

JPHI, Vol 6 No 1, April 2024

DOI: <https://doi.org/10.30644/jphi.v6i1.849>

ISSN: 2686-1003 (online)

Tersedia online di <http://www.stikes-hi.ac.id/jurnal/index.php/jphi>

## Edukasi tentang tanaman herbal untuk mengatasi hipertensi di Dusun Sumber Gamol Gamping Sleman

Istichomah<sup>1</sup>, Eny Retna Ambarwati<sup>2</sup>, Sri Handayani<sup>3</sup>, Setyo Retno Wulandari<sup>4</sup>, Wiwin Winarsih<sup>5</sup>, Dina Putri Utami Lubis<sup>6</sup>, Wiwin Priyantari Heryningsih<sup>7</sup>

<sup>1,3,4,5,6,7</sup>STIKes Yogyakarta

<sup>2</sup>STIKes Akbidyo

e-mail: [istichomahusman@yahoo.com](mailto:istichomahusman@yahoo.com)

Accepted: 28-04-2024

Review: 29-05-2024

Published: 30-6-2024

### Abstrak

Berdasarkan data Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) tahun 2018, dari tiga orang diseluruh dunia, satu orang yang mengalami hipertensi atau tekanan darah tinggi. Hal ini dipertegas dengan angka kejadian sekitar 1,13 miliar orang di seluruh dunia dinyatakan menderita tekanan darah tinggi. Jumlah penderita tekanan darah tinggi terus bertambah jumlahnya setiap tahun, dan pada tahun 2025, diperkirakan 1,5 miliar orang akan menderita hipertensi dan diperkirakan 10,44 juta orang akan meninggal karena hipertensi dan komplikasinya. Upaya menjaga kestabilan tekanan darah terus dilakukan oleh pemerintah dan masyarakat. Salah satunya dengan upaya pemberian edukasi kepada lansia tentang penggunaan tanaman herbal untuk mengontrol tekanan darah. Tekanan darah tinggi merupakan Tanaman herbal yang digunakan antara lain mentimun, bawang putih, daun salam, dan daun seledri. Kegiatan yang dilakukan di dusun Sumber Gamol, Gamping, Sleman diikuti oleh 54 orang peserta. Peserta yang sebagian besar terdiri lansia ini sangat antusias yang ditunjukkan dengan keseriusannya dalam menyimak materi, menjawab pertanyaan dan menanyakan tentang materi edukasi. Dari pertanyaan yang diberikan oleh pemateri juga dapat dijawab dengan benar oleh peserta.

**Kata kunci** : edukasi, tanaman herbal, hipertensi

### Abstract

Based on data from the World Health Organization (WHO) in 2018, out of three people around the world, one has hypertension, or high blood pressure. This is confirmed by the fact that around 1.13 billion people worldwide suffer from high blood pressure. The number of people with hypertension continues to increase every year, with an estimated 1.5 billion people suffering from hypertension by 2025 and an estimated 10.44 million deaths each year due to hypertension and its complications. Efforts to maintain blood pressure stability continue to be made by the government and the community. One of them is by educating the elderly about the use of herbal plants to control blood pressure. High blood pressure is Herbal plants used include cucumber, garlic, bay leaves, and celery leaves. The activity carried out in Sumber Gamol, Gamping, Sleman was attended by 54 participants. The participants, who mostly consisted of the elderly, were very enthusiastic, which was shown by their seriousness in listening to the material, answering questions, and asking about educational material. The questions given by the speaker could also be answered correctly by the participants.

