PENINGKATAN PENGETAHUAN MASYARAKAT TENTANG PEMANFAATAN LABU SIAM DAN JAHE UNTUK HIPERTENSI DAN ASAM URAT DI RT. 21 KELURAHAN TAMBAK SARI

Indri Meirista[1], Novia Tri Astuti[2], Maryani[3], Aldona Oktafia Surbakti[4]
indri.meirista@gmail.com[1], noviatriastuti1211@gmail.com[2], maryaniparsa@gmail.com[3], Aldona1549@gmail.com[4]
STIKES Harapan Ibu Jambi

ABSTRAK

KKN Merupakan Salah Satu Tridarma Perguruan Tinggi Yang Wajib Dilaksanakan Oleh Semua Mahasiswa Sebagai Bentuk Salah Satu Syarat Utama Kelulusan Dalam Mencapai Predikat Sarjana Atau Diploma. Oleh Karena Itu, Pelaksanaan Kuliah Kerja Nyata (KKN) JK Farmasi Stikes Harapan Ibu Jambi Tahun 2023 Mengusung Tema "Pemanfaatan Bahan Alam Untuk Pemeliharaan Kesehatan Dan Kecantikan". Permasalahan Yang Ada Saat Ini Ditemukan Tepatnya Di Kelurahan Tambak Sari RT. 21 Kecamatan Jambi Selatan Kota Jambi Berdasarkan Pengumpulan Data Yang Telah Dilakukan Adalah Kurangnya Pengetahuan Dan Kesadaran Masyarakat Untuk Selalu Menjaga Kesehatan Terutama Pada Penyakit Hipertensi, Asam Urat Dan Diabetes Serta Pengolahan Obat Tradisionalnya. Berdasarkan Uraian Diatas, Maka Yang Menjadi Permasalahan Dalam Kegiatan KKN Ini Adalah Bagaimana Cara Meningkatkan Pengetahuan Tentang Penyakit Hipertensi,dan Asam Urat Serta Cara Pengolahan Obat Tradisional Di Masyarakat Kelurahan Tambak Sari RT. 21 Kecamatan Jambi Selatan Kota Jambi. Tujuan Mengetahui Gambaran Secara Umum Bagaimanakah Cara Melakukan Perilaku Hidup Sehat Terkait Pengetahuan Tentang Penyakit Hipertensi, dan Asam Urat Serta Kesadaran Terhadap Kesehatan Diri Di Masyarakat Kelurahan Tambak Sari RT 21 Kecamatan Jambi Selatan Kota Jambi.Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat Tentang Pemanfaatan Tanaman Labu Siam dan jahe Untuk Hipertensi Dan Asam Urat Yang Dilaksanakan Oleh Tim Pengabdian Kepada Masyarakat STIKES HI Di Wilayah RT.21 Kelurahan Tambak Sari ,Kec. Jambi Selatan Kegiatan Pengabdian Ini Dilakukan Dengan Cara Penyuluhan Presentasi Mengenai Penyakit Asam Urat Dan Hipertensi Serta Obat Tradisionalnya Kepada Masyarakat RT.21, Guna Meningkatkan Pengetahuan Dan Kualitas kesehatan. Presentasi Kesehatan Ini Menggunakan Metode Ceramah Dengan Diskusi Dan Membawa Alat Peraga/Contoh Gambar Dan Khasiat Tanaman Herbal Yang Dapat Dimanfaatkan Sebagai Obat Hipertensi Dan Asam Urat Untuk Mempermudah Materi Yang Disampaikan. Metode Analisa Menggunakan Membandingkan Nilai Pre Test Dan Post Test Dan Beberapa Pertanyaan Yang Diadakan Oleh Tim Guna Untuk Mengetes Masyarakat RT 21 Sejauh Mana Mereka Memahami Materi Yang Telah Disampaikan.. Pelaksanaan Kuliah Kerja Nyata. Yang Bertujuan Untuk Memberikan Informasi Mengenai Pengobatan Hipertensi, Dan Asam Urat Secara Konvensional Dan Tradisional Kepada Masyarakat. Pada Tahap Awal Yaitu Dengan Pengumpulan Data Dimulai Dengan Melakukan Wawancara Melalui Kuisioner Yang Telah Disediakan Dengan Mengunjungi Setiap Rumah Warga Yang Menjadi Sampel. Berdasarkan Hasil Kuisioner Ternyata Penyakit Terbanyak Di RT 21 Adalah Hipertensi, dan Asam Urat Serta Masih Banyak Warga Yang Kurang Mengetahui Tentang Pengobatan Penyakit Hipertensi, Dan Asam Urat Secara Konvensional Dan Tradisional. Selanjutnya Dilakukan Cek Kesehatan Serta Penyuluhan Tentang Pengobatan Penyakit Hipertensi, Dan Asam Urat Secara Konvensional Dan Tradisional Serta Melakukan Pre Test Dan Post Test Untuk Mengetahui Tingkat Pengetahuan Masyarakat Sebelum Dan Sesudah Dilakukan Penyuluhan. Terjadi Peningkatan Pengetahuan Dari Masyarakat RT 21 Sebesar 75% Setelah Dilakukan Analisis Dengan Membandingkan Nilai Hasil Pre Test Dan Post Test. Berdasarkan Hasil KKN Yang Telah Dilakukan Dapat Disimpulkan Bahwa Masih Banyak Warga RT. 21 Yang Masih Belum Memahami Tentang Penyakit Hipertensi, Dan Asam Urat Serta Pengobatan Penyakit Tersebut Secara Konvensional Dan Tradisional, Sehingga Dilakukan Edukasi Tentang Penyakit Hipertensi, Dan

