

PENYULUHAN HERBAL KOMPLEMENTER ANTIHIPERTENSI KEPADA LANSIA DI WILAYAH DESA CERME KIDUL, KABUPATEN GRESIK

Istiroha ^{*1)}, Ahmad Hasan Basri ¹⁾, Roihatul Zahroh ¹⁾, Syan Rahimah ¹⁾

¹⁾ Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Gresik
*Email: istiroha08@gmail.com

Abstrak

Penderita hipertensi secara umum tidak mengetahui bahwa terapi komplementer dapat menurunkan tekanan darah tinggi. Tujuan pengabdian masyarakat ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat terutama kelompok lansia tentang tanaman herbal komplementer yang dapat digunakan sebagai obat non farmakologis anti hipertensi. Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan pada tanggal 14 – 15 Juli 2024 di Posyandu Lansia Desa Cerme Kidul, Kecamatan Cerme, kabupaten Gresik. Pada hari pertama tim pelaksana melakukan persiapan dan pada hari ke dua tim pelaksana melakukan penyuluhan tentang konsep penyakit hipertensi, herbal komplementer antihipertensi, dan demonstrasi pembuatan jus herbal komplementer. Sebelum penyuluhan tim membagikan kuisisioner pretest dan setelah penyuluhan tim membagi kuisisioner posttest sebagai evaluasi hasil penyuluhan. Penyuluhan ini diikuti oleh 20 lansia yang mempunyai riwayat hipertensi. Hasil pengabdian kepada masyarakat menunjukkan pengetahuan lansia sebelum diberikan penyuluhan sebagian besar pada kategori kurang (65,0%) dan setelah diberikan penyuluhan, pengetahuan peserta meningkat menjadi kategori cukup (50,0%) dan baik (40,0%). Pemberian penyuluhan tentang herbal komplementer antihipertensi kepada lansia terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan lansia tentang hipertensi dan obat herbal antihipertensi. Diharapkan Puskesmas dapat membuat program penyuluhan dan pemanfaatan tanaman herbal antihipertensi sebagai tanaman obat keluarga yang dimiliki oleh setiap keluarga sehingga penderita hipertensi dapat menggunakan tanaman tersebut dengan mudah dan murah.

Kata kunci: Herbal, Hipertensi, Komplementer, Lansia, Penyuluhan

Abstract

Patients with hypertension generally do not know that complementary therapies can reduce high blood pressure. The purpose of this community service is to increase community knowledge, especially the elderly group, about complementary herbal plants that can be used as non-pharmacological anti-hypertensive drugs. This community service activity was carried out on July 14-15, 2024 at Posyandu Lansia Desa Cerme Kidul, Cerme District, Gresik Regency. On the first day the team did the preparation and on the second day the team conducted education on the concept of hypertension, antihypertensive complementary herbs, and demonstration of complementary herbal juice making. Before counseling the team distributed pretest questionnaires and after counseling the team distributed posttest questionnaires as an evaluation of the results of counseling. This activity was attended by 20 elderly people who had a history of hypertension. The results of community service showed that the knowledge of the elderly before being given counseling was mostly in the poor category (65.0%) and after being given counseling, the participants' knowledge increased to the moderate (50.0%) and good (40.0%) categories. Providing health education about antihypertensive complementary herbs to the elderly is proven to be effective in increasing elderly knowledge about hypertension and antihypertensive herbal medicines. It is expected that the community health service center can create an extension program and the use of antihypertensive herbal plants as family medicinal plants owned by each family so that hypertensive patients can use these plants easily and cheaply.

