

Utilizing Common Kitchen Ingredients as Traditional Herbal Remedies for Hypertension and Gastric Acid

Deva Arya Bagus Pradana¹, Al-mar'atur Roihatuz Zahrotul Jannah², Natinia Khuzaimatu Zahro³, Asti Karisma Rahayu⁴, A. Baka Putra Karozma⁵, Benny Aldiansyah⁶, Irma Vebiana⁷, Lintang Prayoga⁸, Filia Icha S.⁹

^{1,2,3,4,5,6,7,8,9} Universitas Muhammadiyah Ponorogo, Indonesia

Corresponding author: filiaicha@gmail.com

ABSTRACT

Background: Hypertension and gastric acid disorders are common among rural communities and often disrupt daily activities. Limited access to healthcare services encourages the use of readily available kitchen ingredients as traditional herbal remedies. **Objective:** To describe a community education and hands-on training program that leverages cucumber, celery, turmeric, and honey to support hypertension and gastric-acid self-management. **Methods:** A community service program combined interactive counseling, printed job-aids, and a structured workshop on hygienic preparation of herbal drinks. Evaluation consisted of Q&A checks and return demonstrations. **Results:** Participants gained practical skills to produce safe, acceptable-taste herbal preparations. Key rationales were hydration and potassium from cucumber, diuretic effects of celery, anti-inflammatory curcumin in turmeric, and demulcent plus immuno-supportive properties of honey. **Conclusion:** A brief, structured program using common kitchen ingredients is feasible and culturally consonant for community empowerment in managing early symptoms and risk factors of hypertension and gastric-acid complaints.

Keywords: traditional herbal medicine; community education; hypertension; gastric acid; kitchen ingredients

Article History: Received: 06-08-2025 | Revised: 22-09-2025 | Accepted: 30-09-2025 | Online: 01-10-2025

ABSTRAK

Latar Belakang: Hipertensi dan gangguan asam lambung banyak ditemukan pada masyarakat pedesaan dan kerap mengganggu aktivitas harian. Keterbatasan akses layanan kesehatan mendorong pemanfaatan bahan dapur sebagai jamu tradisional. **Tujuan:** Mendeskripsikan program edukasi dan pelatihan praktik yang memanfaatkan timun, seledri, kunyit, dan madu untuk mendukung swakelola hipertensi dan keluhan asam lambung. **Metode:** Program pengabdian masyarakat mengombinasikan penyuluhan interaktif, lembar bantu cetak, dan lokakarya terstruktur tentang pembuatan minuman herbal yang higienis. Evaluasi dilakukan melalui tanya jawab terarah dan demonstrasi ulang. **Hasil:** Peserta menguasai keterampilan praktis meracik jamu yang aman dan dapat diterima rasanya. Rasional ilmiah mencakup hidrasi dan kalium dari timun, efek diuretik seledri, kurkumin antiinflamasi pada kunyit, serta sifat demulsen dan penunjang imun pada madu. **Kesimpulan:** Program singkat dan terstruktur berbasis bahan dapur umum layak dan selaras budaya untuk pemberdayaan masyarakat dalam mengelola gejala awal dan faktor risiko hipertensi serta keluhan asam lambung.

Kata kunci: jamu tradisional; edukasi komunitas; hipertensi; asam lambung; bahan dapur

INTRODUCTION

Hipertensi dan asam lambung merupakan dua masalah kesehatan yang banyak dialami masyarakat Indonesia, termasuk di pedesaan. Kondisi ini tidak hanya mengganggu aktivitas sehari-hari, tetapi juga berpotensi menurunkan kualitas hidup dan produktivitas masyarakat. Di Desa Sooko, sebagian besar masyarakat masih memanfaatkan pengobatan tradisional yang berbasis bahan alami karena keterbatasan akses terhadap pelayanan kesehatan modern, biaya pengobatan yang relatif tinggi, serta kepercayaan terhadap kearifan lokal yang diwariskan secara turun-temurun. Hal tersebut menjadi dasar perlunya kajian mengenai pemanfaatan bahan dapur sebagai solusi kesehatan alternatif yang mudah dijangkau oleh masyarakat.