Asam Urat Serta Pemberian Informasi Tentang Pemanfaaatan Obat Tradisional Yaitu Jus Labu Siam Untuk Hipertensi Dan Infusa Jahe Serai Untuk Asam Urat

KataKunci: Cek Kesehatan Masyarakat, Penyakit Asam Urat, Kuliah Kerja Nyata (KKN)

PENDAHULUAN

Kuliah Kerja Nyata (KKN) merupakan kegiatan intrakulikuler yang memadukan pelaksanaan Tri Dharma Perguruan Tinggi dengan metode pemberian pengalaman belajar dan bekerja kepada mahasiswa dalam kegiatan pemberdayaan masyarakat. Salah satu kegiatan yang menambah daya kritis dan pengalaman bagi mahasiswa dalam bentuk nyata yaitu melalui kegiatan Kuliah Kerja Nyata. Program Kuliah Kerja Nyata merupakan mata kuliah intrakulikuler yang wajib ditempuh oleh mahasiswa pada tiaptiap program studi jenjang S-1. Kegiatan KKN ini didasari pada Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional pada Pasal 20 Ayat 2 dinyatakan bahwa: "Perguruan tinggi berkewajiban menyelenggarakan pendidikan, penelitian, dan pengabdian masyarakat". Begitu pula pada Pasal 24 Ayat 2 disebutkan: "Perguruan tinggi memiliki otonomi untuk mengelola sendiri lembaga sebagai pusat penyelenggaraan pendidikan tinggi, penelitian ilmiah dan pengabdian kepada masyarakat" (BP-KKN, 2016). KKN merupakan salah satu tridarma perguruan tinggi yang wajib dilaksanakan oleh semua mahasiswa sebagai bentuk salah satu syarat utama kelulusan dalam mencapai predikat sarjana atau diploma. Oleh karena itu, pelaksanaan Kuliah Kerja Nyata (KKN) Jalur Transfer Farmasi Stikes Harapan Ibu Jambi Tahun 2023 mengusung tema "Pemanfaatan Bahan Alam untuk Pemeliharaan Kesehatan dan Kecantikan".

Kuliah Kerja Nyata (KKN) adalah program intrakuriler dengan tujuan utama untuk memberikan pengalaman pengabdian pada masyarakat bagi mahasiswa. Pelaksanaan pendidikan ini memerlukan keterlibatan dan peran masyarakat, terutama masyarakat yang

akan menjadi sasaran kegiatan KKN dengan harapan dapat memberikan manfaat bagi mahasiswa maupun masyarakat. KKN merupakan wadah bagi mahasiswa untuk dapat menyumbangkan pengetahuan secara langsung kepada masyarakat secara melembaga. KKN ini merupakan bagian integral dari proses pendidikan yang mempunyai ciri khusus memadukan antara teori dengan praktek, sehingga memerlukan landasan ideologi yang secara filosofi akan memberikan gambaran dan pengertian yang utuh tentang apa,bagaimana dan untuk apa KKN ini dilaksanakan. KKN diharapkan mampu memberikan wacana dan kesempatan kepada civitas akademika STIKES Harapan Ibu Jambi bersama masyarakat dan para mitra kerja untuk bersinergi dalam mengembangkan dan mengimplementasikan suatu permasalahan dan mewujudkan pembangunan berkelanjutan. Peran Mahasiswa sebagai problem solver, motivator, fasilitator dalam proses penyelesaian masalah dan pembangunan atau pengembangan masyarakat. Melalui pembaruan konsep tersebut, kehadiran mahasiswa diharapkan mampu mengembangkan diri sebagai pemimpin perubahan yang secara cerdas dan tepat menyelesaikan masalah yang dihadapi masyarakatnya.

