

## Sosialisasi Tanaman Obat Keluarga Anti Hipertensi Di Desa Kemiren, Banyuwangi

Azmi Prasasti<sup>1\*</sup>, Nina Wijiyani<sup>2</sup>, Latansa Nova Ramadhani<sup>3</sup>, Hirsra Derratul Ummi<sup>4</sup>

<sup>1,2,3,4</sup>Program Studi Farmasi, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Banyuwangi Email:

azmiprasasti@stikesbanyuwangi.ac.id , nina.wijiyani@stikesbanyuwangi.ac.id , <sup>2</sup>

latansa@stikesbanyuwangi.ac.id<sup>3</sup>, hirsra@stikesbanyuwangi.ac.id<sup>4</sup>

### Abstract

Hipertensi is a non-communicable disease in individuals which is characterized by an increase in blood pressure of more than 140/90 mmHg. Controlling blood pressure and preventing complications of hypertension is influenced by several factors, including the patient's lack of knowledge about hypertension. Medicinal plants are an important part of self-medication that can be carried out by the community to prevent hypertension. Several TOGA's are well known as medicines for hypertension, one of which is ginger and starfruit. This community service aims to increase knowledge about hypertension and its prevention through TOGA to PKK mothers in Kemiren Village, Banyuwangi. The method is carried out through counseling and measuring the level of knowledge of hypertension through pre-post test result which are tested statistically using the Shapiro Wilk test. The result of the pre-post test assessment showed that the mean knowledge related to hypertension among respondents, before counseling, was 18.60 with standard deviation of 11.35. Meanwhile, after counseling it was 87.80 with a standard deviation of 9.86. In conclusion, there was an increase in knowledge after the counseling was 4.7 times better than before the counseling.

**Keyword:** counseling; hypertension; medicinal plants; kemiren village.

### Abstrak

Hipertensi merupakan salah satu penyakit tidak menular pada individu yang ditandai dengan peningkatan tekanan darah lebih dari 140/90 mmHg. Pengontrolan tekanan darah dan pencegahan komplikasi hipertensi dipengaruhi oleh beberapa faktor antara lain masih kurangnya pengetahuan pasien tentang hipertensi. Tanaman obat keluarga menjadi bagian penting dalam swamedikasi mandiri yang dapat dilakukan oleh masyarakat untuk mencegah hipertensi. Beberapa TOGA sudah dikenal masyarakat sebagai obat hipertensi, salah satu adalah jahe dan belimbing wuluh. Pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan tentang hipertensi dan pencegahannya melalui TOGA kepada ibu-ibu PKK Desa Kemiren, Banyuwangi. Metode pengabdian dilakukan dengan penyuluhan dan mengukur tingkat pengetahuan hipertensi melalui hasil pre-pos test yang diujikan statistik menggunakan uji Shapiro Wilk. Hasil dari penilaian pre-pos test menunjukkan bahwa rerata pengetahuan terkait hipertensi pada responden, sebelum penyuluhan menunjukkan hasil sebesar 18.60 dengan simpangan baku 11.35. Sedangkan, setelah penyuluhan sebesar 87.80 dengan simpangan baku 9.86. Kesimpulannya, terjadi peningkatan pengetahuan setelah dilakukan penyuluhan sebesar 4.7 kali lebih baik jika dibandingkan dengan sebelum penyuluhan.

**Kata Kunci:** penyuluhan; hipertensi; tanaman obat; desa kemiren.

### 1. Pendahuluan

Hipertensi merupakan salah satu penyakit tidak menular pada individu yang ditandai dengan peningkatan tekanan darah lebih dari 140/90 mmHg [1]. Hipertensi dikenal dengan penyakit "silent killer" dikarenakan hipertensi dapat merusak atau membunuh organ-organ

secara progresif dan prematur [2]. Hipertensi merupakan salah satu penyakit yang masih menjadi masalah besar di seluruh dunia karena prevalensinya yang masih tinggi dan terus meningkat. Menurut *World Health Organization/WHO*, pada tahun 2020 di seluruh dunia sekitar 40% dari total orang dewasa yang berusia 25 tahun ke atas telah di diagnosis hipertensi dan diperkirakan jumlah tersebut akan terus meningkat menjadi 60 % atau sekitar 1,56 miliar orang pada tahun 2027 [3].