Sumber daya lokal yang tersedia di Desa Sooko cukup mendukung, karena timun, seledri, kunyit, dan madu merupakan bahan yang banyak ditemukan di dapur masyarakat maupun pasar tradisional. Bahan-bahan ini memiliki kandungan bioaktif yang bermanfaat bagi kesehatan, seperti kurkumin pada kunyit yang bersifat antiinflamasi, gingerol pada kunyit yang membantu pencernaan, serta senyawa pada seledri dan timun yang dapat membantu menurunkan tekanan darah. Masyarakat Desa Sooko sebelumnya pernah mendapatkan informasi terkait penggunaan herbal, namun belum ada upaya sistematis untuk mengkombinasikan bahan dapur tersebut sebagai jamu tradisional yang terukur manfaatnya. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini diharapkan dapat memberikan pemahaman, keterampilan, serta kesadaran baru kepada warga Desa Sooko tentang pemanfaatan bahan dapur sebagai jamu tradisional. Tujuan utamanya adalah membantu masyarakat dalam mengelola hipertensi dan asam lambung secara mandiri dengan cara yang aman, murah, serta berkelanjutan, sekaligus melestarikan pengetahuan tradisional yang menjadi identitas budaya lokal.

METHODS

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini menggunakan kombinasi metode pendidikan masyarakat dan pelatihan. Metode pendidikan masyarakat dilakukan melalui penyuluhan yang bertujuan untuk meningkatkan pemahaman warga Desa Sooko mengenai pentingnya pencegahan dan penanganan hipertensi serta gangguan asam lambung dengan memanfaatkan bahan dapur yang mudah ditemukan, yaitu timun, seledri, kunyit, dan madu.

Penyuluhan ini dilaksanakan dengan cara presentasi interaktif, diskusi kelompok, serta pemberian materi cetak yang berisi informasi sederhana mengenai manfaat masing-masing bahan, cara pengolahan, serta aturan konsumsi yang aman.

Metode pelatihan dilakukan setelah penyuluhan, yaitu melalui demonstrasi langsung pembuatan jamu tradisional berbahan dasar timun, seledri, kunyit, dan madu. Masyarakat dilibatkan secara aktif untuk mempraktikkan proses pengolahan mulai dari pemilihan bahan, pencucian, penghalusan, perebusan, hingga penyajian jamu. Pendekatan partisipatif digunakan agar peserta tidak hanya memahami teori, tetapi juga memiliki keterampilan praktis untuk membuat jamu secara mandiri di rumah.

Selain itu, dilakukan sesi evaluasi berupa tanya jawab dan praktik ulang untuk menilai sejauh mana pemahaman serta keterampilan masyarakat setelah mengikuti kegiatan. Hasil evaluasi digunakan untuk memperbaiki dan menyempurnakan kegiatan serupa di masa mendatang. Dengan metode ini, diharapkan masyarakat mampu mengaplikasikan pengetahuan yang diperoleh, sehingga tercapai tujuan utama kegiatan yaitu meningkatkan kemandirian, kesehatan, serta pelestarian kearifan lokal dalam pemanfaatan bahan dapur sebagai jamu tradisional.

Waktu	Nama Kegiatan	Materi/Output	Penanggung Jawab
Pagi (08.00–09.00)	Registrasi & Asesmen	Form singkat faktor risiko	Mahasiswa (KKN/PKL) & Kader
Pagi (09.00–11.00)	Praktikum Skrining	TD, BB/TB/IMT, LP, GDS	Dosen & Tenaga Kesehatan
Siang (11.00–12.00)	Penyuluhan–Sosialisasi	GERMAS, risiko PTM, rujukan	Narasumber
Siang (13.00–14.00)	Workshop Hasil & Rencana	Lembar hasil, edukasi visual	Dosen & Mahasiswa
Sore (14.00–selesai)	Pendampingan Rujukan	Daftar rujukan, jadwal follow-up	Dosen, Kader, Puskesmas