Pelaksanaan kegiatan KKN memerlukan keterlibatan dan peran masyarakat, terutama masyarakat yang menjadi sasaran kegiatan KKN dengan harapan dapat memberikan manfaat bagi mahasiswa maupun masyarakat. KKN merupakan wadah bagi mahasiswa untuk dapat menyumbangkan pengetahuan secara langsung kepada masyarakat. Selain itu, dalam kegiatan KKN mahasiswa yang dilaksanakan pada tanggal 03 Desember sampai dengan 21 Desember 2023 di RT.21 Kel.Tambak Sari Kec. Jambi Selatan Kota Jambi mendapatkan berbagai pengalaman seperti bersosialisasi dan bekerja sama dalam menjalankan berbagai program kerja serta mampu memberikan solusi terhadap permasalahan yang timbul baik dalam internal peserta KKN maupun yang terjadi di masyarakat.

Berdasarkan data dari Puskesmas Pakuan Baru serta wawancara dan survey adapun permasalahan di RT 21 terdapat 10 penyakit terbanyak diderita warga RT 21 Kelurahan Tambak Sari yaitu Penyakit Hipertensi dengan urutan pertama, disusul dengan Asam Urat, DM, Gastritis, ISPA, Dispepsia, Adapun faktor yang mempengaruhinya adalah Kurangnya Pengetahuan Dan Kesadaran Masyarakat Untuk Selalu Menjaga Kesehatan Terutama Pada Penyakit Hipertensi, Asam Urat Dan Diabetes Serta Pengolahan Obat Tradisionalnya.

Berdasarkan Hasil Pendataan Untuk Penyakit Terbanyak Di RT. 21 Yaitu Hipertensi, Asam Urat Dan DM. Hipertensi Didefinisikan Sebagai Tekanan Darah Persisten Dengan ≥140 Mmhg Tekanan Sistolik Dan Tekanan Diastolik ≥90 Mmhg. Indeks Massa Tubuh, Riwayat Keluarga, Kebiasaan Merokok Dan Stres Sebagai Faktor Risiko Hipertensi. Berdasarkan Penelitian Yang Telah Dilakukan Oleh Andy, 2017 Tentang Analisa Faktor Risiko Kejadian Hipertensi Di Kota Jambi Tahun 2017 Disimpulkan Hasil Bahwa Obseitas, Genetik, Kebiasaan Merokok, Stres Sedang/ Ringan Signifikan Terhadap Kejadian Hipertensi.

Hipertensi Adalah Suatu Keadaan Dimana Tekanan Darah Menjadi Naik Karena Gangguan Pada Pembuluh Darah Yang Mengakibatkan Suplai Oksigen Dan Nutrisi Terganggu Sampai Kejaringan Tubuh Yang Membutuhkannya (Puspita Et Al., 2019. Edi J, 2013.WHO(World Health Organization)).

Pengobatan Hipertensi Terdiri Dari Terapi Non Farmakologis Dan Farmakologis. Terapi Non Farmakologis Merupakan Pelengkap Terapi Farmakologis Untuk Mendapatkan Efek Pengobatan Yang Lebih Baik Dan Sebagai Media Untuk Menunda Pendekatan Farmakologis Dengan Hipertensi Ringan (Dalimartha,2008). Pengobatan Penyakit Darah Tinggi Secara Herbal, Yang Dibutuhkan Adalah Buah Buahan, Sayur-Sayuran, Daun Daunan Dan Akar-Akaran Yang Mengandung Kalium, Potassium, Dan Kalsium Merupakan Cara Yang Tepat Untuk Menurunkan Tekanan Darah Tinggi,Salah Satunya Adalah Labu Siam (Nisa, 2012).

