



## Edukasi Pencegahan Peningkatan Darah pada Pasien Hipertensi Menggunakan Tanaman Obat di Wilayah Dusun 3 Batu Menyan Baru Desa Sukajaya Lempasing Kabupaten Pesawaran

### *Education On Preventing Increased Blood In Hypertension Patients Using Medicinal Plants in the Dusun 3 Batu Menyan Area New Sukajaya Village Lempasing Pesawaran District*

Eka Trismiyana <sup>1\*</sup>, Marlina Agustina <sup>2</sup>, Andi Bunga Silvia <sup>3</sup>, Dian Angen Saputra <sup>4</sup>, Adinda Wulan Adha <sup>5</sup>, Refsi Erpiyana <sup>6</sup>, Raihan Saputra <sup>7</sup>, Imanda Satria <sup>8</sup>, Partur Khorip <sup>9</sup>, Yuniati <sup>10</sup>, Budiarti <sup>11</sup>

<sup>1</sup> Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Malahayati, Bandar Lampung, Indonesia

<sup>6-11</sup> Program Studi Profesi Ners Universitas Malahayati, Bandar Lampung, Indonesia

Korespondensi Penulis : [ekatrismiana@malahayati.ac.id](mailto:ekatrismiana@malahayati.ac.id)

#### Article History:

Received Januari 30, 2024;

Revised Februari 17, 2024;

Accepted Maret 28 2024;

Published Maret 30, 2024

**Keywords:** Education,

Hypertension, Medicinal Plants

**Abstract:** Hypertension is a disease that causes high morbidity. Based on the results of the 2018 Basic Health Survey (Riskusdas), the prevalence of hypertension in the Indonesian population aged 18 years and over reached 34.1%. This number has increased compared to the 2013 Riskesdas report. Treatment with antihypertensive drugs is traditionally associated with high costs, and the side effects of these drugs can also cause other diseases if they are not appropriate and treatment is not adhered to. Currently, there are types of medicinal plants that are used to treat various diseases. The aim of this activity is to increase respondents' knowledge regarding preventing increased blood pressure in hypertension sufferers by using medicinal plants. It was found that respondents were very enthusiastic about listening to the material presented by the presenters. Medicinal plants are an alternative way to control blood pressure. Many medicinal plants are effective in lowering blood pressure, one of which is bay leaves.

#### Abstrak

Hipertensi merupakan penyakit yang menyebabkan angka kesakitan yang tinggi. Berdasarkan hasil Survei Kesehatan Dasar (Riskusdas) tahun 2018, prevalensi hipertensi pada penduduk Indonesia berusia 18 tahun ke atas mencapai hingga 34,1%. Jumlah ini meningkat dibandingkan laporan Riskesdas tahun 2013. Pengobatan dengan obat antihipertensi secara tradisional dikaitkan dengan biaya yang tinggi, dan efek samping obat ini juga dapat menyebabkan penyakit lain jika tidak tepat dan pengobatan tidak dipatuhi. Saat ini terdapat jenis tanaman obat yang digunakan untuk mengobati berbagai macam penyakit. Tujuan dari kegiatan ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan responden mengenai pencegahan peningkatan tekanan darah pada penderita hipertensi dengan menggunakan tanaman obat. Didapatkan responden sangat berantusias mendengarkan materi yang disampaikan pemateri. Tanaman obat adalah salah satu alternatif dalam mengontrol tekanan darah. Banyak tanaman obat yang berkhasiat untuk menurunkan tekanan darah salah satunya daun salam.

**Kata kunci:** Edukasi, Hipertensi, Tanaman Obat

## 1. PENDAHULUAN

Hipertensi, atau tekanan darah tinggi, adalah peningkatan abnormal tekanan darah pada arteri yang membawa darah keluar dari jantung dan memompa darah secara terus menerus dalam jangka waktu lama ke seluruh jaringan dan organ tubuh (Vera & Yanti, 2020)

Hipertensi terdaftar sebagai tekanan darah kanan. Tekanan darah sistolik 140 mm

Hg dan tekanan darah diastolik 90 mm Hg, sesuai dengan rata-rata dari hingga atau pengukuran pada tekanan darah. Banyak obat antihipertensi Mediator yang digunakan untuk mengobati hipertensi, antara lain: Diuretik, simpatolitik, inhibitor renin, inhibitor konversi enzim angiotensin (ACE), 44 44 inhibitor saluran kalsium, antagonis - adrenergik dan  $1/\beta$  Adrenergik, dan vasodilator (Gayatri & Aرسال, 2022)

Hipertensi merupakan penyakit yang menyebabkan angka kesakitan yang tinggi. Penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi dapat dilakukan secara farmakologis dan nonfarmakologis. WHO memperkirakan pada tahun 2020 bahwa sekitar 1,13 miliar orang di seluruh dunia menderita hipertensi, dan dua pertiga dari jumlah tersebut tinggal di negara-negara berpenghasilan rendah hingga menengah (Gayatri & Aرسال, 2022).