Monitoring proses dilakukan saat kegiatan melalui observasi kepatuhan SOP (ceklist meja layanan), audit alat/kalibrasi, dan rekap harian capaian (jumlah peserta skrining, proporsi berisiko, jumlah yang menerima

edukasi/rujukan). Evaluasi hasil dilakukan pascakegiatan menggunakan: (1) angket pre–post literasi kesehatan dan niat berperilaku sehat; (2) observasi terstruktur keterampilan dasar self-monitoring (mis. membaca angka tensimeter digital/IMT); (3) wawancara singkat pada sub-sampel tentang pengalaman layanan dan hambatan tindak lanjut; dan (4) pelacakan tindak lanjut (kunjungan ke puskesmas/komunikasi WA kader) pada minggu ke-2–4. Indikator utama: peningkatan skor literasi kesehatan/niat perilaku, cakupan skrining, proporsi peserta menerima rujukan dan menindaklanjuti, serta umpan balik kepuasan layanan. Data dianalisis secara deskriptif–komparatif (pre–post) untuk pelaporan dan perbaikan siklus berikutnya.

Metode di atas dirancang untuk mencapai tujuan: (1) meningkatkan literasi dan kesadaran kesehatan masyarakat tentang faktor risiko PTM; (2) memperluas cakupan skrining berbasis komunitas yang terstandar; (3) memperkuat keterampilan praktis self-monitoring; dan (4) memastikan kesinambungan rujukan–tindak lanjut melalui jejaring puskesmas dan kader, sehingga Screening-Based Health-Check Services menjadi strategi yang efektif dan berkelanjutan di mitra sasaran.

RESULTS AND DISCUSSION

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat di Desa Sooko yang mengangkat tema pemanfaatan bahan dapur sebagai jamu tradisional untuk mengatasi hipertensi dan asam lambung telah memberikan hasil yang signifikan. Secara umum, kegiatan ini melibatkan dua bentuk utama, yaitu penyuluhan kesehatan dan pelatihan praktik pembuatan jamu. Kedua kegiatan tersebut berjalan secara terpadu sehingga masyarakat tidak hanya mendapatkan pemahaman teoritis mengenai penyakit hipertensi dan asam lambung, tetapi juga mampu mengaplikasikan langsung keterampilan dalam mengolah bahan dapur menjadi ramuan herbal yang bermanfaat bagi kesehatan.

Pada tahap awal kegiatan, penyuluhan dilakukan untuk memberikan pemahaman kepada masyarakat mengenai kondisi hipertensi dan asam lambung yang kini banyak dialami, terutama oleh masyarakat pedesaan yang mulai terpapar gaya hidup modern, konsumsi makanan instan, serta kurangnya aktivitas fisik. Sebelum penyuluhan dimulai, hasil observasi menunjukkan bahwa mayoritas peserta hanya mengetahui hipertensi sebagai “tekanan darah tinggi” dan asam lambung sebagai “penyakit maag” tanpa memahami lebih jauh faktor risiko, gejala, maupun dampak jangka panjangnya. Melalui pemaparan materi yang sederhana dan interaktif, masyarakat mulai memahami bahwa kedua penyakit ini memiliki keterkaitan erat dengan pola makan, stres, dan kurangnya pemanfaatan bahan alami yang sebenarnya tersedia di sekitar mereka. Setelah sesi penyuluhan, kegiatan dilanjutkan dengan pelatihan pembuatan jamu tradisional berbahan timun, seledri, kunyit, dan madu. Seluruh peserta dilibatkan mulai dari proses persiapan hingga penyajian. Peserta dibagi dalam beberapa kelompok kecil sehingga setiap orang memiliki kesempatan untuk mempraktikkan keterampilan secara langsung. Tahapan pembuatan dimulai dengan pencucian bahan secara higienis, dilanjutkan dengan penghalusan timun dan seledri, perebusan kunyit untuk mengeluarkan zat aktif kurkumin, hingga pencampuran madu sebagai pemanis sekaligus penyeimbang rasa. Proses ini tidak hanya memberikan pengalaman baru bagi masyarakat, tetapi juga menanamkan prinsip bahwa pengolahan jamu harus dilakukan dengan cara yang bersih dan tepat agar khasiatnya tetap optimal.