Labu Siam Dapat Menurunkan Tekanan Darah Disebabkan Karena Labu Siam Memiliki Kandungan Kalium. Kalium Merupakan Mineral Yang Baik Untuk Menurunkan Atau Mengendalikan Tekanan Darah. Kalium Bersifat Diuretik Yang Kuat Sehingga Membantu Menjaga Keseimbangan Air, Tekanan Darah, Keseimbangan Asam Basa, Melancarakan Air Kemih Dan Ginjal. Kalium Juga Sangat Penting Dalam Mengubah Gula Darah Menjadi Gula Otot (Junaidi,2010).

Pada penelitiam (Septiana, 2021) yang berjudul pemberian jus labu siam terhadap penurunan tekanan darah pada lansia hipertensi. Tujuan studi kasus ini pemberian jus labu siam untuk menurunkan tekanan darah pada lansia hipertensi. Jenis penelitian ini adalah deskriptif dengan metode studi kasus. Subjek penelitian ini adalah dua pasien lansia hipertensi dengan tekanan darah lebih dari 140 –90 mmHg dan dapat berkomunikasi. Hasil studi kasus menunjukkan bahwa ada perubahan penurunan tekanan darah dari sebelum mengonsumsi jus labu siam dan setelah mengonsumsi jus labu siam, sehingga di harapkan lansia dapat mengonsumsi jus labu siam secara teratur. Dari hasil penelitian bahwa ada perubahan pada tekanan darah yang menunjukkan adanya penurunan yang dilakukan setelah rutin mengkonsumsi jus labu siam.

Penyakit Asam Urat Adalah Artritis Yang Sangat Menyakitkan Yang Disebabkan Oleh Penumpukan Kristal Pada Persendian, Akibat Tingginya Kadar Asam Urat Di Dalam Tubuh. Sendi-Sendi Yang Di Serang Terutama Adalah Jari-Jari Kaki, Dengkul, Tumit, Pergelangan Tangan, Jari Tangan Dan Siku.Selain Nyeri, Penyakit Asam Urat Juga Dapat Membuat Persendian Membengkak, Meradang, Panas Dan Kaku Sehingga Penderita Tidak Dapat Melakukan Aktivitas Seperti Biasanya Dan Penderita Tidak Dapat Berobat Di Arenakan Ekonomi Yang Kurang. (Yolianingsih, 2010).

Jahe Merah Atau Dengan Bahasa Latin Zingiber Officinale Var Rubrum, Merupakan Jenis Tanaman Yang Termasuk Dalam Suku Zingiberaceae. Tanaman Ini Banyak Digunakan Oleh Masyarakat Indonesia Sebagai Salah Satu Bahan Rempah. Dalam Jahe Merah (Zingiber Officinale Var Rubrum) Terdapat Senyawa Aktif, Diantaranya Adalah Gingerol Dan Shogaol Yang Dipercaya Dapat Menurunkan Kadar Asam Urat Darah Dengan Efek Anti Radang Yang Dimilikinya

Gingerol Dan Shogaol Adalah Komponen Fenolik Jahe Yang Mempunyai Efek Antiinflamasi, Antikanker Dan Antitumor. Selain Memberikan Efek Fungsional Bagi Kesehatan, Gingerol Dan Shogaol Juga Merupakan Komponen Pungent Pada Jahe Yang Memberikan Cita Rasa Dan Aroma Khas. Salah Satu Khasiat Utama Rimpang Jahe Adalah Sebagai Analgetik Dan Anti Inflamasi. Senyawa Kimia Yang Memiliki Efek Antiinflamasi Pada Rimpang Jahe Adalah Gingerol (6,8, Dan 10)-Gingerol Dan (6)-Shogaol. Mekanisme Kerjanya Adalah Menghambat Sintesis Prostaglandin Melalui Penghambatan Enzim Siklooksigenase-2 (COX-2). Prostaglandin Merupakan Mediator Yang Berperan Dalam Proses Terjadinya Inflamasi.

Pemanfaatan jahe juga dapat dilakukan dengan menggunakan prinsip dasar ekstraksi dengan metode infusa dan dekokta dengan cara Kupas jahe sejumlah dosis yang dianjurkan dan cuci hingga bersih. Parutlah jahe yang sudah dikupas hingga halus. Siapkan air yang sudah masak sebanyak yang masih hangat (suhu 90^{o}C). Masukkan parutan jahe tadi kedalam air yang masih hangat tadi. Tunggu selama 15 menit hingga warnanya berubah menjadi kuning kecoklatan, sambil diaduk sesekali (Ansel, H.C., 2005; Rufaridah. A., dkk., 2018).