Keywords: Herbs, Hypertension, Complementary, Elderly, Health Education

Pendahuluan

Desa Kelompok masyarakat usia lanjut (lansia) banyak yang menderita hipertensi. Perubahan fisiologis struktur pembuluh darah yang kaku menyebabkan penyempitan pembuluh darah, sehingga perfusi darah ke jaringan dan organ tubuh menjadi berkurang dan terjadi peningkatan tekanan darah sistolik [1]. Hipertensi yang tidak terkontrol dengan baik dapat menyebabkan peningkatan risiko komplikasi, diantaranya gagal jantung, retinopati, aterosklerosis, hipertrofi ventrikel kiri, dan stroke yang disebabkan oleh peningkatan kebutuhan jantung dan sistem arteri dalam pembuluh darah [2]. Pada umumnya, penderita hipertensi mengetahui hanya obat-obatan farmakologis yang dapat menurunkan tekanan darah tinggi, namun mereka tidak mengetahui bahwa terapi komplementer juga dapat menurunkan tekanan darah tinggi [3]. Sehingga diperlukan pendidikan kesehatan tentang terapi herbal komplementer untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat terutama kelompok lansia.

Pada tahun 2023 sebanyak 1, 28 miliar orang dewasa berusia 30-79 tahun diperkirakan oleh WHO (World Health Organisation) menderita hipertensi [4]. Data Riskesdas tahun 2018 menunjukkan jumlah kasus hipertensi di Indonesia sebesar 34, 1% dari 63.309.620 orang. Jika dilihat dari kelompok usia, jumlah kasus hipertensi di Indonesia paling banyak terjadi pada kelompok usia >75 tahun sebesar 63, 8%, kemudian kelompok usia 65-74 tahun sebesar 63,8%, kelompok usia 55-64 tahun sebesar 45,9%, dan kelompok usia ≥ 18 tahun mencapai 25, 8% [5].

Tekanan darah tinggi menyebabkan jantung bekerja lebih keras sehingga otot jantung membesar. Kinerja jantung yang meningkat menyebabkan pembesaran yang dapat berlanjut menjadi gagal jantung (Heart Failure). Selain itu tekanan darah tinggi juga berpengaruh terhadap pembuluh darah koroner jantung berupa terbentuknya plak (Arterosklerosis) yang mengakibatkan adanya penyumbatan pembuluh darah dan menghasilkan serangan jantung (Heart Attack), Stroke (serangan otak), gagal ginjal dan penyakit vaskuler perifer [6]. Pengobatan secara non farmakologis untuk penyakit hipertensi meliputi merubah pola makan dan gaya hidup seperti membatasi konsumsi garam, kontrol berat badan, membatasi konsumsi kopi dan lemak, olahraga secara teratur, mencegah stress, dan menggunakan terapi komplementer salah satunya dengan herbal komplementer. Beberapa penelitian menunjukkan herbal komplementer yang dapat menurunkan tekanan darah yaitu buah semangka, seledri, daun sirsak, mentimun, bawang putih, kunyit, pisang, dan beberapa tanaman obat lainnya [7].

Pendidikan kesehatan tentang terapi herbal komplementer antihipertensi dibutuhkan oleh masyarakat termasuk lansia untuk meningkatkan pengetahuan dan mencegah komplikasi hipertensi yang diakibatkan oleh ketidakpatuhan penderita hipertensi dalam konsumsi obat farmakologi. Pendidikan kesehatan diperlukan untuk mendapatkan informasi misalnya hal-hal yang menunjang kesehatan sehingga dapat meningkatkan kualitas hidup [8]. Hasil penelitian Apsari pada tahun 2024 menunjukkan bahwa pemberian edukasi kesehatan penggunaan herbal berpengaruh terhadap terkait manajemen hipertensi dengan tingkat pengetahuan manajemen hipertensi pada pasien hipertensi di Desa Selat, Badung, Bali dengan nilai $p=0,008$ [9].

Tujuan pengabdian masyarakat ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat terutama kelompok lansia tentang tanaman herbal komplementer yang dapat digunakan sebagai obat non farmakologis anti hipertensi.

Metode Pelaksanaan

Kegiatan pengabdian masyarakat ini bekerja sama dengan kelompok Kuliah Kerja Nyata (KKN) yang dilaksanakan pada tanggal 14 – 15 Juli 2024 di Posyandu Lansia Desa Cerme Kidul, Kecamatan Cerme, kabupaten Gresik. Tim pelaksana melakukan persiapan dan penyebaran undangan ke lansia dengan bantuan kader lansia Desa Cerme Kidul pada hari pertama. Kemudian pada hari berikutnya tim pelaksana melakukan penyuluhan tentang konsep penyakit hipertensi, herbal komplementer antihipertensi, dan demonstrasi pembuatan jus herbal komplementer yang dapat dikonsumsi oleh lansia.