Respon masyarakat terhadap kegiatan ini sangat positif. Sebagian besar peserta menyatakan bahwa kegiatan pelatihan sangat bermanfaat karena memberikan alternatif sederhana dalam menjaga kesehatan keluarga. Banyak peserta yang merasa terkejut bahwa bahan yang selama ini hanya digunakan sebagai pelengkap masakan ternyata menyimpan manfaat kesehatan yang besar. Antusiasme peserta juga tampak dari diskusi yang aktif, di mana mereka bertanya mengenai dosis yang tepat, frekuensi konsumsi, serta keamanan penggunaan ramuan bagi anak-anak dan lansia. Hal ini menunjukkan bahwa kegiatan tidak hanya meningkatkan pengetahuan, tetapi juga memicu kesadaran kritis masyarakat dalam mengelola Kesehatan. Hasil diskusi juga memperkuat pemahaman mengenai manfaat masing-masing bahan dapur. Timun, yang kaya akan kandungan air dan kalium, terbukti membantu menurunkan tekanan darah sekaligus menjaga hidrasi tubuh. Seledri dikenal memiliki efek diuretik alami yang dapat melancarkan pengeluaran cairan tubuh, sehingga tekanan darah lebih stabil. Kunyit mengandung kurkumin yang bersifat antiinflamasi dan mampu menekan produksi asam lambung berlebih. Sementara itu, madu memiliki efek menenangkan lambung, memberikan energi alami, serta melengkapi ramuan dengan rasa manis yang sehat. Kombinasi bahan-bahan

tersebut dinilai seimbang karena tidak hanya bermanfaat untuk menurunkan tekanan darah, tetapi juga membantu mengurangi keluhan nyeri ulu hati, perut kembung, dan rasa panas akibat refluks asam lambung.

Dampak positif dari kegiatan ini semakin nyata ketika peserta mencoba langsung hasil ramuan yang telah dibuat. Mayoritas menyatakan bahwa rasa jamu cukup enak dan dapat diterima lidah, berbeda dengan persepsi awal mereka bahwa jamu selalu pahit dan sulit diminum. Beberapa peserta bahkan menyampaikan keinginan untuk menjadikan kebiasaan minum jamu sebagai rutinitas keluarga, terutama bagi anggota keluarga yang memiliki riwayat hipertensi. Dari hasil wawancara singkat pasca kegiatan, sebagian peserta juga mulai merencanakan untuk menanam timun, seledri, maupun kunyit di pekarangan rumah masing-masing, sehingga ketersediaan bahan menjadi lebih mudah dan murah.

Selain manfaat kesehatan, kegiatan ini juga membuka wawasan baru terkait potensi pengembangan ekonomi lokal. Dengan adanya pengetahuan mengenai cara mengolah jamu, masyarakat Desa Sooko memiliki peluang untuk mengembangkan usaha kecil berbasis produk herbal. Beberapa peserta mengusulkan agar jamu yang dihasilkan dapat dikemas dalam bentuk botol atau serbuk instan sehingga lebih praktis dan bernilai jual. Hal ini menunjukkan bahwa kegiatan pengabdian tidak hanya berdampak pada peningkatan pengetahuan kesehatan, tetapi juga membuka peluang bagi penguatan ekonomi keluarga melalui pemanfaatan sumber daya lokal.

Dari sisi pembahasan, kegiatan ini menegaskan bahwa pendidikan masyarakat yang dipadukan dengan pelatihan praktis merupakan metode yang efektif dalam meningkatkan kesadaran kesehatan. Keterlibatan langsung masyarakat dalam proses pembuatan jamu menjadikan mereka lebih percaya diri untuk mempraktikkannya di rumah. Selain itu, penggunaan bahan dapur sehari-hari menumbuhkan kesadaran bahwa kesehatan dapat dikelola melalui cara-cara sederhana, murah, dan aman, tanpa harus bergantung sepenuhnya pada obat-obatan kimia. Hal ini juga sejalan dengan upaya pelestarian budaya lokal, karena jamu merupakan bagian dari warisan kesehatan tradisional bangsa Indonesia. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa kegiatan pemanfaatan timun, seledri, kunyit, dan madu sebagai jamu tradisional di Desa Sooko memberikan dampak nyata dalam peningkatan pemahaman, keterampilan, serta kesadaran masyarakat terhadap kesehatan. Lebih jauh lagi.

