

---

## **Teh Celup Daun Pepaya (*Carica papaya*) Solusi Alami Antihipertensi di Dusun Tanah Abang, Desa Mersam**

**Rahmadha Trifah<sup>1</sup>, Debi Putri Marisanti<sup>2</sup>, Siti Nurul Khoiriyah<sup>3</sup>, Bella Melyani<sup>4</sup>, Nurmalinda Prima<sup>5</sup>, Bertha Uli Hutagalung<sup>6</sup>, Ayi Setiya Ningsih<sup>7</sup>, Pretty Sepvanny Verra Veriska<sup>8</sup>, Dina Nazifa Devianti<sup>9</sup>, Abdillah David Usmany<sup>10</sup>**

<sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9</sup>Farmasi Sekolah Tinggi Kesehatan Harapan Ibu Jambi, Indonesia

Jl. Tarmizi kadir No. 71 Pakuan Baru, Thehok, Jambi.

\*Email Korespondensi: [rahmadhatrifah1@gmail.com](mailto:rahmadhatrifah1@gmail.com)

### **Abstract**

*A community service activity with the theme "Papaya Leaf Tea Bags as Antihypertensive" has been carried out in Tanah Abang Hamlet, Mersam Village, Jambi Province, on January 12, 2025. This program aims to increase public knowledge about hypertension and the use of papaya leaves as an alternative to traditional medicine. The methods used include counseling, demonstrations, discussions, and questions and answers. The material presented included the definition of hypertension, causes, prevention, and how to process papaya leaves into tea bags. The results of the activity show the high enthusiasm of the community in understanding and practicing the making of papaya leaf tea bags. This program has succeeded in increasing public awareness of the importance of controlling hypertension through the use of natural ingredients, which is indicated by a significant increase in public knowledge of 80% after the activity was implemented. It is hoped that this activity can have a positive impact on hypertension control and public health in Mersam Village in a sustainable manner.*

**Keywords:** *hypertension, natural medicines, papaya leaves*

### **Abstrak**

Kegiatan pengabdian masyarakat bertema "Teh Celup Daun Pepaya sebagai Antihipertensi" telah dilaksanakan di Dusun Tanah Abang, Desa Mersam, Provinsi Jambi, pada 12 Januari 2025. Program ini bertujuan meningkatkan pengetahuan masyarakat tentang hipertensi dan pemanfaatan daun pepaya sebagai alternatif pengobatan tradisional. Metode yang digunakan meliputi penyuluhan, demonstrasi, diskusi, dan tanya jawab. Materi yang disampaikan mencakup pengertian hipertensi, penyebab, pencegahan, serta cara pengolahan daun pepaya menjadi teh celup. Hasil kegiatan menunjukkan tingginya antusiasme masyarakat dalam memahami dan mempraktikkan pembuatan teh celup daun pepaya. Program ini berhasil meningkatkan kesadaran masyarakat akan pentingnya pengendalian hipertensi melalui pemanfaatan bahan alami yang ditandai dengan peningkatan pengetahuan masyarakat sebesar 80% secara signifikan setelah kegiatan dilaksanakan. Diharapkan kegiatan ini dapat memberikan dampak positif terhadap pengendalian hipertensi dan kesehatan masyarakat di Desa Mersam secara berkelanjutan.

**Kata Kunci:** daun pepaya, hipertensi, obat bahan alam

## PENDAHULUAN

Kuliah Kerja Nyata (KKN) adalah wujud kegiatan pengabdian mahasiswa kepada masyarakat dengan pendekatan lintas keilmuan dan sektoral pada waktu dan daerah tertentu. Pelaksanaan kegiatan KKN biasanya dilaksanakan dalam periode satu hingga dua bulan di wilayah setingkat desa. Sebagai bagian dari pelaksanaan kurikulum pendidikan tinggi, KKN wajib diikuti oleh setiap mahasiswa dan dilaksanakan secara melembaga dan terstruktur. Tujuan KKN yaitu agar mahasiswa memiliki kemampuan untuk memahami dan mengatasi berbagai permasalahan kompleks yang muncul dimasyarakat. Penanggulangan masalah tersebut dilakukan secara pragmatis dan interdisipliner, yang tercermin dalam berbagai program KKN yang dijalankan di desa <sup>1</sup>.

