

Edukasi Penanganan Pertama Dengan Pemanfaatan Tanaman Obat Untuk Pencegahan Dan Penanggulangan Hipertensi di Puskesmas Maccini Sawah

Nurhayati¹, Basmalah Harun², Yantimala Mahmud³, Andina⁴, Haslinda⁵
^{1,2,3,4,5} Prodi D3 Keperawatan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Makassar

*Korespondensi penulis, email : galesongnurhayati@gmail.com

Article History:

Received: November 15, 2022

Accepted: November 30, 2022

Published: Desember 30, 2022

Keywords: Education, Treatment; First, Hypertension; medicinal plants.

Abstract: The prevalence of hypertension in Indonesia in 2020 is 31.7% of the population aged 18 years and over. Around 80% of people with hypertension are classified as essential hypertension. Blood pressure in hypertensive sufferers can be lowered pharmacologically and non-pharmacologically. Pharmacological reduction can be done by taking drugs recommended to lower blood pressure. Non-pharmacologically, you can reduce blood pressure by modifying your lifestyle and consuming medicinal plants. Medicinal plants can be used as alternative medicines for the prevention and control of hypertension which do not have side effects, are cheap and easy to obtain because they can be cultivated yourself. The aim of this community service is to provide education about the benefits of medicinal plants for first aid for minor health problems through traditional medicine which has the potential to treat and prevent hypertension. The service method carried out consists of two stages, namely counseling and planting traditional medicinal plants. This activity was attended by 20 participants. From the results of the evaluation and discussion, participants enthusiastically asked about herbs around their homes and people were willing to plant herbs in their yards.

ABSTRAK

Prevalensi hipertensi di Indonesia tahun 2020 adalah 31,7% dari populasi pada usia 18 tahun keatas. Sekitar 80% penderita hipertensi tersebut tergolong hipertensi esensial. Tekanan darah pada penderita hipertensi dapat diturunkan secara farmakologis dan non farmakologis. Penurunan dengan farmakologis dapat dilakukan dengan mengkonsumsi obat yang dianjurkan untuk menurunkan tekanan darah. Secara non farmakologis dapat menurunkan tekanan darah dengan modifikasi gaya hidup dan mengkonsumsi tanaman obat. Tanaman obat dapat dimanfaatkan sebagai alternatif obat untuk pencegahan dan penanggulangan Hipertensi yang tidak memberikan efek samping, murah dan mudah diperoleh karena dapat dibudidayakan sendiri. Tujuan pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan memberikan edukasi tentang manfaat tanaman obat untuk pertolongan pertama gangguan kesehatan ringan melalui obat tradisional yang berpotensi untuk mengobati dan mencegah penyakit hipertensi. Metode pengabdian yang dilakukan terdiri dari dua tahapan, yaitu penyuluhan dan penanaman tanaman obat tradisional. Kegiatan ini diikuti oleh 20 peserta. Dari hasil evaluasi dengan diskusi, peserta antusias bertanya tentang herbal yang ada disekitaran rumah serta masyarakat bersedia menanam herbal di pekarangan rumahnya.

Kata kunci: Edukasi, Penanganan; Pertama, Hipertensi; tanaman obat

PENDAHULUAN

Hipertensi merupakan masalah kesehatan masyarakat di seluruh dunia. Joint Nation Committeon Prevention, Detection, Evaluation, and Treatment on High Blood Pressure VII (JNC VII) menyatakan hampir satu miliar orang menderita hipertensi di dunia. Sedangkan prevalensi hipertensi di Indonesia tahun 2020 adalah 31,7% dari populasi pada usia 18 tahun

* Nurhayati, galesongnurhayati@gmail.com

keatas. Sekitar 80% penderita hipertensi tersebut tergolong hipertensi essensial (Azizah, 2011).

Menurut hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018, prevalensi hipertensi pada warga Indonesia yang berusia 18 tahun ke atas mencapai 34,1%. Angka ini mengalami kenaikan jika dibandingkan dengan laporan Riskesdas 2013. Prevalensi hipertensi tertinggi terdapat di provinsi Kalimantan Selatan dengan angka 44,1%, sedangkan prevalensi terendah terdapat di provinsi Papua dengan angka 22,2%. Provinsi Sulawesi Selatan juga termasuk dalam provinsi dengan tingkat prevalensi yang tinggi, yaitu sebesar 31,68%. (Kementerian Kesehatan RI Badan Penelitian dan Pengembangan, 2018).