Penyuluhan ini diikuti oleh 20 lansia yang mempunyai riwayat hipertensi. Sebelum penyuluhan tim pelaksana dibantu oleh mahasiswa melakukan pemeriksaan tekanan darah, penimbangan berat badan, dan membagikan kuisioner pretest. Selanjutnya tim pelaksana melakukan penyuluhan dengan media power point dan dilanjutkan dengan demonstrasi pembuatan jus herbal komplementer dan pembagian jus ke semua peserta dan kader lansia. Tahap selanjutnya pemateri melakukan diskusi dan tanya jawab tentang materi yang disampaikan dan pada akhir acara dilakukan posttest.

Metode evaluasi keberhasilan pengabdian masyarakat yang digunakan oleh tim pelaksana adalah berdasarkan kriteria evaluasi struktur, proses, dan hasil. Evaluasi struktur akan dinilai berdasarkan kesiapan SAP, kesiapan materi dan media, kontrak waktu dengan peserta (sasaran), kesiapan tempat, kesiapan pertanyaan (kuisisioner) untuk mengevaluasi hasil, dan kesesuaian waktu. Evaluasi proses dinilai berdasarkan perhatian peserta saat proses penyuluhan dan antusiasme peserta dalam bertanya maupun menjawab pertanyaan. Evaluasi hasil akan dinilai berdasarkan kemampuan peserta menjawab posttest, jika kemampuan peserta menjawab $\geq 80\%$ pertanyaan yang diberikan maka penyuluhan dikatakan berhasil, jika 50% – 80% dikatakan cukup berhasil, dan jika $< 50\%$ dikatakan kurang berhasil. Tahap pembuatan laporan ialah tahap akhir dari tahap pengabdian. Tahap ini digunakan dalam penyusunan data yang telah diperoleh dari kegiatan agar menjadi baik.



Gambar 1. Proses kegiatan pengabdian masyarakat

Hasil dan Pembahasan

Indikator keberhasilan kegiatan pengabdian masyarakat ini berdasarkan evaluasi proses dan evaluasi hasil. Hasil evaluasi proses yang dilakukan oleh tim pengabdian masyarakat menunjukkan kegiatan sesuai dengan rencana dan kontrak waktu, jumlah kehadiran peserta juga mencapai 90% dari target, antusiasem peserta juga bagus ditandai dengan peserta memperhatikan saat pemateri menjelaskan dan peserta aktif bertanya, serta tidak ada peserta yang meninggalkan tempat sebelum kegiatan berakhir. Data evaluasi hasil diolah berdasarkan kemampuan peserta dalam menjawab posttest yang hasilnya menunjukkan tingkat pengetahuan peserta meningkat dari pada hasil pretest. Perbedaan pengetahuan peserta sebelum dan setelah penyuluhan dapat dilihat pada Tabel 1.

Tabel 1. Pengetahuan peserta tentang herbal komplementer antihipertensi

| Tingkat Pengetahuan | Frekuensi (f) | |
|---------------------|------------------|------------------|
| | Sebelum n (%) | Sesudah n (%) |
| Baik | 2 (10,0) | 8 (40,0) |
| Cukup | 5 (25,0) | 10 (50,0) |
| Kurang | 13 (65,0) | 2 (10,0) |
| Total | 20 (100) | 20 (100) |

Pengetahuan lansia sebelum diberikan penyuluhan sebagian besar pada kategori kurang (65,0%) dan setelah diberikan penyuluhan, pengetahuan peserta meningkat menjadi kategori cukup (50,0%) dan baik (40,0%). Penyuluhan atau pendidikan kesehatan merupakan proses perubahan perilaku di kalangan masyarakat agar mereka tahu, mau dan mampu melakukan perubahan demi tercapainya peningkatan produksi, pendapatan atau keuntungan

dan perbaikan kesejahteraannya. Penyuluhan kesehatan merupakan kegiatan yang dilakukan menggunakan prinsip belajar sehingga masyarakat mendapatkan perubahan pengetahuan dan kemauan, baik untuk mencapai kondisi hidup yang diinginkan ataupun untuk mendapatkan cara mencapai kondisi tersebut, secara individu maupun bersama-sama [10].