Desa Mersam berada di Kecamatan Mersam, Kabupaten Batanghari memiliki Sejarah yang kaya dengan luas wilayah ±6.258,36 Ha (Hektar). Wilayah kerja kelompok 8 adalah RT 09 dan RT 10. Desa Mersam didirikan sekitar tahun 1815 M. Desa Mersam memiliki jumlah penduduk sekitar 2.110 jiwa, terdapat 21 RT, dan 5 Dusun, salah satunya Dusun Tanah Abang, dengan rata-rata mata pencaharian penduduk desa Mersam yaitu petani, pedagang, peternakan, dan pertambangan.

Hipertensi merupakan salah satu penyakit tidak menular yang dapat menyerang semua kalangan baik muda maupun tua, ditandai dengan kondisi tekanan darah  $\geq 140$  mmHg (sistolik) dan  $\geq 90$  mmHg (diastolik) <sup>2</sup>. Pada penderita hipertensi, tekanan darah meningkat di arteri yang terhubung langsung dengan pembuluh darah jantung. Ketika jantung dipaksa bekerja lebih keras untuk memompa lebih banyak darah, tekanan di arteri akan meningkat. Kondisi ini menyebabkan arteri kehilangan elastisitasnya dan menjadi kaku, sehingga arteri tidak dapat mengembang secara optimal saat jantung memompa darah. Akibatnya, darah harus melewati saluran pembuluh yang menyempit, yang pada akhirnya menyebabkan peningkatan tekanan darah <sup>3</sup>. *Silent killer* merupakan julukan dari hipertensi yang artinya sesuatu yang secara diam-diam menyebabkan kematian mendadak pada penderitanya. Oleh karena itu, penderita harus berusaha semaksimal mungkin untuk mendisiplinkan gaya hidup sehat sehari-hari <sup>4</sup>.

Upaya pengobatan hipertensi dapat dilakukan dengan dua cara, yaitu pengobatan farmakologi dan non farmakologi. Pengobatan farmakologi dengan kata lain pengobatan secara kimia, dilakukan dengan pemberian obat yang bersifat diuretik, simpatetik, *beta blocker*, vasodilator. Pengobatan hipertensi dengan menggunakan obat-obatan dalam jangka panjang dapat menimbulkan efek yang kurang baik bagi kesehatan. Tidak hanya itu, biaya pengobatan hipertensi juga terbilang mahal, sedangkan pengobatan secara non farmakologi berasal dari bahan alam <sup>5</sup>. Oleh karena itu, ilmu pengetahuan mengenai bahan alam sebagai alternatif pilihan pengobatan antihipertensi sangat diperlukan bagi masyarakat.

Berbagai bahan alami dapat dimanfaatkan sebagai pengobatan tradisional karena ketersediaannya yang melimpah di lingkungan sekitar, menjadikannya pilihan yang terjangkau dan mudah diakses. Obat tradisional yaitu bahan atau ramuan bahan berupa tumbuhan, sediaan galenik (sediaan sarian), mineral, maupun campuran dari bahan-bahan tersebut, yang digunakan turun temurun sebagai pengobatan yang didasarkan oleh pengalaman <sup>6</sup>. Salah satu tanaman yang berpotensi mengatasi hipertensi adalah daun pepaya (*Carica papaya*). Daun pepaya mengandung beragam metabolit sekunder, seperti alkaloid carpain, p-Dihydrocarpaine I dan II, flavonoid, kalium, phosphorus, magnesium, besi, kalsium, vitamin (C, B1, B2, B3, dan E), choline, carposide, tannin, glikosida jantung, antrakuinon, gula reduksi, steroid dan saponin. Flavonoid, khususnya golongan kuersetin, yang terkandung dalam daun pepaya memiliki aktivitas sebagai ACE Inhibitor. Senyawa ini berperan sebagai antihipertensi dan membantu menstabilkan tekanan darah <sup>7</sup>.