Berdasarkan hasil Survei Kesehatan Dasar (Riskusdas) tahun 2018, prevalensi hipertensi pada penduduk Indonesia berusia 18 tahun ke atas mencapai hingga 34,1%. Jumlah ini meningkat dibandingkan laporan Riskesdas tahun 2013. Prevalensi hipertensi tertinggi terdapat di Provinsi Kalimantan Selatan sebanyak kasus dengan persentase 44,1% dan terendah di Provinsi Papua sebanyak kasus dengan persentase 22,2%. Sulawesi Selatan juga menjadi salah satu provinsi dengan angka prevalensi tertinggi yaitu 31,68% (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2018)

Tanaman yang digunakan untuk mengatasi gangguan kesehatan dan ditanam oleh suatu keluarga di pekarangannya biasa disebut dengan Tanaman Obat Keluarga (TOGA) atau tanaman obat hidup. Meskipun tumbuhan obat dapat tumbuh sebagai tumbuhan liar di Indonesia, namun ada pula tumbuhan yang ditanam di pekarangan rumah dan kebun serta digunakan sebagai bumbu masakan. Obat herbal yang diambil dari tumbuhan merupakan salah satu alternatif pengobatan hipertensi. Pengobatan obat herbal dilakukan untuk menghindari efek samping obat antihipertensi konvensional. Perawatan non-farmakologis juga merupakan pilihan yang layak untuk hingga hingga pemeliharaan seperti Diet Rendah Garam jenis jamu (Nurhayati et al., 2022)

Pengobatan hipertensi meliputi terapi, pemberian obat-obatan, pemberian obat antihipertensi, dan terapi non-obat. Pengobatan dengan obat antihipertensi secara tradisional dikaitkan dengan biaya yang tinggi, dan efek samping obat ini juga dapat menyebabkan penyakit lain jika tidak tepat dan pengobatan tidak dipatuhi. Saat ini terdapat jenis tanaman obat yang digunakan untuk mengobati berbagai macam penyakit. Berbagai jenis komponen zat aktif berasal dari tanaman herbal (diantaranya telah dipelajari secara ekstensif dan memiliki efek terapeutik) (Kristinawati et al., 2023).

## **2. METODE**

Kegiatan pendidikan kesehatan untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat mengenai pencegahan peningkatan tekanan darah pada pasien hipertensi dengan menggunakan tanaman obat dilakukan dengan metode sosialisasi kepada responden. Tahap persiapan kegiatan ini terdiri dari penyiapan materi dan tanaman obat yang akan ditanam, demonstrasi kepada responden mengenai cara penanaman obat. Selain itu disiapkan pula media yang akan digunakan. Kegiatan ini akan dilaksanakan bekerja sama dengan pihak Dusun 3 Batu Menyan Baru dan Puskesmas Hanura. Responden kegiatan ini adalah masyarakat Dusun 3 Batu Menyan Baru Desa Sukajaya Lempasing Kabupaten Pesawaran.

## **3. HASIL**

Kegiatan ini berlangsung pada tanggal 17 Maret 2024 pada pukul 09.00 WIB penyuluhan dilakukan di Posko Kelompok 2 dan penanaman TOGA dilakukan di Pondok Pesantren yang terletak pada Dusun 03 Batu Menyan RT 04.. Metode yang digunakan adalah ceramah dan sesi tanya jawab. Evaluasi dilakukan dengan mengajukan pertanyaan kembali mengenai isi penjelasan moderator. Dalam kegiatan edukasi tersebut disampaikan materi tentang pengertian hipertensi, tanda dan gejala, pengertian tanaman obat dan cara penanaman. Setelah pemaparan materi, dilanjutkan dengan sesi tanya jawab dan demonstrasi penanaman TOGA. Selama kegiatan penyuluhan kesehatan, responden didampingi oleh fasilitator, dan seluruh responden terlihat sangat terlibat dalam mendengarkan, bertanya dan memahami materi pencegahan peningkatan tekanan darah menggunakan tanaman obat.

## **4. DISKUSI**

Hipertensi atau hipertensi adalah peningkatan tekanan darah sistolik lebih dari 140 mmHg dan tekanan darah diastolik lebih dari 90 mmHg pada dua kali pengukuran yang dilakukan dengan selang waktu 5 menit dalam keadaan istirahat/istirahat yang cukup. Hipertensi merupakan suatu kondisi dimana tekanan darah seseorang meningkat diatas nilai normal sehingga menyebabkan peningkatan angka kesakitan dan kematian (Istiani et al., 2022)

Tekanan darah tinggi memerlukan pengobatan yang tepat. Jika tidak ditangani dengan baik, tekanan darah tinggi dapat menyebabkan serangan jantung, stroke, dan kematian di usia muda. Pengobatan tekanan darah tinggi meliputi terapi non-obat dan terapi obat. Perawatan non-obat antara lain mengurangi asupan garam, olahraga teratur, membatasi

asupan lemak dan gula, serta menghindari asupan alkohol. Farmakoterapi dilakukan dengan pemberian obat antihipertensi. Inhibitor enzim pengubah angiotensin (ACE inhibitor) ditemukan pada tanaman obat sebagai bagian dari obat antihipertensi (Kurniawan et al., 2021)

