskular dan meningkatkan kualitas hidup masyarakat (Mehraban, 2021).

Prevalensi hipertensi di kalangan pasien dengan penyakit jantung iskemik tercatat sebesar 16,1%, yang menunjukkan angka yang lebih rendah dibandingkan dengan prevalensi di populasi umum yang mencapai 33,3%. Oleh karena itu, hipertensi dianggap sebagai faktor risiko yang kurang signifikan dalam konteks ini. Selain itu, data juga menunjukkan bahwa prevalensi hipertensi tidak menunjukkan peningkatan seiring bertambahnya usia. Dalam hal ini, Indonesia, sebagai negara berkembang, perlu memberikan perhatian lebih pada upaya edukasi untuk mencegah penyakit seperti hipertensi, penyakit kardiovaskular, dan penyakit degeneratif lainnya. Ini penting untuk memastikan bahwa potensi sumber daya manusia dan ekonomi negara dapat dimanfaatkan secara optimal dalam proses pembangunan (Kumar, 2021). Secara khusus, kelompok usia di atas 45 tahun memerlukan program pencegahan yang lebih terfokus dan sistematis.

Program pencegahan penyakit kardiovaskular bertujuan untuk mengurangi jumlah individu yang berisiko mengalami kondisi tersebut dengan cara menghindari berbagai faktor penyebab, seperti hipertensi, diabetes, hiperlipidemia, kebiasaan merokok, dan stres (Riyadina et al., 2018). Dalam menghadapi tantangan kesehatan yang terus meningkat ini, diperlukan berbagai strategi efektif untuk menurunkan angka kejadian hipertensi dan kolesterol (Tan, 2022). Salah satu pendekatan yang dapat diimplementasikan adalah melalui edukasi tentang pemanfaatan tanaman herbal yang tumbuh di sekitar masyarakat. Dengan cara ini, masyarakat dapat dengan mudah mengakses dan memanfaatkan sumber daya alami tersebut untuk mendukung peningkatan kesehatan mereka. Lebih jauh lagi, pendekatan ini diharapkan dapat mengurangi dampak kesehatan yang merugikan serta meningkatkan kesadaran masyarakat akan pentingnya pencegahan penyakit. Dengan pengetahuan yang lebih baik tentang manfaat tanaman herbal, individu dapat mengambil langkah proaktif dalam menjaga kesehatan, mengadopsi pola hidup sehat, dan melakukan pemeriksaan kesehatan secara berkala (Abuhasira, 2022). Kesadaran ini tidak hanya berkontribusi pada peningkatan kualitas hidup individu, tetapi juga membantu membangun komunitas yang lebih sehat dan tangguh terhadap penyakit kardiovaskular.

## Metodologi

Kegiatan ini merupakan salah satu bentuk pengabdian kepada masyarakat yang ditujukan kepada warga Desa Sungai Tandipah RT.2, Kabupaten Banjar. Metode penelitian ini adalah deskriptif dengan pendekatan kuantitatif. Program ini bertujuan untuk memberikan edukasi tentang kesehatan, khususnya mengenai pemanfaatan tanaman herbal dalam pencegahan hipertensi dan kolesterol.

Dalam pelaksanaan kegiatan ini, media yang digunakan adalah leaflet sebagai alat penyampaian informasi. Adapun tahapan kegiatan mencakup:

1. Pembuatan media promosi kesehatan yang menarik dan informatif
2. Pengumpulan warga desa untuk memastikan partisipasi yang maksimal
3. Penyampaian informasi kesehatan yang berfokus pada tanaman herbal yang dapat membantu mencegah hipertensi dan kolesterol. Melalui program ini, diharapkan masyarakat tidak hanya mendapatkan pengetahuan mengenai tanaman herbal, tetapi juga mampu menerapkan informasi tersebut dalam kehidupan sehari-hari untuk meningkatkan kesehatan mereka.

Dengan pendekatan yang tepat, kegiatan ini dapat membantu menumbuhkan kesadaran dan pengetahuan masyarakat tentang pentingnya menjaga kesehatan melalui penggunaan sumber daya alami yang ada di sekitar mereka. Selain itu, besar harapan kegiatan wadah dan langkah pertama dalam membangun budaya hidup sehat di kalangan masyarakat desa.