Untuk menurunkan tekanan darah, ada beberapa cara non-farmakologi yang bisa dilakukan, antara lain dengan menjalani pola hidup sehat seperti mengonsumsi makanan sehat, memperbanyak sayuran dan buah-buahan, meningkatkan asupan kalium, berhenti merokok, menurunkan berat badan, mengurangi konsumsi garam, meningkatkan aktivitas fisik dengan olahraga, manajemen stres, serta menggunakan terapi herbal dengan menggunakan tanaman tertentu (Fitriyana & Wirawati, 2022; Nurarifah & Damayanti, 2022).

Beberapa tahun belakangan ini, ada kecenderungan dunia untuk kembali ke alam atau “back to nature” membuat masyarakat kembali kepada tanaman obat. Hal itu tidak terlepas dikarenakan beberapa kelemahan obat kimia antara lain terdapat efek samping, resistensi obat yang tinggi, terakumulasi di tubuh dan harganya pun mahal. Selain kecenderungan “back to nature”, keadaan krisis ekonomi berkepanjangan yang melanda Indonesia membuat biaya kesehatan semakin mahal. Sehingga kecenderungan penggunaan bahanobat alam/herbal di dunia semakin meningkat. Gerakan tersebut dilator belakangi perubahan lingkungan, pola hidup manusia, dan perkembangan pola penyakit (Paulus,2012)

Besarnya potensi pemanfaatan pekarangan sangat perlu dikembangkan sebagai lahan pekarangan produktif. Sehingga perlu pengubah kesadaran, pola pikir dan gaya hidup masyarakat memerlukan adanya sosialisasi secara terus-menerus terkait pemanfaatan tanaman obat dan memotivasi masyarakat agar menanam tanaman obat-obatan. Bekerja sama dengan Kepala Puskesmas Maccini Sawah, sosialisasi tanaman obat sebagai penanggulangan hipertensi terus dilakukan Tiga tahapkeberhasilan sosialisasi pemanfaatan tanaman obatkeluarga yang dilakukan oleh Tim Pergerak PKK, yakni persiapan, pelaksanaan serta evaluasi dan monitoring (Susanto, 2017).

Permasalahan yang terjadi yaitu pada umumnya masyarakat kurang memiliki pemahaman pemanfaatan lahan pekarangan yang cukup luas, sehingga pemanfaatan dan

pengelolaan lingkungan dapat dioptimalkan dengan memberikan pelatihan penanaman TOGA baik di lahan pekarangan maupun media polybag. Tujuan dari kegiatan ini adalah untuk memberikan edukasi tentang manfaat tanaman obat keluarga (TOGA) untuk pertolongan pertama gangguan kesehatan ringan melalui obat tradisional yang berpotensi untuk mengobati dan mencegah penyakit hipertensi

METODE

Jumlah peserta yang mengikuti program pengabdian penyuluhan “Edukasi Penanganan Pertama dengan Pemanfaatan Tanaman Obat untuk Pencegahan dan Penanggulangan Hipertensi di Puskesmas Maccini Sawah” sekitar 37 masyarakat. Metode yang dipakai adalah pemaparan materi, dialog atau tanya jawab dengan warga wilayah kerja Puskesmas Maccini Sawah serta pemberian leaflet. Pelaksanaan ini dilakukan dalam beberapa tahap antara lain :

1. Memilih area/wilayah yang dituju untuk pembagian leaflet dan sembako.
2. Pembuatan proposal pengabdian bagi masyarakat.
3. Penyiapan tanaman toga dan penyiapan paket sembako.
4. Pembagian leaflet, sembako dan tanaman Toga kepada warga wilayah kerja Puskesmas Maccini Sawah.

HASIL

Kegiatan Pengabdian Masyarakat dengan judul “Edukasi Penanganan Pertama dengan Pemanfaatan Tanaman Obat untuk Pencegahan dan Penanggulangan Hipertensi di Puskesmas Maccini Sawah” yang dilaksanakan pada hari Senin, 14 Nov 2022 berjalan dengan lancar. Kegiatan dilaksanakan pada pukul 08.00 WITA dan berakhir pada pukul 11.00 WITA di Wilayah Puskesmas Maccini Sawah. Kegiatan ini dilakukan dengan metode pemaparan materi berupa ceramah, dialog dengan tanya jawab serta pemberian leaflet sebagai informasi tertulis mengenai hipertensi dan pengobatannya. Target peserta/masyarakat yang kami berikan informasi ini adalah masyarakat yang membutuhkan informasi obat-obatan dan sudah mengalami hipertensi.