Penyuluhan kepada lansia merupakan suatu stimulus yang menyediakan informasi yang bersifat mengajak lansia untuk mengubah sikap menjadi lebih baik [11]. Informasi yang didapat akan diolah sehingga mempunyai arti dan disimpan di dalam neuron-neuron menjadi memori di otak manusia. Informasi yang sudah tersimpan ini akan saling terhubung dengan masalah yang dihadapi oleh manusia dan tersusun secara sistematis sehingga memiliki model untuk memahami atau memiliki pengetahuan yang terkait dengan masalah tersebut [12].

Penyuluhan ini menggunakan metode ceramah yang umum digunakan dalam penyuluhan kesehatan yang sesuai dengan jumlah peserta yang besar sehingga informasi yang disampaikan dapat diterima dengan baik. Penyuluhan ini dilakukan di ruangan yang tenang, jauh dari kebisingan sehingga kondusif dan tidak mengganggu proses penyuluhan. Selain itu, saat penyuluhan berlangsung peserta sangat antusias dalam menerima materi dan aktif untuk bertanya. Aanya peningkatan kemampuan tidak lepas dari adanya pemberian materi yang diberikan kepada responden, sehingga tingkat kemampuan menunjukkan adanya perubahan setelah diberikan pelatihan. Keberhasilan pelatihan didukung oleh beberapa faktor, diantaranya pemilihan metode pelatihan yang baik serta rasa semangat, motivasi, rasa ingin tahu dan niat belajar yang tinggi [8].

Penyuluhan ini juga efektif dan sesuai sasaran karena menurut peserta terkadang lupa untuk minum obat hipertensi sehingga dibutuhkan alternatif bahan herbal yang dapat digunakan untuk menurunkan tekanan darah. Kader lansia juga mengatakan bahwa penyuluhan ini bermanfaat karena beberapa lansia yang menderita hipertensi tidak mau minum obat hipertensi karena takut efek sampingnya dan takut kebanyakan minum obat. Hasil pengabdian masyarakat ini sejalan dengan hasil pengabdian masyarakat sebelumnya yang menunjukkan bahwa Penyuluhan Kesehatan di Pekan Kuala dapat meningkatkan pengetahuan lansia tentang hipertensi [13]. Siregar et al., pada tahun 2024 juga menunjukkan bahwa pengabdian kepada masyarakat dengan pemberian penyuluhan hipertensi dan senam lansia dapat meningkatkan kesehatan lansia di Lingkungan I Kelurahan Kayu Ombun Padangsidimpuan [14]. Hasil pengabdian lain juga menunjukkan bahwa kegiatan penyuluhan hipertensi pada lansia di Posyandy Lansia Krikilan di Wilayah Kerja Puskesmas Ngaglik II sangat memberikan dampak positif bagi masyarakat [15].

Kesimpulan

Pemberian penyuluhan tentang herbal komplementer antihipertensi kepada lansia di Wilayah Desa Cerme Kidul, Kabupaten Gresik terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan lansia tentang hipertensi dan obat herbal antihipertensi. Diharapkan Puskesmas dapat membuat program penyuluhan dan pemanfaatan tanaman herbal antihipertensi sebagai tanaman obat keluarga yang dimiliki oleh setiap keluarga sehingga penderita hipertensi dapat menggunakan tanaman tersebut dengan mudah dan murah.

Ucapan Terima Kasih

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Puskesmas Cerme dan kader lansia di Wilayah Desa Cerme Kidul yang telah membantu dalam pelaksanaan pengabdian masyarakat ini.