**Keywords** : education, herbal plants, hypertension

## 1. PENDAHULUAN

Tanaman herbal merupakan tanaman yang berkhasiat untuk mengobati atau mencegah segala jenis penyakit. Seiring dengan meningkatnya kekayaan, maka kesadaran dan kebutuhan akan pentingnya hidup sehat juga meningkat, termasuk kebutuhan akan makanan sehat yang diproduksi secara alami tanpa menggunakan bahan kimia sintetis. Makanan ini biasanya diproduksi melalui pertanian organik atau penggunaan kembali produk alami. Pola hidup alami dan sehat ini dilanjutkan dengan penggunaan tanaman herbal alami, atau jamu yang diperoleh dari tumbuhan (Legok & Jambi, 2022). Secara internasional, penggunaan jamu sudah sangat berkembang, sedang meningkat, dan dianggap sebagai bagian penting dari pelayanan medis dasar. Hal ini disebabkan oleh beberapa faktor, termasuk efek samping yang lebih sedikit. Pemanfaatan tanaman herbal dapat dimanfaatkan untuk meningkatkan kesehatan keluarga dan masyarakat. Tanaman herbal telah dikenal masyarakat Indonesia selama bertahun-tahun dan banyak digunakan untuk menjaga dan meningkatkan kesehatan, serta mencegah dan mengobati penyakit. Masyarakat Indonesia telah memanfaatkan tanaman obat secara turun temurun berdasarkan pengalaman empiris (Suryaningsih et al., 2024).

Tanaman obat di Indonesia sudah dikenal luas, dengan lebih dari 2.500 spesies tanaman obat yang dikenali (Elfahmi et al, 2014), dan lebih dari 197 tanaman obat teridentifikasi dalam Farmakope Herbal Indonesia (Purwanto et al., 2024). Pemanfaatan tanaman herbal terus meningkat seiring berjalannya waktu. Survei Pelayanan Kesehatan Tradisional tahun 2018 menemukan bahwa 44,2% rumah tangga menggunakan layanan kesehatan tradisional, sedangkan pada tahun 2013 proporsinya hanya mencapai 30,1% (Legok & Jambi, 2022). Hipertensi merupakan peningkatan tekanan darah yang menimbulkan gejala menetap pada organ sasaran, seperti: Stroke otak, penyakit jantung koroner pada pembuluh darah dan otot jantung jantung. Penyakit ini merupakan masalah kesehatan masyarakat yang signifikan di Indonesia dan beberapa negara di dunia. Diperkirakan kasus hipertensi akan meningkat sebesar 80% pada tahun 2025 terutama di negara berkembang, dari 639 juta kasus pada tahun 2000 menjadi 1,15 miliar kasus pada tahun 2025. Banyak statistik yang telah dikumpulkan mengenai prevalensi hipertensi di Indonesia menunjukkan bahwa masih banyak pasien di daerah pedesaan yang kurang terlayani oleh pelayanan medis. Cakupannya masih sangat terbatas, baik dalam hal penemuan kasus maupun manajemen pengobatan, dan sebagian besar pasien hipertensi tidak menunjukkan gejala apapun (Sartika et al., 2023).

Angka kejadian tertinggi 6-15%, namun nilai ekstremnya lebih rendah, misalnya 1,8% di Ungaran, Jawa Tengah. Lembah Balim, Pegunungan Jayawijaya, Irian Jaya 0,6%; Talang, Sumatera Barat 17,8%. Di sini terlihat jelas bahwa dua angka yang dilaporkan oleh kelompok yang sama di dua wilayah pedesaan di Sumatera Barat tergolong tinggi. Angka kejadian lebih tinggi pada perempuan dibandingkan laki-laki. Angka kejadian tersebut menunjukkan bahwa 68,4% mengalami hipertensi ringan (diastolik 95-104 mmHg), 28,1% mengalami hipertensi sedang (diastolik 105-129 mmHg), dan hanya 3,5% yang mengalami hipertensi berat (diastolik  $\geq 130$  mmHg) (Anugerah et al., 2022).

Hipertensi pada pasien penyakit jantung iskemik adalah 16,1%, yang berarti lebih rendah dibandingkan prevalensi pada populasi secara general (33,3%) dan oleh karena itu kurang penting sebagai faktor risiko. Juga tidak ada peningkatan prevalensi seiring bertambahnya usia. Oleh karena itu, Indonesia yang sedang berkembang dalam segala bidang, memperhatikan upaya-upaya pendidikan untuk mencegah munculnya penyakit-penyakit seperti hipertensi, penyakit kardiovaskular, penyakit degeneratif, dan

lain-lain, agar potensi negara dapat dimanfaatkan dengan lebih baik dalam proses pembangunan diperlukan. Kelompok berusia 45 tahun ke atas memerlukan tindakan atau program pencegahan yang ditargetkan. Tujuan program pencegahan penyakit kardiovaskular adalah untuk mencegah peningkatan jumlah orang yang berisiko terkena penyakit kardiovaskular di masyarakat dengan mencegah faktor penyebab seperti hipertensi, diabetes, hiperlipidemia, merokok, dan stres (Riyadina et al., 2018).