Hasil kegiatan dari pengabdian kepada masyarakat ini adalah sebagai berikut :

1. Sebelum mulai penyajian materi, penyuluh diawali dengan merespon peserta/

Edukasi Penanganan Pertama Dengan Pemanfaatan Tanaman Obat Untuk Pencegahan Dan Penanggulangan Hipertensi di Puskesmas Maccini Sawah

masyarakat mengenai tumbuhan obat dengan beberapapertanyaan. Dari jawaban yang di berikan olehpeserta bahwa 30% masyarakat/ peserta telah menggunakan obat tradisional sebagai obatuntuk pencegahan atau pengobatan penyakitbaik secara rutin atau tidak.

2. Kemudian, nara sumber memberikan beberapa materi . Materi yang disampaikan yaitu mengenai pengertian hipertensi, penyebab dan gejalanya, serta cara mencegah dan cara mengobati penyakit hipertensi baik dengan obat maupun dengan pemanfaatan tanaman di sekitar masyarakat, yaitu tanaman seledri, buah mengkudu, mentimun, buah belimbing, dan daun salam. Penyampaian materi dilakukan dengan memberikan kesempatan kepada masyarakat untuk berdiskusi atau bertanya. Dari hasil pemaparan materi cukup banyak peserta yang melakukan diskusi dan bertanya. Pertanyaan yang diajukan oleh peserta sebagian besar tentang apa yang dikeluhkan dari gaya hidup, konsumsi obat hipertensi, dan tanda atau gejala yang dialami oleh masyarakat. Dari salah satu masyarakat ada yang mengalami hipertensi dan sudah mengkonsumsi obat antihipertensi rutin dalam jangka waktu yang lama, akan tetapi tekanan darah tidak bisa turun, dan ternyata setelah kami melakukan evaluasi penderita tersebut sering beraktivitas berat dan sulit untuk tidur karena beban pikiran
3. Setelah dilakukan penyuluhan maka dilakukan evaluasi dengan diskusi, peserta antusias bertanya tentang herbal yang ada disekitaran rumah serta masyarakat bersedia menanam herbal di pekarangan rumahnya.



DISKUSI

Hipertensi atau disebut juga dengan istilah tekanan darah tinggi termasuk salah satu jenis penyakit tidak menular yang serius dan berdampak besar pada kesehatan. Penyakit ini ditandai dengan peningkatan tekanan darah dalam pembuluh darah arteri yang berlangsung

secara terus-menerus dalam jangka waktu tertentu. Masalah hipertensi tidak hanya terjadi di Indonesia, tetapi juga menjadi masalah global yang berdampak pada tingginya angka kesakitan, kematian, dan biaya kesehatan. Penyakit ini juga menjadi faktor risiko terhadap kerusakan organ penting seperti otak, jantung, ginjal, retina, serta pembuluh darah besar dan perifer. (Alamsyah et al., 2022)

Untuk menurunkan tekanan darah, ada beberapa cara non-farmakologi yang bisa dilakukan, antara lain dengan menjalani pola hidup sehat seperti mengonsumsi makanan sehat, memperbanyak sayuran dan buah-buahan, meningkatkan asupan kalium, berhenti merokok, menurunkan berat badan, mengurangi konsumsi garam, meningkatkan aktivitas fisik dengan olahraga, manajemen stres, serta menggunakan terapi herbal dengan menggunakan tanaman tertentu (Fitriyana & Wirawati, 2022; Nurarifah & Damayanti, 2022). Salah satunya adalah pemanfaatan tanaman Obat Keluarga (TOGA) pada hakekatnya adalah tanaman berkhasiat yang ditanam di lahan pekarangan yang dikelola oleh keluarga. Ditanam dalam rangka memenuhi keperluan keluarga akan obatobatan tradisional yang dapat dibuat sendiri (Kementan, 2015).