METODOLOGI

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat tentang pemanfaatan tanaman labu siam dan asam urat untuk hipertensi dan asam urat yang dilaksanakan oleh tim pengabdian kepada masyarakat STIKES HI pada tanggal 13 Desember 2023 di wilayah RT.21 Kelurahan tambak sari ,Kec. Jambi selatan Kegiatan pengabdian ini dilakukan dengan cara penyuluhan presentasi mengenai penyakit asam urat dan hipertensi serta obat tradisionalnya kepada Masyarakat RT.21, guna meningkatkan pengetahuan dan kualitas. Presentasi kesehatan ini menggunakan metode ceramah dengan diskusi dan membawa alat peraga/contoh gambar dan khasiat tanaman herbal yang dapat dimanfaatkan sebagai obat hipertensi dan asam urat untuk mempermudah materi yang disampaikan. Metode analisa menggunakan membandingkan nilai pre test dan post test dan beberapa pertanyaan yang diadakan oleh tim guna untuk mengetes masyarakat RT 21 sejauh mana mereka memahami materi yang telah disampaikan.

Strategi Pelaksanaan

Adapun strategi pelaksanaan kegiatan KKN ini sebagai berikut:

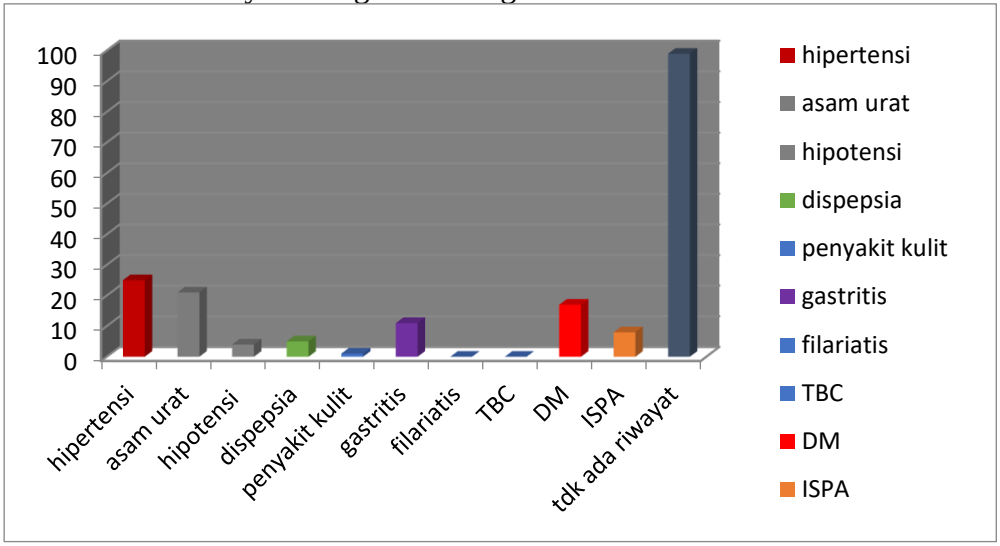
a. Metode pelaksanaan KKN dilakukan penyuluhan dengan metode ceramah dan tanya jawab
b. Media yang digunakan adalah power point dan leaflet
c. Alat yang digunakan adalah leaflet dan selebaran
d. Sasaran RT.21 Kelurahan Tambak Sari Kota Jambi
e. Waktu pelaksanaan pada tanggal 02-23 Desember 2023
f. Tempat/Lokasi pelaksanaan di RT.21 Kelurahan Tambak Sari Kota Jambi

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Survei Awal

Dari survey yang telah dilakukan, dapat dilihat bahwa 65 % masyarakat RT.21 Kelurahan Tambak Sari menunjukkan penyakit yang paling dominan diderita yaitu

Hipertensi dan asam urat hal ini dapat disebabkan oleh faktor umur, stress ataupun kebiasaan hidup tidak sehat dan banyak mengkonsumsi garam.