Dalam rangka mengatasi permasalahan kesehatan yang semakin meningkat ini, diperlukan upaya untuk mengatasi semakin tingginya angka kejadian hipertensi dengan berbagai cara. Salah satu caranya dengan edukasi tentang penggunaan tanaman herbal yang ada di sekitar tempat tinggal agar lebih mudah didapatkan dan meminimalkan dampak kesehatan lainnya.

## 2. METODE

Kegiatan ini merupakan salah satu perwujudan pengabdian masyarakat dosen bersama-sama dengan unsur-unsur masyarakat yang lain. Sasaran kegiatan dalam pengabdian kepada masyarakat ini adalah lansia warga Dusun Sumber Gamol Gamping Sleman. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang direncanakan penerapan IPTEKS dengan melakukan pemeriksaan dan memberikan edukasi kesehatan tentang herbal untuk mencegah hipertensi pada lansia. Media yang digunakan dalam hal ini adalah screen, LCD, dan audio visual. Adapun langkah-langkah kegiatan adalah sebagai berikut: 1) Penyusunan Media Promosi kesehatan, 2) Pemeriksaan kesehatan, 3) Memberikan promosi kesehatan tentang tanaman herbal untuk mencegah hipertensi pada lansia.

## 3. HASIL

Sebelum kegiatan pengabdian dilakukan, kegiatan persiapan pertama adalah menentukan lokasi acara pengabdian. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan di Dusun Sumber Gamol, Sleman, Gamping, Yogyakarta bekerja sama dengan kader posyandu Dusun Sumber Gamol, STIKes Yogyakarta dan pengurus Posyandu STIKes Akbidyo. Setelah lokasi kegiatan ditentukan, selanjutnya dilakukan penilaian kesiapan kegiatan. Lembaga Penelitian dan Pengabdian Masyarakat STIKes Yogyakarta melaksanakan kegiatan berdasarkan instruksi dari ketua STIKes Yogyakarta dan ketua pelaksana kegiatan. Berdasarkan surat tersebut, kegiatan amal dapat dilakukan di desa Sumber Gamol, Ganpin, provinsi Sleman.

Kegiatan pengabdian kepada warga posyandu “edukasi mengenai tanaman herbal untuk mengatasi hipertensi di dusun Sumber Gamol, Gamping, Sleman” telah dilaksanakan pada Hari Minggu, 12 November 2023 dari pukul 13.00 – 18.00 WIB. Kegiatan diikuti oleh 54 orang warga pra lansia dan lansia di dusun Sumber Gamol, Gamping, Sleman. Secara umum kegiatan pengabdian masyarakat berjalan efektif dan efisien.

Kegiatan diawali dengan pemeriksaan kesehatan meliputi tekanan darah secara gratis, pemeriksaan gula darah, pemeriksaan asam urat dan pemeriksaan kolestrol beserta dengan mahasiswa prodi S1 Keperawatan STIKes Yogyakarta. Selanjutnya, penyuluhan oleh pemateri diisi dengan media menggunakan lcd dan proyektor oleh narasumber dari STIKes Akbidyo. Setelah dilaksanakan penyampaian materi oleh tim pengabdian kepada masyarakat, dilakukan pembagian leaflet yang berisi tentang cara mengatasi hipertensi dengan tanaman herbal. Gambar ini bawah ini menunjukkan acara yang sedang berlangsung.