## Pembahasan

Sebelum melaksanakan kegiatan pengabdian kepada masyarakat, langkah awal yang diambil adalah melakukan survei lokasi. Kegiatan pengabdian ini dilaksanakan di Desa Sungai Tandipah RT.2, Kabupaten Banjar, Kalimantan Selatan, dan dilakukan bekerja sama dengan kader posyandu setempat. Setelah proses survei selesai, kegiatan edukasi mengenai "tanaman herbal untuk mengatasi hipertensi di Dusun Sumber Gamol, Gamping, Sleman" dilaksanakan pada hari Senin, 22 Juli 2024, dari pukul 08.00 hingga 10.00 WITA.

Sebanyak 50 warga pra-lansia dan lansia dari Desa Sungai Tandipah RT.2 berpartisipasi dalam kegiatan ini (Singh, 2019). Materi edukasi disampaikan oleh mahasiswa dari program studi Profesi Apoteker Universitas Sari Mulia Banjarmasin, yang dilengkapi dengan pembagian leaflet yang memberikan informasi tentang cara mengatasi hipertensi dan kolesterol menggunakan tanaman herbal. Secara keseluruhan, kegiatan ini berjalan dengan efektif dan efisien, memberikan dampak positif bagi peserta, serta meningkatkan kesadaran mereka tentang pentingnya penggunaan tanaman herbal dalam menjaga kesehatan.



Gambar 1 Kegiatan Edukasi



Gambar 2 Foto Bersama Kader Posyandu, Dosen dan Mahasiswa Propesi Apoteker

Pemerintah bersama masyarakat terus berupaya untuk menanggulangi tingginya angka kasus hipertensi di Indonesia. Salah satu langkah yang diambil adalah memberikan edukasi menyeluruh mengenai pentingnya penanganan hipertensi dan kolesterol melalui pemanfaatan tanaman herbal, dengan harapan dapat meningkatkan kualitas layanan kesehatan serta mendorong perkembangan manajemen perawatan mandiri (Xiong, 2019).

Namun, masih terdapat kesenjangan pemahaman di kalangan lansia mengenai cara yang tepat dalam mengolah tanaman herbal sehingga dapat digunakan secara efektif tanpa menimbulkan dampak negatif bagi kesehatan mereka. Untuk mengatasi hal ini, pemateri dari Program Studi Profesi Apoteker Universitas Sari Mulia memberikan penjelasan tentang metode pengolahan herbal yang tepat guna membantu meningkatkan kesehatan lansia di Desa Sungai Tandipah RT.2.

Salah satu tanaman obat yang sering digunakan oleh lansia untuk menjaga tekanan darah adalah bawang putih (Lai, 2022). Bawang putih dikenal memiliki berbagai khasiat berkat kandungan allicin, yang berfungsi mencegah aterosklerosis, sebagai antikoagulan yang mengurangi penumpukan darah, mencegah kolesterol tinggi, dan memperkuat sistem kekebalan tubuh. Secara tradisional, bawang putih telah dimanfaatkan untuk mengatasi berbagai masalah kesehatan, seperti tekanan darah tinggi, sakit kepala, gangguan pernapasan, ambeien, sembelit, luka memar, kolesterol tinggi, dan penyakit lainnya.

Penelitian ilmiah menunjukkan bahwa bawang putih efektif dalam menangani diabetes mellitus, hipertensi, dan kolesterol. Studi oleh Wijaya, Adinata, dan Hudyono

(2015) juga mengungkapkan bahwa bawang putih mengandung sulfur lebih tinggi dibandingkan jenis bawang merah lainnya. Allicin dalam bawang putih memiliki sifat antibakteri yang dapat melawan virus, bakteri, dan parasit, serta membantu menurunkan tekanan darah. Bawang putih dapat dikonsumsi langsung, dijadikan infus air, atau direbus dengan air.

Selain bawang putih, tanaman obat lain yang digunakan oleh lansia untuk menjaga kadar kolesterol adalah kenikir. Kenikir tumbuh subur di daerah beriklim tropis dan banyak ditemukan di Asia Tenggara, termasuk Indonesia. Daun kenikir biasanya dimanfaatkan sebagai lalapan. Kenikir mengandung flavonoid lebih tinggi dibandingkan buah malaka, serta memiliki kadar saponin yang lebih tinggi dibandingkan daun urang-aring. Flavonoid dalam daun kenikir mencapai 2,27 mg/g, sedangkan pada buah malaka hanya 19,2 mg/g. Berdasarkan analisis dari Balai Penelitian Ternak (Balitnak) Csiawi, kadar saponin dalam daun kenikir adalah 2,2 g/100 g, sedangkan pada daun urang-aring hanya 0,21 g/100 g.