Pengontrolan tekanan darah dan pencegahan komplikasi hipertensi dipengaruhi oleh beberapa faktor antara lain masih kurang pengetahuan pasien tentang hipertensi dan pola makan pasien. Pengetahuan sangat mempengaruhi pasien hipertensi dalam manajemen hipertensi. Perilaku diet hipertensi yang direkomendasikan oleh DASH (*Dietary Approach to Stop Hypertension*) untuk penderita hipertensi adalah diet rendah garam, diet rendah kolesterol dan lemak jenuh, diet rendah kalori, meningkatkan makanan yang mengandung serat dan tinggi kalsium, mengurangi berat badan jika obesitas, tidak merokok, mengurangi minuman yang mengandung alkohol, dan melakukan aktivitas fisik [4].

Permasalahan yang diperoleh adalah banyaknya masyarakat yang kurang memperhatikan kesehatannya hingga menyebabkan tingkat hipertensi pada masyarakat menjadi tinggi [5]. Pada tahun 2022 dilaporkan Kabupaten/Kota di Provinsi Jawa Timur telah mencapai data tertinggi 100,391% yang dicapai Kota Pasuruan sedangkan Kabupaten Banyuwangi menduduki nomor 12 dengan data 80,087% angka hipertensi.

Dalam Upaya pencegahan hipertensi dapat menggunakan pengobatan Farmakologi dan Non Farmakologi. Pengobatan Non Farmakologi berupa pengobatan herbal diantaranya dengan tanaman obat keluarga. Tanaman Obat Keluarga (TOGA) [6], yaitu tanaman hasil budidaya rumahan yang berkhasiat sebagai obat. Kebiasaan menanam tanaman obat di pekarangan rumah dan pemanfaatannya sudah sejak lama dilakukan oleh masyarakat [5]. Tumbuhan obat dan obat tradisional sejak zaman dahulu memainkan peranan penting dalam menjaga kesehatan, mempertahankan stamina dan mengobati penyakit [6]. Oleh karena itu, tumbuhan obat dan obat tradisional telah berakar kuat dalam kehidupan sebagai masyarakat hingga saat ini. Tumbuh-tumbuhan obat herbal menjadi salah satu unsur penting dalam kehidupan masyarakat karena berbagai manfaatnya, baik sebagai sumber makanan maupun untuk medis.

Tujuan pengabdian masyarakat yang dilakukan oleh Dosen dan Mahasiswa D3 Farmasi STIKES Banyuwangi adalah melakukan Sosialisasi Tanaman Obat Keluarga (TOGA) anti hipertensi pada ibu-ibu PKK, Desa Kemiren, Banyuwangi. Desa Kemiren merupakan salah satu desa binaan STIKES Banyuwangi. Mata pencaharian masyarakatnya adalah bercocok tanam, dengan rata-rata kelas ekonomi menengah kebawah. Data hasil penelitian awal yang telah dilakukan oleh mahasiswa D3 Farmasi pada tahun 2022, menunjukkan bahwa 68% mengalami tekanan darah tinggi diatas 140/90 mmHg. Oleh karena itu, diharapkan setelah kegiatan ini masyarakat dapat lebih memahami hipertensi serta pencegahannya melalui TOGA anti hipertensi yang mudah, murah dan dapat diterapkan secara mandiri.

## 2. Metode

Metode yang digunakan dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah penyuluhan dengan memberikan materi terkait upaya mencegah peningkatan kasus penyakit hipertensi. Teknis kegiatannya dimulai dari mengumpulkan ibu-ibu PKK dengan rentang usia 20-60 tahun, sejumlah kurang lebih 100 orang. Audiens tersebut kami berikan soal pre-tes terkait pemahaman hipertensi dan pengetahuan tanaman obat anti hipertensi. Kemudian, audiens akan diberikan materi dari Dosen D3 Farmasi, sebagai narasumber terkait pentingnya menjaga kestabilan tekanan darah, pencegahan hipertensi melalui pola hidup sehat dan mencegah hipertensi dengan tanaman obat keluarga. Setelah pemaparan materi, audiens akan diberikan waktu untuk tanya jawab sekaligus berdiskusi dengan narasumber. Kemudian, dilakukan *post-test* dengan soal yang sama saat pre-tes. Terakhir, audiens diberikan cinderamata berupa simplisia tanaman obat keluarga anti hipertensi. Simplisia tersebut, dibuat oleh mahasiswa D3 Farmasi, dan diharapkan dapat digunakan masyarakat Desa Kemiren sebagai pencegah hipertensi.