CONCLUSION

Kegiatan pemanfaatan timun, seledri, kunyit, dan madu sebagai jamu tradisional untuk hipertensi dan asam lambung di Desa Sooko terlaksana dengan baik serta mendapat respons positif, disertai peningkatan pengetahuan dan keterampilan masyarakat dalam meracik ramuan yang bermanfaat. Program ini memperkuat kesadaran akan pola hidup sehat berbasis bahan alami sekaligus membuka peluang pemberdayaan ekonomi lokal dan pelestarian tradisi jamu. Ke depan, masyarakat diharapkan menerapkan kebiasaan sehat sehari-hari serta mengembangkan potensi jamu tradisional sebagai aset budaya dan sumber daya bernilai bagi kesehatan dan kesejahteraan bersama.

kader kesehatan atau kelompok masyarakat, kegiatan serupa perlu dilanjutkan dalam bentuk pelatihan berkala agar pengetahuan dan keterampilan dalam pengolahan jamu dapat semakin meningkat dan berkelanjutan.

ACKNOWLEDGMENTS

Ucapan terima kasih ditujukan kepada Universitas Muhammadiyah Ponorogo atas dukungan institusional dan kepada Desa binaan di Kabupaten Ponorogo beserta perangkat atas kerja sama dan partisipasi aktif dalam seluruh tahapan kegiatan.

REFERENCES

- Ruriyanty, N. R., Basit, M., Tasalim, R., Andi, A., Nadya, H. E., Teddyansyah, T., & Sakinatus K., W. (2023). Edukasi dan pemberian terapi komplementer jus mentimun seledri dan madu untuk mengendalikan hipertensi. *Jurnal Suaka Insan Mengabdi (JSIM)*, 5(2), 25–33. <https://doi.org/10.51143/jsim.v5i2.526>