Ada beberapa cara non farmakologi untuk menurunkan tekanan darah, diantaranya dengan pola hidup sehat, antara lain: Pola makan yang sehat, memperbanyak makan sayur dan buah, memperbanyak asupan kalium, berhenti merokok, menurunkan berat badan dan mengurangi asupan garam, memperbanyak aktivitas fisik melalui olah raga, pengelolaan stres, dan pengobatan herbal dengan menggunakan tanaman tertentu (Nurhayati et al., 2022)

Obat tradisional adalah bahan atau campuran yang berupa bahan jamu, bahan hewani, bahan mineral, ekstrak (jamu), atau campuran dari bahan-bahan tersebut, yang telah digunakan secara turun-temurun untuk tujuan pengobatan dan mempunyai kegunaan. Salah satu cara untuk meningkatkan pemahaman masyarakat terhadap manfaat penanaman tanaman obat bagi keluarga adalah dengan melakukan penyuluhan kesehatan melalui organisasi nirlaba tentang efektivitas tanaman toga dalam menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi. Kesehatan Sosialisasi diperlukan untuk mengubah kesadaran, cara berpikir, dan gaya hidup masyarakat. Pemerintah melalui Kementerian Kesehatan terus menggalakkan Tanaman Obat Rumahan (TOGA) dan mendorong masyarakat menanam tanaman obat (Ikasari & Anggraeny, 2018).



**Gambar 1. Kegiatan Pendidikan Kesehatan**



**Gambar 2. Penanaman TOGA**

## **5. KESIMPULAN**

Hipertensi adalah suatu penyakit yang banyak terjadi di masyarakat dimana terjadi peningkatan tekanan darah lebih dari 140/90 mmHg. Pengontrolan tekanan darah dapat dilakukan dengan menggunakan farmakologi ataupun nonfarmakologi. Salah satunya adalah dengan menggunakan tanaman obat. Masyarakat harus memiliki tanaman obat di setiap rumahnya untuk mencegah peningkatan tekanan darah pada penderita hipertensi.

## **6. PENGAKUAN/ACKNOWLEDGEMENTS**

Apresiasi diberikan kepada seluruh pihak untuk berjalannya kegiatan pendidikan kesehatan mengenai edukasi mengenai pencegahan peningkatan tekanan darah pada pasien hipertensi menggunakan tanaman obat, khususnya Universitas Malahayati, Dusun 3 Batu Menyan Baru, dan Puskesmas Hanura.

## **7. DAFTAR REFERENSI**

Gayatri, S. W., & Arsal, A. S. F. (2022). Pelatihan dan pemanfaatan tanaman obat tradisional untuk pencegahan dan penurunan hipertensi di Desa Lanna, Kec. Parangloe, Kab. Gowa. *Jurnal Pengabdian Kedokteran Indonesia*, 3(2), 68–78. <https://doi.org/10.33096/jpki.v3i2.193>

Ikasari, E. D., & Anggraeny, E. N. (2018). Edukasi pengobatan hipertensi dan pemanfaatan

tanaman herbal di kelurahan Plamongansari Semarang. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat (DiMas)*, 3(1), 107–110.

- Istiani, H. G., Agustina, M., & Suryani, P. (2022). Edukasi dan pembentukan TOGA anti hipertensi kepada masyarakat Kp. Cipari, Cisarua, Bogor. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Indonesia Maju*, 3(01), 25–29. <https://doi.org/10.33221/jpmim.v3i01.1799>
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2018). *Hasil utama riset kesehatan dasar (Riskesdas) 2018*.
- Kristinawati, B., Latiifah, I. R. N., Anata, D. S., Pratama, R. A., & Rahayu, S. (2023). Meningkatkan pengetahuan kader kesehatan dalam pemanfaatan tanaman obat keluarga bagi penderita hipertensi melalui pendidikan kesehatan. *JMM (Jurnal Masyarakat Mandiri)*, 7(2), 1362. <https://doi.org/10.31764/jmm.v7i2.13561>
- Kurniawan, A. H., Safrina, U., Kurnia, N., & Ahniar, N. H. (2021). Edukasi pemanfaatan TOGA dengan metode hidroponik untuk penanggulangan hipertensi pada masyarakat wilayah Kelurahan Johar Baru. *JMM (Jurnal Masyarakat Mandiri)*, 5(3), 877–889.
- Nurhayati, N., Harun, B., Mahmud, Y., & ... (2022). Edukasi penanganan pertama dengan pemanfaatan tanaman obat untuk pencegahan dan penanggulangan hipertensi di Puskesmas Maccini Sawah. *Jurnal ...*, 4(2). <https://jurnal.sttarastamarngabang.ac.id/index.php/arastamar/article/view/274>
- Vera, Y., & Yanti, S. (2020). Penyuluhan pemanfaatan tanaman obat dan obat tradisional Indonesia untuk pencegahan dan penanggulangan penyakit hipertensi di Desa Salam Bue. *Jurnal Education and Development*, 8(1), 11–14.