Sediaan teh celup menjadi salah satu pilihan yang banyak diminati karena lebih mudah diminati dan lebih praktis penggunaannya, hanya dengan dicelup untuk beberapa waktu sampai menghasilkan warna dan aroma. Teh celup merupakan produk olahan yang dikemas dalam bentuk kantong yang terbuat dari filter paper berbahan tissue yang tahan panas<sup>8</sup>.

Oleh karena itu, kegiatan pengabdian masyarakat diperlukan untuk memberikan edukasi mengenai khasiat daun pepaya yang diolah menjadi teh celup sebagai pengobatan antihipertensi, dengan harapan dapat meningkatkan status kesehatan warga di Dusun Tanah Abang, Desa Mersam. Pengabdian ini bertujuan untuk meningkatkan pemahaman masyarakat tentang pentingnya pengobatan tradisional dengan teh celup daun pepaya serta mendorong perilaku hidup sehat.

## **METODE**

Kegiatan pengabdian masyarakat ini melibatkan warga RT 09 dan RT 10 Desa Mersam sebagai subjek. Penyuluhan dilakukan melalui metode penyuluhan, demonstrasi, diskusi, dan tanya jawab. Tahap awal mencakup pengenalan hipertensi, pencegahannya, dan pemanfaatan bahan alami sebagai alternatif pengobatan tradisional. Setelah dilakukan penyuluhan mengenai tanaman herbal sebagai obat tradisional antihipertensi dan melihat seberapa jauh pengetahuan Masyarakat Desa Mersam mengenai penyakit hipertensi, melakukan demonstrasi pengolahan tanaman herbal menjadi teh celup sehingga dapat dikonsumsi, disertai dengan diskusi dan tanya jawab serta pembagian hadiah sebagai bentuk apresiasi.

Prosedur pembuatan teh celup daun pepaya seperti daun pepaya yang sudah dipetik, dipisahkan dari tulang daunnya, kemudian dibersihkan dari kotoran dengan air mengalir, lalu dirajang tipis-tipis dan kecil-kecil. Hasil rajangan dijemur atau dikeringkan pada suhu oven 50°C, hingga kering. Setelah kering, rajangan daun pepaya diblender tidak terlalu halus kemudian dikemas dalam kantong teh sejumlah 250 gram<sup>9</sup>. Cara menyeduh teh, ambil kantong teh dan seduh dalam 250 ml air mendidih, biarkan selama 2–3 menit. Kemudian, tambahkan madu dan jeruk lemon untuk menambah rasa nikmat teh berkhasiat. Konsumsi teh ini sehari 1–2 kali selama 2 minggu berturut-turut. Selama periode tersebut, lakukan pemeriksaan tekanan darah secara rutin untuk memantau perubahan yang terjadi.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Kegiatan pengabdian masyarakat mengenai teh celup daun pepaya (*Carica papaya*) sebagai solusi alami antihipertensi di Dusun Tanah Abang RT 09 dan RT 10 Desa Mersam telah dilaksanakan pada tanggal 12 Januari 2025, jam 19.00-21.00 WIB. Berdasarkan data penyakit dari Puskesmas Pembantu (Pustu) Desa Mersam pada tahun 2024 tingkat prevalensi yang tergolong tinggi yaitu penyakit hipertensi, tercatat 120 orang. Selain itu, kurangnya pengetahuan masyarakat mengenai pemanfaatan bahan alam sebagai obat herbal. Masyarakat Desa Mersam memiliki keterbatasan pengetahuan tentang cara memanfaatkan daun pepaya dengan aman dan efektif sebagai teh celup, seperti minimnya informasi yang tersedia di masyarakat; adanya persepsi negatif terhadap rasa dan efek daun pepaya; serta hasil survei berupa diskusi yang sebagian masyarakat tidak mengetahui manfaat, dosis aman, atau cara pengolahannya. Oleh karena itu, tema dalam pemanfaatan teh celup daun pepaya sebagai antihipertensi dipilih pada program kerja KKN ini, karena melihat cukup tinggi penyakit ini dan kurangnya pengetahuan tentang bahan alam sebagai pengobatan.