B.Cek Kesehatan

Berhubung penyakit terbesar yang dialami masyarakat RT.21 Kelurahan Tambak Sari adalah hipertensi dan asam urat , maka cek kesehatan yang dilakukan yaitu cek tekanan darah dan cek kadar asam urat darah berdasarkan hasil yang kami dapat 75% dari warga yang memiliki riwayat hipertensi memiliki tekanan darah mencapai angka diatas >180 mmHg dan warga yang menderita asam urat memiliki kadar diatas 6 – 7 mg/dl

C. Penyuluhan Tentang Penyakit Hipertensi Dan Asam Urat Serta Pengolahan Obat Tradisionalnya

Pada saat melakukan proses penyuluhan tentang penyakit hipertensi dan asam urat , apresiasi masyarakat sangat tinggi untuk ingin mengetahui bagaimana cara pengolahan obat tradisional untuk hipertensi dan asam urat sehingga penyuluhan ini sangat bermanfaat bagi masyarakat RT.21 Kelurahan Tambak Sari.

D.Demo Produk Herbal

Dalam kegiatan ini kami memanfaatkan sumber daya alam yang ada di RT.21 Kelurahan Tambak Sari yaitu jahe,serai, labu siam. Produk yang kami buat berupa Jus labu siam yang terbukti bermanfaat untuk pengendalian penyakit hipertensi. Lalu infusa jahe dan serai, yang dapat diindikasikan sebagai penurun kadar asam urat Sehingga memudahkan masyarakat dalam pengolahannya.

E.Monitoring Dan Evaluasi

1. cek kesehatan

Di RT 21 Kelurahan Tambak Sari masih banyak masyarakat yang kurang menyadari pentingnya menjaga kesehatan akibat kurangnya pengetahuan mengenai hal tersebut

Wilayah Kerja	Masyarakat yang memahami (orang)	
	Sebelum kegiatan	Sesudah kegiatan
RT.21	5	16

Tabel 1. Pemahaman Hipertensi dan asam urat

Dari tabel diatas didapatkan hasil bahwa setelah dilakukannya kegiatan tersebut banyak masyarakat yang jadi memahami pentingnya menjaga sekaligus mengontrol kesehatan tubuh secara berkala.

2.penyuluhan penyakit hipertensi dan asam urat

Di RT 21 Kelurahan Tambak Sari masih banyak warga yang masih belum memahami apa itu penyakit asam urat dan hipertensi,faktor resiko, penyebab dan cara pencegahan serta terapinya

- Penyuluhan Penyakit Hipertensi Dan Asam Urat

Wilayah Kerja	Masyarakat yang memahami (orang)	
	Sebelum kegiatan	Sesudah kegiatan
RT 21	3	14

Tabel 2. Penyuluhan Penyakit Hipertensi Dan Asam Urat

3.demonstrasi pembuatan obat tradisional

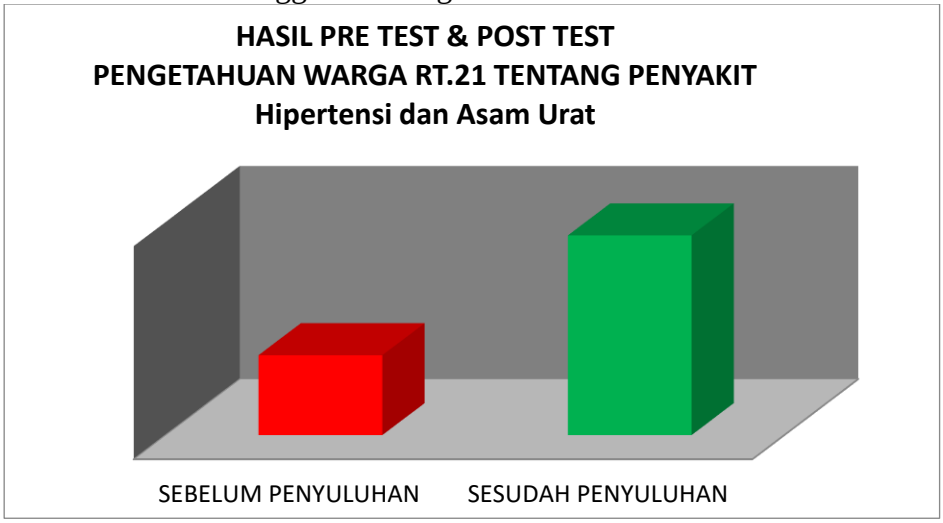
Di RT 21.Kelurahan Tambak Sari masyarakatnya masih belum mengerti dan memahami manfaat dan cara pengolahan bahan alam untuk dijadikan obat herbal atau tradisional