Gambar 1. Kegiatan Edukasi Kesehatan



Gambar 2. Kegiatan pemeriksaan Kesehatan Lansia

#### 4. PEMBAHASAN

Upaya pemerintah dan masyarakat untuk mengendalikan kejadian hipertensi di Indonesia masih terus dilakukan. Salah satu upaya yang dilakukan adalah dengan edukasi yang lebih komprehensif tentang pentingnya hipertensi melalui tanaman herbal dengan tujuan meningkatkan kualitas pelayanan kesehatan serta mengembangkan manajemen self care. Ada beberapa informasi tanaman obat yang sering digunakan oleh lansia untuk menjaga tekanan darahnya, antara lain dengan mengkonsumsi rebusan daun seledri, mentimun, daun salam maupun bawang putih. Namun, para lansia belum mengetahui bagaimana tepatnya dan cara pengelolahan yang benar tanaman herbal tersebut sehingga efektif dan tidak menimbulkan efek samping kesehatan .

Oleh karena itu, pemateri dari ahli gizi STIKes Akbidyo bekerjasama dengan STIKes Yogyakarta memberikan materi tentang bagaimana cara pengelolahan obat herbal ini agar tepat digunakan dalam meningkatkan kesehatan para lansia. Tanaman yang pertama adalah daun seledri. Tekanan darah dapat diturunkan dengan mengkonsumsi seledri, sudah terbukti secara ilmiah. Hal ini karena seledri terbukti mempunyai kandungan flavonoid, apiin dan apigenin. Penurunan tekanan darah sistolik dan diastolic terjadi karena Apiin merupakan senyawa yang terdapat pada ramuan seledri. Selain itu, dapat membantu mengendurkan otot-otot di sekitar arteri dan menormalkan penyempitan arteri karena mengandung fitalat dan magnesium, yang dapat menurunkan tekanan darah. Penurunan hormon stres yang dapat meningkatkan tekanan darah juga terjadi karena adanya senyawa Phthalide (Thahir et al., 2021). seledri ini diolah dengan cara merebus daun seledri sebanyak 10 lembar dan direbus dalam tiga gelas air. Air dan

daun seledri direbus hingga air menyusut sebanyak satu gelas, dan diminum dua kali sehari selama 7 hari.

Tanaman yang dapat digunakan untuk mengendalikan tekanan darah berikutnya adalah daun salam. Daun salam mengandung senyawa penurun tekanan darah tinggi, seperti saponin, flavonoid, dan tanin. Saponin yang terdapat pada daun salam berperan sebagai antioksidan yang mencegah oksidasi sel-sel dalam tubuh (Anggrani, 2019). Kandungan flavonoid pada daun salam mampu mencegah tekanan darah tinggi dan menurunkan kadar kolesterol dalam darah. Menurut Putri & Sumekar (2017), daun salam banyak mengandung triterpenoid, tanin, polifenol, alkaloid, serta minyak atsiri seskuiterpen, lakton, dan fenol. Menurut (Asih, 2018), senyawa seperti saponin, flavonoid, tanin, dan niasin yang terdapat pada daun salam dapat menurunkan kadar trigliserida serum (Cholifah & Putri, 2023). Cara mengolah daun salam sebagai anti hipertensi juga dilakukan dengan merebus 10 lembar daun salam dalam tiga gelas air. Daun salam direbus hingga air tersisa sebanyak satu gelas dan diminum dua kali sehari (Dwi, 2023).

Selanjutnya ada bawang putih, yang mempunyai berbagai manfaat karena mengandung allicin yang mencegah aterosklerosis, memiliki efek antikoagulan (menghancurkan penumpukan darah), mencegah kolesterol tinggi dan meningkatkan sistem kekebalan tubuh. Bawang putih secara tradisional telah dikonsumsi untuk mengatasi tekanan darah tinggi, sakit kepala, penyakit pernafasan,ambeien, sulit buang air besar, luka memar, kolesterol, dan beberapa penyakit lainnya (Haryanto et al., 2023). Menurut penelitian ilmiah, bawang putih digunakan untuk melawan diabetes Mellitus, hipertensi, dan kolesterol. Menurut sebuah penelitian (Wijaya, Adinata, Hudyono, 2015), kandungan sulfur paling tinggi dibandingkan bawang merah jenis lainnya juga dimiliki oleh bawang putih ini (Widhawati et al., 2022). Bahan lain yang perlu dipertimbangkan adalah allicin. Allicin memiliki sifat antibakteri yang melawan virus, bakteri, dan parasit, serta juga dapat menurunkan tekanan darah (Haryanto et al., 2023). Bawang putih ini bisa dimakan langsung, maupun dibuat infus water/ rendaman air bawang putih ataupun direbus dengan air (Harahap et al., 2021) (Widhawati et al., 2022).