Setelah dilakukan penyuluhan maka dilakukan evaluasi dengan diskusi, peserta antusias bertanya tentang herbal yang ada disekitaran rumah serta masyarakat bersedia menanam herbal di pekarangan rumahnya. Hal ini sejalan dengan penelitian Riska (2019) dengan hasil pengobatan herbal sebagai alternatif yang berasal dari beberapa tanaman yang memiliki aktivitas sebagai antihipertensi. Beberapa tanaman yang memiliki aktivitas anti hipertensi

KESIMPULAN

Kesimpulan yang dapat diambil setelah kegiatan penyuluhannini adalah bertambahnya pengetahuan dan keterampilan peserta tentang manfaat tumbuhan obat, macam-macam tumbuhan obat beserta fungsinya terhadap berbagai penyakit, defenisi penyakit hipertensi, factor-faktor penyebabhipertensi dan cara pencegahan/penanggulangan penyakit hipertensi. Selain itu, peserta mampu menerapkan pemeliharaan tanaman TOGA keluarga dan mengkonsumsi tanaman obat dalam mengatasi penyakit-penyakit seperti hipertensi. Saranyang dapat di berikan agar masyarakat cerdas dalam memanfaatkan pekarangan rumah untuk menanam TOGA dan memanfaatkan tumbuhan sekitar yang berpotensi sebagai obat. Selain ituperlu diupayakan penyuluhan serupa agar dapat dilakukan di desa lainnya sehingga dapat meningkatkan kualitas hidup masyarakat lebih luas yang lebih baik.

PENGAKUAN

Terimakasih yang sebesar-besarnya kepada berbagai pihak yang telah berkontribusi dan membantu dalam proses penulisan artikel khususnya kepada yang ketua yayasan, kepala Puskesmas serta masyarakat yang berpartisipasi dalam kegiatan pengabdian ini .

DAFTAR REFERENSI

- Alamsyah, A., Ikhtiaruddin, Priwahyuni, Y., & VGB, C. (2021). Peningkatan Pengetahuan Masyarakat Dalam Pencegahan Hipertensi Serta Pengukuran Tekanan Darah Untuk Deteksi Dini Hipertensi. *Jurnal Pengabdian Kesehatan Komunitas*, 1(1), 10–19. <https://doi.org/10.25311/jpkk.vol1.iss1.898>
- Azizah, L.M. 2011.KeperawatanLanjut Usia.Yogyakarta.Graha Ilmu
- Fitriyana, M., & Wirawati, M. K. (2022). Penerapan Pola Diet Dash Terhadap Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Desa Kalikangkung Semarang. *Jurnal Manajemen Asuhan Keperawatan*, 6(1), 17-24
- Fitriyana, M., & Wirawati, M. K. (2022). Penerapan Pola Diet Dash Terhadap Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Desa Kalikangkung Semarang. *Jurnal Manajemen Asuhan Keperawatan*, 6(1), 17-24
- Kementerian Kesehatan RI Badan Penelitian dan Pengembangan. (2018). Hasil Utama Riset Kesehatan Dasar. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 1–100.
- Kementrian Kesehatan RI. 2020. Surat Edaran Pemanfaatan Obat Tradisional Untuk Pemeliharaan Kesehatan, Pencegahan Penyakit, Dan Perawatan Kesehatan
- Kamaruddin, M. (2022). Pendampingan Pemanfaatan Pekarangan Rumah dengan Penanaman Sayuran Sebagai Pemenuhan Gizi Keluarga Dusun Galung Beru Desa Gattareng Kecamatan Gantarang Kabupaten Bulukumba. *JCS*, 4(1).
- Nurarifah, N., & Damayanti, R. (2022). Self Management Pasien Hipertensi dalam Mengontrol Tekanan Darah. *Jurnal Keperawatan Silampari*, 5(2), 641-649. Puskesmas Sanrobone. (2022). Profil Puskesmas Sanrobone
- Nurarifah, N., & Damayanti, R. (2022). Self Management Pasien Hipertensi dalam Mengontrol Tekanan Darah. *Jurnal Keperawatan Silampari*, 5(2), 641-649.
- Paulus, H. 2012.Herbal IndonesiaBerkhasiat. Vol10. Depok.Trubus Swadaya
- Prasetya D and Andika R. (2019) Peningkatan Pengetahuan tentang Manajemen Hipertensi dan Pemanfaatan Tanaman Obat Keluarga pada Penderita Hipertensi di Desa Menganti Cilacap. Cilacap.
- Riska Nurul Hidayah (2019). Review Artikel : Tanaman Dengan Aktivitas Anti Hipertensi, 17 (2) <https://jurnal.unpad.ac.id/farmaka/article/viewFile/21940/pdf>