Oleh karena itu, kenikir berpotensi untuk menurunkan kadar kolesterol total dan meningkatkan kadar HDL, yang pada gilirannya dapat menurunkan indeks aterogenik serta melindungi dari aterosklerosis (penumpukan lemak di dinding arteri). Selain flavonoid dan saponin, daun kenikir juga mengandung protein, karbohidrat, vitamin C, dan mineral yang bermanfaat dalam menurunkan kolesterol jahat dan meningkatkan kolesterol baik. Daun kenikir bisa dikonsumsi langsung, direbus, atau diminum dengan air.

Penyampaian materi tentang pemanfaatan tanaman herbal mendapatkan sambutan yang sangat positif dari para peserta, mayoritas di antaranya adalah lansia. Mereka menunjukkan antusiasme yang tinggi selama sesi, terlihat dari keterlibatan aktif mereka dalam mendengarkan materi, mengajukan pertanyaan, dan memberikan jawaban kepada pemateri. Hal ini menunjukkan bahwa edukasi tentang penggunaan tanaman herbal berhasil menarik perhatian dan meningkatkan pemahaman mereka mengenai pentingnya menjaga kesehatan melalui cara alami.

## Simpulan

Berdasarkan hasil kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang bertema "penyuluhan kesehatan tentang pencegahan hipertensi melalui penggunaan tanaman herbal," beberapa kesimpulan yang dapat ditarik adalah sebagai berikut:

- a. Acara pengabdian masyarakat ini dilaksanakan dengan sukses dan menerima sambutan positif dari warga pra-lansia dan lansia di Desa Sungai Tandipah RT.2, Kabupaten Banjar, Kalimantan Selatan. Masyarakat menunjukkan antusiasme tinggi dalam berpartisipasi, terlihat dari banyaknya pertanyaan yang diajukan mengenai materi yang disampaikan. Kegiatan ini berhasil meningkatkan pemahaman mereka tentang hipertensi dan kolesterol, serta metode pencegahan yang dapat dilakukan melalui penggunaan tanaman herbal. Para peserta bahkan dapat menjawab pertanyaan dengan akurat, menunjukkan pemahaman yang baik.
- b. Dukungan dan kolaborasi yang erat dengan kader posyandu di Desa Sungai Tandipah RT.2, Kabupaten Banjar, Kalimantan Selatan, berkontribusi signifikan terhadap

- keberhasilan acara ini. Kerja sama ini sangat penting dalam memperlancar proses penyuluhan dan memperkuat hubungan dengan masyarakat setempat.
- c. Dukungan yang solid dari civitas akademika Program Studi Profesi Apoteker Universitas Sari Mulia Banjarmasin juga sangat berperan dalam kelancaran acara ini. Keterlibatan mereka memastikan bahwa informasi yang diberikan berkualitas dan relevan dengan kebutuhan masyarakat.
  - d. Untuk pengembangan kegiatan di masa mendatang, dapat dipertimbangkan penggunaan alat peraga yang lebih interaktif untuk membantu peserta dalam memahami komposisi tanaman herbal secara lebih efektif. Penggunaan alat peraga ini diharapkan dapat meningkatkan kualitas penyuluhan dan memperkaya pengalaman belajar masyarakat.

### Daftar Pustaka

- Abuhasira, R. (2022). Herbal Cannabis Use Is Not Associated with Changes in Levels of Endocannabinoids and Metabolic Profile Alterations among Older Adults. *Life*, 12(10). <https://doi.org/10.3390/life12101539>
- Almatsier, S. Prinsip Dasar Ilmu Gizi. Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Umum; 2004; p.51- 74.
- Adi, L. T. (2008) Tanaman Obat dan Jus Untuk Mengatasi Penyakit Jantung, Hipertensi, Kolesterol, dan Stroke. Jakarta: PT Agromedia Pustaka.
- Departemen Kesehatan. Situasi kesehatan jantung. Available from: [www.depkes.go.id/situasijantung/](http://www.depkes.go.id/situasijantung/). 2013. Accessed on: August 29th 2016.
- Desmiaty, Y. R. H. D. M. A. R. (2008) „Penentuan Jumlah Tanin Total pada Daun Jati Belanda (*Guazuma ulmifolia* Lamk) dan Daun Sambang Darah (*Excoecaria bicolor* Hassk) Secara Kolometri dengan Pereaksi Biru Prusia“, *Octocarpus*, 8, pp. 106–109.
- Febianti, Z. (2015) „Uji In Vitro Efek Antimikroba Ekstrak Daun Kenikir (*Cosmos caudatus* H . B . K ) terhadap Methicillin-Resistant *Staphylococcus aureus* ( MRSA ) Antimicrobial In Vitro Study of *Cosmos caudatus* H . B . K Leaves Extract Towards Methicillin-Resistant *Staphylococcus*“, *Journal of Agromedicine and Medical Sciences*, 1(2), pp. 1–6.
- Haryanto, E., Astuti, S. S. E., & ... (2023). Pendampingan dan Peningkatan Pengetahuan Manfaat Infusa Bawang Putih pada Masyarakat dalam Mencegah dan Mengatasi Hipertensi pada Masyarakat ABDIKESMAS <http://ejournals2.unmul.ac.id/index.php/abdimasfkm/article/view/15>
- Harahap, A., Mulyani, S., & ... (2021). Efektivitas Blackgarlic Dalam Menurunkan Tekanan Darah Pasien Hipertensi di Puskesmas Simpang Tiga. *HEALTH CARE* <http://jurnal.payungnegeri.ac.id/index.php/healthcare/article/view/175>
- Jurnal Ilmiah Permas <http://journal2.stikeskendal.ac.id/index.php/PSKM/article/view/1853>
- World Health Organization. Cardiovascular Disease. Available from: <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs317/en/>. 2012. Accessed on: August 29 Th 2016
- Kumar, R. (2021). Pathophysiology of cardiovascular diseases and the role of vitamins, and herbal extracts in the reduction of cardiovascular risks. *Cardiovascular and*