Mentimun membantu menurunkan tekanan darah karena mengandung potasium, magnesium, dan fosfor yang efektif dalam mengobati tekanan darah tinggi. Kalium adalah elektrolit intraseluler yang paling penting (Purba, 2019). 98% kalium tubuh berada di intraseluler; 2% sisanya berada di ekstraseluler dan digunakan untuk fungsi neuromuskular. Kalium mempengaruhi aktivitas miokard (Brunner & Suddarth, 2019) (Ismatullah et al., 2023). Karena mentimun mengandung 90% air, mentimun memiliki efek diuretik dan membantu menghilangkan kadar garam dari tubuh (Lestari, 2022). Mineral kaya yang ditemukan dalam mentimun dikombinasikan dengan garam dan dikeluarkan melalui urin (Mutmainna et al., 2022). Mentimun ini dapat dikonsumsi secara langsung maupun dibuat jus dan diminum secara langsung (Purba, 2019) (Mutmainna et al., 2022). Penjelasan materi tentang penggunaan tanaman herbal tersebut mendapatkan antusias dari peserta yang sebagian besar terdiri dari lansia. Lansia tampak aktif menyimak dan bertanya serta menjawab pertanyaan yang diajukan oleh pemateri.

## 5. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil kegiatan pengabdian kepada masyarakat tentang “penyuluhan kesehatan tentang pencegahan hipertensi dengan menggunakan tanaman herbal”, didapatkan beberapa kesimpulan antara lain:

- a. Acara Pengabdian Masyarakat ini berlangsung secara lancar dengan sambutan positif dari warga pra lansia dan lansia dusun Sumber Gamol, Gamping, Sleman . Warga masyarakat sangat proaktif mengikuti kegiatan ini melalui pertanyaan yang diajukan terkait dengan materi. Kegiatan ini menunjukkan hasil peningkatan pemahaman tentang hipertensi dan pencegahannya dengan menggunakan tanaman herbal. Peserta dapat menjawab pertanyaan dengan benar.
- b. Adanya dukungan dan kerjasama dengan kader posyandu dusun Sumber Gamol, Gamping, Sleman, sehingga acara ini dapat berlangsung dengan baik
- c. Adanya dukungan yang baik dari civitas akademik STIKes Yogyakarta sehingga acara ini dapat berlangsung dengan baik.
- d. pengembangan berikutnya dapat dilakukan dengan menggunakan alat peraga dalam membuat komposisi tanaman herbal.

## 6. SARAN

Dalam pemberian edukasi kepada lansia, diperlukan upaya yang lebih komprehensif dari berbagai keilmuan dan berkelanjutan serta pengembangan metode dengan keilmuan terbaru dalam upaya untuk mencegah hipertensi dan pemeriksaan kesehatan lain secara rutin seperti pemeriksaan gula darah dan asam urat, dan kolesterol dengan melibatkan berbagai pihak yang terkait.

## 7. UCAPAN TERIMA KASIH

Kami ucapkan terimakasih kepada Ketua STIKes Yogyakarta, STIKes Akbidyo warga dan kader Posyandu Dusun Gamol, Gamping Sleman, yang telah bekerja berperan serta dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini.

## 8. DAFTAR PUSTAKA

- Anugerah, A., Abidin, A. Z. (2022). Terapi Komplementer Terhadap Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi: Studi Literatur.  
<http://www.bionursing.fikes.unsoed.ac.id/bion/index.php/bionursing/article/view/128>
- Cholifah, N., & Putri, R. (2023). Penggunaan Tanaman Daun Salam sebagai Obat Tradisional pada Penyakit Hipertensi. *Prosiding University Research*  
<http://repository.urecol.org/index.php/proceeding/article/view/2555>
- Dwi, I. (2023). *Implementasi Rebusan Daun Salam Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas*  
[repository.stikeswirahusada.ac.id](http://repository.stikeswirahusada.ac.id)  
<http://repository.stikeswirahusada.ac.id/id/eprint/398/>
- 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>
- 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://e-journals2.unmul.ac.id/index.php/abdimasfkm/article/view/152>
- Ismatullah, D., Righo, A., & Pramana, Y. (2023). Penggunaan Jus Buah Mentimun Untuk Mengatasi Hipertensi Pada Usia Lansia: Literatur Review. *ProNers*.  
<https://jurnal.untan.ac.id/index.php/jmkeperawatanFK/article/view/63699>
- Legok, K., & Jambi, K. (2022). *Edukasi Hipertensi dan Demonstrasi Pembuatan*