- Demontrasi pembuatan obat tradisional

Wilayah Kerja	Masyarakat yang memahami (orang)	
	Sebelum kegiatan	Sesudah
RT. 21	-	16

Tabel 3. Demontrasi Pembuatan Obat Tradisional

Dari data yang didapat dengan adanya kegiatan demontrasi ini dapat meningkatkan kepekaan dan pengetahuan masyarakat mengenai pemanfaatan tumbuhan herbal berkhasiat untuk dijadikan obat herbal atau obat tradisional yang dapat dibuat dirumah untuk pemeliharaan penyakit hipertensi sehingga mengurangi penggunaan obat konvensional yang memiliki resiko lebih tinggi dibanding obat herbal atau obat tradisional.



Terjadi Peningkatan Pengetahuan Masyarakat RT 21 Kelurahan Tambak Sari Setelah Dilakukan Penyuluhan Mengenai Penyakit Hipertensi Dan Asam Urat Serta Pengobatannya Secara Tradisional Dan Demonstrasi Pengolahan Obat Tradisional

KESIMPULAN

Berdasarkan Hasil Kuliah Kerja Nyata Yang Telah Dilakukan Dapat Disimpulkan Bahwa Masih Banyak Warga RT. 21 Yang Masih Belum Memahami Tentang Penyakit Hipertensi, dan Asam Urat serta Pengobatan Penyakit Tersebut Secara Konvensional Dan Tradisional, Sehingga Dilakukan Edukasi Tentang Penyakit Hipertensi, dan Asam Urat serta

Pengobatannya Secara Konvensional Dan Tradisional. Serta Pemberian Informasi Tentang Pemanfaaatan Obat Tradisional Yaitu Jus Labu Siam Untuk Hipertensi Dan Infusa Jahe Serai Untuk Asam Urat. Dan terjadi peningkatan pengetahuan pada masyarakat rt 21 setelah dilakukan penyuluhan mengenai penyakit hipertensi dan asam urat.

DAFTAR PUSTAKA

Ansel, H. C., 2005, Pengantar Bentuk Sediaan Farmasi, diterjemahkan oleh Ibrahim,. F., Edisi IV, 605-619, Jakarta, UI Press

BP-KKN. 2016. Petunjuk Teknik dan Petunjuk Pelaksanaan Kuliah Kerja Nyata (KKN) Tematik Universitas Lampung Periode Januari Tahun 2016. Lampung: Universitas Lampung

Isselbacher, K.J., Braunwald, E., Wilson, J.D., Martin, J.B., Fauci, A.S., Kasper, D.L.2000. Prinsip-prinsip ilmu penyakit dalam. Yogyakarta: EGC

Junaidi, Iskandar, 2010. Hipertensi Pengenalan, Pencegahan, dan Pengobatan. Jakarta :PT. Bhuana Ilmu Populer

Kurnia, E. 2015. Pengaruh Sari Buah Labu Siam Terhadap Perubahan Tekanan Darah Pada Lansia Penderita Hipertensi Di PSTW Budhi Luhur Kasongan Bantul Yogyakarta.

Moeloek FA. 2006. Herbal and traditional medicine: Nationa perspectivesand policies in Indonesia. Jurnal Bahan Alam Indonesia, 5(1):293-97.

Nisa, I. 2012. Ajaibnya Terapi Herbal Tumpas Penyakit Darah Tinggi. Jakarta: Dunia Sehat.

Nisa. 2012. Khasiat Sakti Tanaman Obat Untuk Darah Tinggi. Jakarta: Niaga Swadaya.

Puspita, T., Ernawati, E., & Rismawan, D. (2019). Hubungan Efikasi Diri dengan Kepatuhan Diet pada Penderita Hipertensi. Jurnal Kesehatan Indra Husada,7(1),32. https://doi.org/10.36973/jkih.v7i1.159

Rufaridah. A., dkk., 2018, Pengaruh Seduhan Zingiber Offcinale (Jahe) terhadap Penurunan Emesis Gravidarum, Jurnal Endurance: Kajian Ilmiah Problema Kesehatan, Vol 4(1, hal 204-209)

Sudemo B., 2004. Tanaman Obat Populer, Penggempur Aneka Penyakit. Agremedia Pustaka Pesona. pp. 1-12.

Wijakusuma H., Sehat dengan Jahe. http://www.suarakarya.online/news.

Diakses 13 agustus 2006.