Terdapat empat tahapan dalam pelaksanaan kegiatan ini yaitu penyuluhan, demonstrasi, diskusi, dan tanya jawab. Kegiatan pertama berupa penyuluhan dengan

mencakup pemaparan materi tentang definisi, penyebab, gejala, pencegahan hipertensi, pengenalan obat kimia antihipertensi, serta pemanfaatan dan pengolahan bahan alam sebagai alternatif pengobatan antihipertensi. Program pelaksanaan ini diambil dengan nama “TEPAH” yaitu Teh celup daun pepaya antihipertensi yang dilakukan dengan melalui media leaflet. Keungguluan dari TEPAH ini yaitu senyawa aktif daun pepaya yang berpotensi sebagai antihipertensi seperti *benzyl isothiocyante*, *carpain*, *myristic acid*, *myosmine*, *sapponin*, *lauric acid*, *beta sitosterol*, *caffeic acid*, *ascorbic acid* dan *nicotine*<sup>10</sup>.

Dilanjutkan dengan demonstrasi pembuatan teh celup daun pepaya seperti teknik pengeringan, dan pembuatan teh celup yang dipraktikkan secara langsung dan disimak oleh masyarakat yang hadir sehingga masyarakat memiliki pengalaman praktis dalam pembuatan teh celup daun pepaya sebagai antihipertensi. Tahap terakhir dilakukan evaluasi pengetahuan dan keterampilan dari masyarakat dengan metode diskusi dan tanya jawab dari pertanyaan yang diberikan terkait kegiatan yang dilaksanakan.

Diskusi dengan tanya jawab merupakan evaluasi pelaksanaan dengan cara mengukur tingkat pengetahuan masyarakat sebelum dan setelah mengikuti kegiatan ini. Parameter yang dilihat sebagai penentu capaian transfer ilmu yang diberikan adalah dengan mengukur tingkat pengetahuan. Adapun tiga kategori tingkat pengetahuan, yaitu pengetahuan baik dengan persentase 76-100%, kategori cukup dengan persentase 56-75%, kategori kurang dengan persentase <56%<sup>11</sup>. Tingkat pengetahuan masyarakat sebelum dilaksanakan program kegiatan ini sebesar 40% yang termasuk tingkat pengetahuan kategori kurang, setelah dilaksanakan program ini pengetahuan masyarakat meningkat sebesar 80% artinya memiliki pengetahuan baik karena sesuai rentang diatas. Peningkatan pengetahuan secara signifikan menandakan bahwa program yang dilaksanakan berhasil dan sesuai yang diharapkan.

Selama penyampaian materi, terlihat antusiasme tinggi dari sebagian besar masyarakat dalam menyimak materi yang disampaikan sehingga pemahaman dan kesadaran masyarakat terhadap bahayanya penyakit hipertensi lebih terbangun. Program pengabdian kepada masyarakat yang telah dilaksanakan ini diharapkan memberikan kontribusi signifikan dalam meningkatkan pengetahuan masyarakat terkait definisi, penyebab, gejala, pencegahan hipertensi, pengenalan obat kimia antihipertensi, serta pemanfaatan dan pengolahan bahan alam sebagai alternatif pengobatan antihipertensi, serta keterampilan masyarakat dalam memanfaatkan bahan alam untuk menjaga kesehatan pembuluh darah. Dengan demikian, kegiatan ini dapat berguna untuk memberikan upaya pengendalian dan pencegahan penyakit hipertensi yang efektif di masyarakat utamanya Dusun Tanah Abang, Desa Mersam, Kabupaten Batanghari.