- Obat Tradisional Daun Seledri di Kelurahan Legok Kota Jambi. 1, 292–297.*
- Lestari, D. A. P. (2022). *Pengaruh Pemberian Infused Water Kurma Mentimun Terhadap Tekanan Darah Pada Karyawan Poltekkes Kemenkes Yogyakarta.* eprints.poltekkesjogja.ac.id. <http://eprints.poltekkesjogja.ac.id/8297/>
- Mutmainna, A., Darwis, D., Isa, L. (2022). Pengaruh Konsumsi Mentimun terhadap Stabilisasi Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi di Desa Panaikang Kecamatan Pattallassang Kabupaten Gowa. In *Jurnal Media repositorynew.poltekkes-mks.ac.id.* <https://repositorynew.poltekkes-mks.ac.id/10/1/6.> Artikel Pengaruh Konsumsi Mentimun JMK Desember 2022 %28S5%29.pdf
- Purba, S. S. (2019). Jus Mentimun (Cucumis Sativus Linn) Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Di Kelurahan Sindang in *Jurnal Ilmiah Wijaya.* [http://download.garuda.kemdikbud.go.id/article.php?article=1690475&val=18416&title=The Influence of Cucumber Juice Cucumis Sativus Linn On Blood Pressure Reduction in Hypertension Patients at Sindang Barang Bogor](http://download.garuda.kemdikbud.go.id/article.php?article=1690475&val=18416&title=The%20Influence%20of%20Cucumber%20Juice%20Cucumis%20Sativus%20Linn%20On%20Blood%20Pressure%20Reduction%20in%20Hypertension%20Patients%20at%20Sindang%20Barang%20Bogor) Pengaruh Pemberian Jus Mentimun Cucumis Sativus Linn Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Di Kelurahan Sindang Barang Kota Bogor
- Purwanto, N. H., Siswantoro, E., Aini, L. N. (2024). Transfer Iptek Pemanfaatan Herbal Anti Hipertensi Untuk Mengendalikan Tekanan Darah Pada Lanjut Usia Dengan Hipertensi. *Jurnal Bhakti Civitas* <http://lppmdianhusada.ac.id/e-journal/index.php/jbca/article/view/325>
- 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>
- Sartika, D., Junaidin, J., Kurniawati, K. (2023). Upaya Penguatan Kualitas Kesehatan Dalam Pencegahan Penyakit Degeneratif. *Sahabat Sosial* <https://jurnal.agdosi.com/index.php/jpemas/article/view/35>
- Suryaningsih, N. P. A., Vinata, C. E., & ... (2024). Faktor-faktor yang Mempengaruhi Penggunaan Obat Herbal dalam Terapi Komplementer pada Pasien Hipertensi. *Jurnal Ilmiah Permas* <http://journal2.stikeskendal.ac.id/index.php/PSKM/article/view/1853>
- Thahir, Z., Hasisah, A., & Sukirawati, S. (2021). Penggunaan Obat Tradisional Sebagai Terapi Komplementer Pada Pasien Hipertensi Di Puskesmas Pattallassang Kecamatan Pattallassang Kabupaten Gowa. *Jurnal Kesehatan Yamasi.* <https://jurnal.yamasi.ac.id/index.php/Jurkes/article/view/169>
- Widhawati, R., Nugroho, H. (2022). Pengaruh Pemberian Seduhan Bawang Putih Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia 60-74 Tahun Dengan Hipertensi Di Posbindu Mawar *STIKes IMC Bintaro.* <http://jurnal.stikesimcbintaro.ac.id/index.php/djs/article/view/172>