### 3. Hasil dan Pembahasan

Pengabdian kepada masyarakat Kemiren terkait pencegahan hipertensi dengan menggunakan tanaman obat keluarga, dilakukan selama 1 hari pada tanggal 23 Januari 2024, pukul 08.00-10.00 WIB. Media yang digunakan adalah LCD Proyektor, laptop serta leaflet yang berisikan informasi tentang hipertensi beserta dengan pencegahannya. Tempat sosialisasi berada di Pendopo Desa Kemiren. Program Pengabdian Masyarakat ini rutin dilaksanakan di Desa Kemiren oleh D3 Farmasi STIKES Banyuwangi. Pelaksana meliputi Dosen dan Mahasiswa. Kegiatan diawali dengan registrasi peserta (Gambar 1a), kemudian dilanjutkan dengan pembukaan oleh MC, dan pengerjaan pre-test oleh peserta sosialisasi (Gambar 1b) Peserta yang hadir sebanyak 68 orang, terdiri dari ibu-ibu PKK dengan rentang usia 20-60 tahun. Hasil pre-test menunjukkan bahwa banyak peserta yang belum mengetahui terkait hipertensi. Peserta sosialisasi masih sangat awam terkait gejala umum hipertensi. Kebanyakan menilai bahwa hanya dengan sakit kepala, maka sudah dikatakan sebagai gejala hipertensi.



**Gambar 1.** a) Registrasi Peserta; b) Pembukaan acara dan pre-test

Setelah dilakukan pre-tes, peserta akan diberikan materi sosialisasi oleh Dosen D3 Farmasi (Gambar 2a). Materi yang disampaikan meliputi: definisi, gejala umum, penyakit penyerta, bahaya hipertensi serta penggunaan tanaman obat keluarga sebagai pencegah hipertensi. Pemilihan tanaman obat keluarga sebagai salah satu alternatif untuk pencegahan, dikarenakan TOGA dapat dengan mudah didapatkan oleh masyarakat. Selain itu, beberapa masyarakat sangat familier dengan TOGA yang dapat berfungsi sebagai anti hipertensi, salah satu contohnya adalah belimbing wuluh dan Jahe.

Jahe mengandung senyawa kimia gingerol yang berfungsi sebagai pemblokir viltase-saluran kalsium yang ada di dalam sel pembuluh darah sehingga akan terjadi vasodilatasi atau vasokonstriksi pembuluh darah yang merangsang penurunan kontraksi polos dinding arteri sehingga akan menyebabkan penurunan tekanan darah. Jahe juga mengandung kalium yang menghambat pelepasan renin angiotensin yang akan meningkatkan ekskresi natrium dan air di dalam darah berkurang dan akan terjadi penurunan tekanan darah[6]. Sedangkan, belimbing wuluh mempunyai aktivitas antihipertensi, antihiperlidemia dan antihiperglikemia yang merupakan gejala sindrom metabolik [5].

Pada saat berdiskusi dengan peserta, terlihat antusiasme peserta pada materi yang disampaikan (Gambar 2b), Pertanyaan diskusi yang disampaikan oleh masyarakat berkaitan dengan kehidupan sehari-hari yang peserta alami. Setelah diskusi dilanjutkan dengan *post-test* (Gambar 2b). *Post-test* peserta sosialisasi dilakukan dengan soal pertanyaan yang sama dengan pre-tes. Dari hasil yang telah dikumpulkan, terjadi perbedaan signifikan terkait pengetahuan hipertensi pada ibu-ibu PKK Desa Kemiren. Hasil *post-test* menunjukkan masyarakat lebih paham terkait pencegahan, gejala umum, bahaya hipertensi dan macam-macam TOGA yang dapat digunakan sebagai anti hipertensi.



**Gambar 2.** a) Pemaparan Materi; b) Diskusi dan *post-test*

Hasil pre-tes dan *post-test* selanjutnya akan diujikan secara statistik. Berdasarkan Tabel 1 hasil uji Shapiro Wilk tentang pengetahuan hipertensi pada Masyarakat Desa Kemiren, sebelum dan sesudah sosialisasi menunjukkan kedua variable terdistribusi tidak normal sehingga di uji statistik menggunakan uji Wilcoxon.