Gambar 1. Tim penyuluhan memberikan edukasi terkait hipertensi



Gambar 2. Tim penyuluhan mendemonstrasikan cara pembuatan Teh Celup Daun Pepaya



Gambar. 3 Foto Bersama Masyarakat Desa Mersam



metode dalam pelaksanaan kegiatan ini yaitu penyuluhan dengan bantuan media leaflet, demonstrasi, diskusi, dan tanya jawab, telah berhasil direalisasikan dengan baik dan mendapatkan respon positif dari masyarakat sasaran. Selain itu, dampak kegiatan terlihat adanya peningkatan pengetahuan keterampilan, dan kesadaran masyarakat mengenai hipertensi serta cara pengolahan bahan alam sebagai alternatif dalam pengobatan hipertensi. Manfaat yang diraksan yaitu berpotensi dalam meningkatkan kesejahteraan dan kemandirian masyarakat. Kegiatan pengabdian masyarakat selanjutnya diharapkan dapat mengembangkan model pemberdayaan yang berkelanjutan dan dapat direplikasi.

## UCAPAN TERIMAKASIH

Tim Pengabdian mengucapkan terimakasih kepada STIKES Harapan Ibu Jambi dan Perangkat Desa Mersam, serta masyarakat Desa Mersam yang telah memberikan kesempatan serta dukungan dalam kegiatan ini.

## DAFTAR PUSTAKA

1. Fatmawati, Sarmila E, Kadir F. Meningkatkan Motivasi Belajar Al-Quran dengan Sistem Mapato' di Kelurahan Buakana. *J Pengabd Masy*. 2021;1(2):97–110.
2. Annisaa E, Anam K dkk. *Buku Saku Jamu Hipertensi*. Semarang: Fakultas Kedokteran Unviersitas Diponegoro; 2020. 1 p.
3. Salam A. *Bahan Ajar Herbal Medicine*. Makassar: PT. Literasi Nusantara Abafi Grup; 2023. 2–4 p.
4. Yuliana A, Ar-Rabbani BZ, Nurihayati R, Dkk. *Hipertensi dan Cara Pengobatannya*. Jawa Barat: Rumah Cemerlang; 2023. 4–5 p.
5. Sehendy H. *Pemanfaatan Tumbuhan Tradisional dalam Mengatasi Hipertensi*. Jawa Barat: Rumah Cemerlang; 2024.
6. Tutik, Sugiyanto. Penyuluhan Daun Pepaya sebagai Obat Penurun Tekanan Darah pada Lansia di Posyandu Lansia Puskesmas Gadingrejo Pringsewu. *J Pengabd Farm Malahayati*. 2021;4(1):14–8.
7. Santana LF, Inada AC, Santo BL, Filiu WFO, Pott, A Alves F, Guimaraes RDC. Nutraceutical Potential of Carica papaya in Metabolic Syndrome. *Nutrients*. 2019;11(7):1–19.
8. Santi I, Amirah S, Andriani I. Sosialisasi Pembuatan Teh Herbal dalam kemasan Teh Celup pada Kelompok PKK Kalabbirang, Kabupaten Takalar. *J Apl Ipteks untuk Masy*. 2022;11(1):22–5.
9. Hasimun P, Juanda D, Sukmawati IK, Yuniarto A. Edukasi Hipertensi dan Pelatihan Pembuatan Teh Herbal Kombinasi Daun Pegagan (. *J Pengabd Kpd Masy*. 2020;4(2):139–44.
10. Iktiarani A, Damayanti DS, Wulandari DN. Pediksi Mekanisme Antihipertensi Senyawa Fitokimia DaunPepaya ( Carica papaya ) melalui Inhibisi Endothelin Converting Enzyme-1dan Calcium Channel secara In Silico. *J Kedokt Komunitas*. 2024;12(1):1–16.
11. Nurriski A, Prabandari S, Maulida I. Gambaran Tingkat Pengetahuan Masyarakat tentang Obat Generik di Kelurahan Tegalsari RW. 03 Kecamatan Tegal Barat Kota Tegal. *J Ilm Farm*. 2021;1(1):1–9.