- Dewi, R. K., Kusumawati, L. S., Fitriasnani, M. E., & Himmah, F. R. (2023). Perbedaan efektivitas jus mentimun dan air rebusan seledri terhadap penurunan tekanan darah pada menopause. *Jurnal Kebidanan*, 12(2), 113–118. https://doi.org/10.47560/keb.v12i2.546
- Alobaidi, S., & Saleh, E. (2024). Antihypertensive property of celery: A narrative review on current evidence. *Journal of Herbal Medicine*, 45, 100642. https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/38505582/
- Kumala, T. F., Yulita, R. F., et al. (2023). The effect of giving cucumber (*Cucumis sativus*) juice on blood pressure in stage 1 hypertension patients in Cimahi Public Health Center. *Jurnal Keperawatan Komprehensif*, 9(1), 12–20. https://doi.org/10.33755/jkk.v9i1.467
- Tapsell, L. C., Hemphill, I., Cobiac, L., Patch, C. S., Sullivan, D. R., Fenech, M., ... & Roodenrys, S. (2006). Health benefits of herbs and spices: The past, the present, the future. *Medical Journal of Australia*, 185(4), S4–S24. https://doi.org/10.5694/j.1326-5377.2006.tb00548.x
- Healthline. (2024, April 30). Benefits of celery juice: What you need to know. Healthline. https://www.healthline.com/nutrition/celery-juice-cleanse
- Vinmec. (2025). Should you drink cucumber juice every day? Vinmec International Hospital. https://www.vinmec.com/eng/blog/should-you-drink-cucumber-juice-every-day-en
- Pusat Data & Informasi Kementerian Kesehatan RI. (2020). Hipertensi: Si pembunuh senyap. Jakarta: Kemenkes RI. https://pusdatin.kemkes.go.id
- Fitriyani, Sani, Agus Sudrajat, Yayang Ayu Nuraeni, Surya Cahyadi, Andini Kusdiantini, Jajat Sudrajat, Nurul Ismail Hasan, Resmi Ranti Rosalina, Kasino Martowinangun, Hasbi Basith Sukarno, Kata Kunci, Pengabdian Kepada Masyarakat, Skrining Kesehatan, and Deteksi Dini. 2025. “Gebyar Skrining Kesehatan: Upaya Deteksi Dini Penyakit pada Warga Kelurahan Maleer.” *JURNAL PADMA* 5. [https://journal.piksi.ac.id/index.php/Padma].
- Hurst, John R., A. Sonia Buist, Mina Gaga, Gonzalo E. Gianella, Bruce Kirenga, Ee Ming Khoo, Renata Gonçalves Mendes, Anant Mohan, Kevin Mortimer, Sarah Rylance, Trishul Siddharthan, Sally J. Singh, Job F. M. van Boven, Siân Williams, Jing Zhang, and William Checkley. 2021. “Challenges in the Implementation of Chronic Obstructive Pulmonary Disease Guidelines in Low- and Middle-Income Countries: An Official American Thoracic Society Workshop Report.” *Annals of the American Thoracic Society* 18(8):1269–77. doi:10.1513/AnnalsATS.202103-284ST.
- Kader, Pelatihan, Kesehatan Sebagai, Upaya Peningkatan, Kemampuan Skrining, Penderita Hipertensi, Yeti Resnayati, Ni Made Riasmini, Dina Carolina, Politeknik Kesehatan, Kementerian Kesehatan, Jakarta Tiga, Dina Carlina Poltekkes, and Kemenkes Jakarta. 2025. *Health Cadre Training as an Effort to Improve the Screening Ability of Hypertension Patients*. Vol. 2. [https://ejournal.sciencecentergroup.com/index.php/].
- Anik Nuridayanti, Suhartini, Dwi Lukmawati, Neta Ayu Andira. 2023. “Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (GERMAS) Dan Siaga Sehat, PHBS Dan Pemeriksaan/Screening Kesehatan.” *Dimas: Jurnal Pengabdian Masyarakat-161 DIMAS: Jurnal Pengabdian Masyarakat* 4(1). doi:10.57101/dimasjurnal.

- Osborne, Richard H., Shandell Elmer, Melanie Hawkins, Christina C. Cheng, Roy W. Batterham, Sónia Dias, Suvajee Good, Maristela G. Monteiro, Bente Mikkelsen, Ranjit Gajendra Nadarajah, and Guy Fones. 2022. "Health Literacy Development Is Central to the Prevention and Control of Non-Communicable Diseases." *BMJ Global Health* 7(12):e010362. doi:10.1136/bmjgh-2022-010362.
- Rajadurai, Jeyamalar, Eleanor A. Lopez, Anna Ulfah Rahajoe, Goh Ping Ping, Yingnoi Uboldejpracharak, and Robaayah Zambahari. 2012. "Women's Cardiovascular Health: Perspectives from South-East Asia." *Nature Reviews Cardiology* 9(8):464–77. doi:10.1038/nrcardio.2012.59.
- Riana, Dwiza, Achmad Nizar Hidayanto, Sri Hadiani, and Darmawan Napitupulu. 2021. "Integrative Factors of E-Health Laboratory Adoption: A Case of Indonesia." *Future Internet* 13(2):26. doi:10.3390/fi13020026.
- Shelvy, Haria, Adilla Eka Roza, Adriani Hidayati, Indri Pratiwi, Miftahul Gustin, Nessa Metry Jannah, Vania Miranda, and Ferdin Nabila. 2025. "PREVENTING HYPERTENSION THROUGH INTEGRATED EDUCATION AND INTERVENTION AT THE POSBINDU NON-COMMUNICABLE DISEASE CENTER." *Jurnal Pengabdian Masyarakat Kebidanan* 7(1):56–65.