Daftar Pustaka

- [1] J. Pradono, N. Kusumawardani, and R. Rachmalina. (2020). Hipertensi: Pembunuh Terselubung di Indonesia.
- [2] R. P. Adiyasa and B. G. M Cruz. (2020). The Correlation Between Self-Care Behavior and The Self-Efficacy of Hypertensive Adults. *Indones. Nurs. J. Educ. Clin.* 5(1): 44
- [3] E. Yanti. (2019). Pengaruh Pemberian Rebusan Daun Kelor (*Moringa olifera*) Terhadap Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi. *Jik J. Ilmu Kesehat.* 3(1): 24-29.

- [4] WHO. (2023). Hypertension.
- [5] Berta Afriani, Rini Camelia, and Willy Astriana. (2023). Analisis Kejadian Hipertensi pada Lansia,” J. Gawat Darurat. 5(1): 1-8.
- [6] W. G. Amisi, J. E. Nelwan, and F. K. Kolibu. (2018). Hubungan antara Hipertensi dengan Kejadian Penyakit Jantung Koroner pada Pasien yang Berobat di Rumah Sakit Umum Pusat Prof. Dr. R. D. Kandou Manado. Kesmas. 7(4): 1-7.
- [7] Munaeni, W., Mainassy, M. C., Puspita, D., Susanti, L., Endriyanto, N. C., Yuniastuti, A., Wiradnyani, N. K., Fauziah, P. N., Adriani, Achmad, A. F., Rohmah, M. K., Rahman, I. F., Yulianti, R., Cesa, F. Y., Hendra, G. A., & Rollando. (2022). Perkembangan & Manfaat Obat Herbal Sebagai Fitoterapi. Penerbit Tohar Media. Makassar
- [8] I. Istiroha, A. H. Basri, K. Umah, W. Nafisah. (2023). Peningkatan Kemampuan Life Saving dan Transportasi Korban Kecelakaan Melalui Pelatihan Pertolongan Pertama Pada Paguyuban Ojek Desa Betojo. Jurnal Pemberdayaan Masyarakat Nusantara. 1 (3): 198-203.
- [9] D. P. Apsari. (2024). Pengaruh Edukasi Kesehatan Penggunaan Herbal terhadap Tingkat Pengetahuan Manajemen Hipertensi di Desa Selat, Kabupaten Badung, Bali. J. Yoga dan Kesehat. 7(1): 1-10.
- [10] N. I. Sari et al. (2021). Pengaruh Penyuluhan Kesehatan Terhadap Pengetahuan Dan Sikap Peserta Didik Tentang Bahaya Minuman Keras Di Smk Pertanian Pembangunan Negeri Kalasey Kabupaten Minahasa,” J. Kesmas. 10(5): 46-53.
- [11] A. A. Basri and Istiroha. (2019). Pelatihan Bantuan Hidup Dasar (BHD) Meningkatkan Pengetahuan Dan Kesiapan Menolong Korban Kecelakaan Pada Tukang Ojek. Journals Ners Community. 10(2): 185-196.
- [12] A. S. Qolbiyah and E. I. Indra Purnamanita. (2022). Teori Pemrosesan Informasi dan Neurosains dalam Pengembangan Metodologi Pembelajaran Pendidikan Agama Islam. Edukatif J. Ilmu Pendidik. 4(3): 4813-4827.
- [13] W. Wahyudi, A. N. Ode, A. S. Nasution, and R. Sahilla. (2024). Peningkatan Pengetahuan Hipertensi Melalui Penyuluhan Pada Lansia Di Pekan Kuala. 4(1): 124-129.
- [14] M. K. Siregar, N. K. Pane, N. A. Nasution, and E. S. Hasibuan. (2024). Peningkatan Kesehatan Lansia Melalui Penyuluhan Hipertensi Dan Senam Lansia Di Lingkungan I Kelurahan Kayu Ombun Padangsidempuan Dosen Program Studi Keperawatan Program Sarjana Dosen. Jurnal Pengabdian Masyarakat Aufa (JPMA). 6 (2).
- [15] A. Nuraini and T. Indarto. (2022). Penyuluhan Hipertensi Pada Lansia. J. Kesehat. Pengabd. Masy. 3(3): 39-42.