- Hematological Agents in Medicinal Chemistry*, 19(2), 175–186. <https://doi.org/10.2174/1871525718666201217102638>
- Lai, X. (2022). Efficacy and Safety of Chinese Herbal Medicine Compared with Losartan for Mild Essential Hypertension: A Randomized, Multicenter, Double-Blind, Noninferiority Trial. *Circulation: Cardiovascular Quality and Outcomes*, 15(3). <https://doi.org/10.1161/CIRCOUTCOMES.121.007923>
- Leng, Y. (2020). The efficacy and safety of Chinese herbal medicine Shen-Qi Hua-Yu formula in patients with diabetic lower extremity artery disease: Study protocol of a multi-center, randomized, double-blind, placebo-controlled trial. *Medicine (United States)*, 99(3). <https://doi.org/10.1097/MD.00000000000018713>
- Legok, K., & Jambi, K. (2022). Edukasi Hipertensi dan Demonstrasi Pembuatan Obat Tradisional Daun Seledri di Kelurahan Legok Kota Jambi. 1, 292–297.
- Mehraban, M. S. A. (2021). Targeting dyslipidemia by herbal medicines: A systematic review of meta-analyses. *Journal of Ethnopharmacology*, 280. <https://doi.org/10.1016/j.jep.2021.114407>
- Riyadina, W., Martha, E., & Anwar, A. (2018). Perilaku Pencegahan Dan Pengendalian Hipertensi: Studi Pengetahuan, Sikap, Perilaku (Psp) Dan Kesehatan Lingkungan Pada Wanita Pasca Menopause In Jurnal Ekologi [ejournal2.litbang.kemkes.go.id](http://ejournal2.litbang.kemkes.go.id). <http://ejournal2.litbang.kemkes.go.id/index.php/jek/article/download/666/772>
- Suryaningsih, N. P. A., Vinata, C. E., & ... (2024). Faktor-faktor yang Mempengaruhi Penggunaan Obat Herbal dalam Terapi Komplementer pada Pasien Hipertensi.
- Shafiee, M. (2021). The effect of Hibiscus sabdariffa (sour tea) compared to other herbal teas and antihypertension drugs on cardiometabolic risk factors: Result from a systematic review and meta-analysis. *Journal of Herbal Medicine*, 29. <https://doi.org/10.1016/j.hermed.2021.100471>
- Singh, S. (2019). Herbal Approach for Management of Atherosclerosis: a Review. *Current Atherosclerosis Reports*, 21(4). <https://doi.org/10.1007/s11883-019-0774-x>
- Tan, E. (2022). Lipid Lowering Effects of Herbal Supplements: A Review. *Research Journal of Pharmacy and Technology*, 15(1), 270–278. <https://doi.org/10.52711/0974-360X.2022.00044>
- Widhawati, R., Nugroho, H. (2022). Pengaruh Pemberian Seduhan Bawang Putih Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia 60-74 Tahun Dengan Hipertensi Di Posbindu Mawar STIKesIMCBintaro.<http://jurnal.stikesimcbintaro.ac.id/index.php/djs/article/view/172>
- Xiong, X. (2019). Efficacy and safety of Chinese herbal medicine Xiao Yao San in hypertension: A systematic review and meta-analysis. *Phytomedicine*, 61. <https://doi.org/10.1016/j.phymed.2019.152849>