**Tabel 1.** Uji Normalitas menggunakan uji Shapiro Wilk

| Pengetahuan        | P value              | Kenormalan data         |
|--------------------|----------------------|-------------------------|
| Sebelum penyuluhan | 0.068 ( $p < 0,05$ ) | Distribusi tidak normal |
| Sesudah penyuluhan | 0.015 ( $p < 0,05$ ) | Distribusi tidak normal |

**Tabel 2.** Rerata pengetahuan responden

| Pengetahuan        | Rerata | SD    | P value | N  |
|--------------------|--------|-------|---------|----|
| Sebelum penyuluhan | 18.60  | 11.35 | 0.010   | 10 |
| Sesudah penyuluhan | 87.80  | 9.86  |         | 10 |

Rerata pengetahuan terkait hipertensi pada responden ibu-ibu PKK Desa Kemiren, sebelum penyuluhan menunjukkan hasil sebesar 18.60 dengan simpangan baku 11.35. Sedangkan, setelah penyuluhan sebesar 87.80 dengan simpangan baku 9.86. Dari hasil tersebut, terjadi peningkatan pengetahuan setelah dilakukan penyuluhan sebesar 4.7 kali lebih baik jika dibandingkan dengan sebelum penyuluhan. Peningkatan pada nilai pengetahuan ini memberikan hasil yang berbeda nyata ( $p = 0.10$ ). Berdasarkan hasil tersebut, dapat diketahui bahwa terjadi peningkatan pengetahuan terkait hipertensi pada Masyarakat Desa Kemiren, sebelum dan sesudah adanya sosialisasi.

#### 4. Kesimpulan

Sosialisasi tanaman obat keluarga anti hipertensi pada ibu-ibu PKK Desa Kemiren, Banyuwangi yang dilaksanakan oleh Dosen dan Mahasiswa D3 Farmasi STIKES Banyuwangi, telah berjalan dengan lancar dan tanpa hambatan. Peserta sosialisasi terdapat peningkatan pengetahuan terkait hipertensi, sekaligus pencegahan hipertensi dengan TOGA yaitu jahe dan belimbing wuluh. Peningkatan pengetahuan tentang hipertensi diukur dari nilai pre-post test yang mengalami peningkatan 4.7 kali lipat lebih besar dari sebelum dan sesudah sosialisasi.

#### Ucapan Terima Kasih

Penulis menyampaikan ucapan terima kasih kepada Kepala Desa Kemiren, Banyuwangi yang telah memberikan izin dan sarana; Kader PKK, Desa Kemiren Banyuwangi yang telah menjadi

responden dan peserta; serta Ketua STIKES Banyuwangi, yang telah mendukung secara finansial pada kegiatan pengabdian masyarakat ini.

### Daftar Pustaka

- [1] Edy Bachrun, Riska Ratnawati, Hartono A. Pengabdian Kepada Masyarakat Tentang Penyakit Hipertensi Pada Lansia. Jurnal Pengabdian Masyarakat (JUDIMAS) 2023;1:1-6. <https://doi.org/10.54832/judimas.v1i1.77>.
- [2] Kurniasari S, Alrosyidi AchF. Penyuluhan tentang Hipertensi dan Pemeriksaan Tekanan Darah pada Kelompok Ibu-ibu di Desa Bettet, Pamekasan. Darmabakti : Jurnal Pengabdian Dan Pemberdayaan Masyarakat 2020;1:74-8. <https://doi.org/10.31102/darmabakti.2020.1.2.74-78>.
- [3] Ahmil Ahmil, Adi W, Aprilia Tresyane Apandano, Salarupa DN, Akbar F, Anzar M, et al. HEALTH EDUCATION HIPERTENSI PADA MASYARAKAT DI DESA UWEMANJE. Jurnal Pengabdian Masyarakat 2023;1:217-23. <https://doi.org/10.55681/ejoin.v1i4.716>.
- [4] Mulasari SA, Hariyati H, Prastiwi ZA, Annisa TA. Partisipasi Masyarakat dalam Penurunan Resiko Hipertensi dan Pentingnya Aktivitas Fisik di Dusun Wonocatur Banguntapan Bantul. Wikrama Parahita : Jurnal Pengabdian Masyarakat 2024;8.
- [5] Ningrum WA, Waznah U, Rahmasari KS, Slamet S, Fadia Indah Balqis FIB. Edukasi Pemanfaatan Toga Sebagai Pencegah Hipertensi. Jurnal Pengabdian Kesehatan 2023;6:96-100.
- [6] Hari Ghanesia Istiani, Marisca Agustina, Pitra Suryani. Edukasi dan Pembentukan TOGA Anti Hipertensi Kepada Masyarakat Kp. Cipari, Cisarua, Bogor. Jurnal Pengabdian Masyarakat Indonesia Maju 2022;3:25-9. <https://doi.org/10.33221/jpmim.v3i01.1799>.