

# PENYULUHAN PEMANFAATAN TANAMAN OBAT DAN OBAT TRADISIONAL INDONESIA UNTUK PENCEGAHAN DAN PENANGGULANGAN PENYAKIT HIPERTENSI DI DESA SALAM BUE

Oleh :

**Yulia Vera<sup>1)</sup>, Susi Yanti<sup>2)</sup>**

<sup>1,2</sup>Fakultas Kesehatan Universitas Afa Royhan di Kota Padangsidimpuan

<sup>1</sup>email : yulivera38@gmail.com

## Abstrak

Program pengabdian kepada masyarakat mengenai pemanfaatan tanaman obat dan obat tradisional untuk pencegahan dan penanggulangan penyakit hipertensi telah dilakukan di desa Salam Bue. Tujuan pengabdian masyarakat ini adalah untuk memberikan edukasi tentang manfaat tanaman obat keluarga (TOGA) untuk pertolongan pertama gangguan kesehatan ringan dan memberikan edukasi tentang obat tradisional yang berpotensi untuk mengobati dan mencegah penyakit hipertensi. Metode yang digunakan dalam pengabdian kepada masyarakat ini adalah Metode yang digunakan dalam pengabdian kepada masyarakat ini adalah menggunakan metode presentasi dan menunjukkan secara langsung sample tumbuhan yang berpotensi untuk mengobati dan mencegah penyakit hipertensi.. Kesimpulan yang dapat diambil setelah kegiatan penyuluhan ini adalah bertambahnya pengetahuan dan keterampilan peserta khususnya orang tua tentang manfaat tumbuhan obat, maca-macam tumbuhan obat beserta fungsinya terhadap berbagai penyakit, defenisi penyakit hipertensi, factor-faktor penyebab hipertensi 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. Saran yang dapat di berikan agar masyarakat khususnya orang tua dengan usia diatas 40 tahun lebih cerdas dalam memanfaatkan pekarangan rumah untuk menanam TOGA dan memanfaatkan tumbuhan sekitar yang berpotensi sebagai obat.

**Kata Kunci :** Obat, Hipertensi, Tradisional

## 1. 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 2011 adalah 31,7% dari populasi pada usia 18 tahun keatas. Sekitar 80% penderita hipertensi tersebut tergolong hipertensi essensial (Azizah, 2011).

Sebagian besar pasien hipertensi menggunakan obat bahan alam selain obat hipertensi konvensional. Seluruh pasien menggunakan obat bahan alam yang secara teori memang terbukti menurunkan tekanan darah. Namun demikian hanya 15,2% pasien yang menggunakan obat bahan alam sesuai dengan peraturan BPOM tentang kriteria jamu. Hasil penelitian ini menunjukkan masih perlunya edukasi penggunaan obat bahan alam di masyarakat sebagai terapi komplementer untuk hipertensi (Paramita, 2017)

Pemanfaatan herbal untuk pemeliharaan kesehatan dan gangguan penyakit hingga saat ini sangat dibutuhkan dan perlu dikembangkan, terutama dengan melonjaknya biaya pengobatan. Dengan maraknya gerakan kembali ke alam (*back to nature*),

kecenderungan penggunaan bahan obat alam/herbal di dunia semakin meningkat. Gerakan tersebut dilatarbelakangi perubahan lingkungan, pola hidup manusia, dan perkembangan pola penyakit (Paulus, 2012).

Obat tradisional adalah bahan atau ramuan bahan yang berupa bahan tumbuhan, bahan hewan, bahan mineral, sediaan sarian (galenik) atau campuran dari bahan tersebut yang secara turun temurun telah digunakan untuk pengobatan, dan dapat diterapkan sesuai dengan norma yang berlaku di masyarakat.

Mengubah kesadaran, pola pikir dan gaya hidup masyarakat memerlukan adanya sosialisasi. Pemerintah melalui kementerian kesehatan secara terus-menerus mensosialisasikan tanaman obat keluarga (TOGA) dan memotivasi masyarakat agar menanam tanaman obat-obatan. Bekerja sama dengan Dinas Kesehatan dan Pembina Kesejahteraan Keluarga (PKK) di masing-masing kabupaten di Indonesia, sosialisasi TOGA terus dilakukan baik melalui pelatihan-pelatihan hingga pengadaan lomba Desa atau Kota Pelaksana Terbaik Kegiatan Pemanfaatan Hasil TOGA hingga tingkat nasional. Salah satu kota yang berhasil menjuarai lomba Desa atau Kota Pelaksanaan Terbaik Kegiatan Pemanfaatan Hasil TOGA tingkat nasional yang diadakan oleh PKK Pusat adalah Kota Karang Anyar (Aini, 2017). Tiga tahap keberhasilan sosialisasi pemanfaatan tanaman obat

keluarga yang dilakukan oleh Tim Pergerak PKK, yakni persiapan, pelaksanaan serta evaluasi dan monitoring (Susanto, 2017).

Data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2013 menunjukkan bahwa 30,4% rumah tangga di Indonesia memanfaatkan pelayanan kesehatan tradisional, diantaranya 49% rumah tangga memanfaatkan ramuan obat tradisional. Sementara itu, Riskesdas tahun 2010 menunjukkan 60% penduduk Indonesia diatas usia 15 tahun menyatakan pernah minum jamu, dan 90% diantaranya menyatakan adanya manfaat minum jamu (Aditama, 2014).

Tujuan dari kegiatan ini adalah untuk memberikan edukasi tentang manfaat tanaman obat keluarga (TOGA) untuk pertolongan pertama gangguan kesehatan ringan dan memberikan edukasi tentang obat tradisional yang berpotensi untuk mengobati dan mencegah penyakit hipertensi.

## 2. METODE PENELITIAN

Pengabdian kepada masyarakat tentang pemanfaatan tanaman obat dan obat tradisional Indonesia untuk pencegahan dan penanggulangan penyakit hipertensi dilakukan di desa Salam Bue oleh tim pengabdian yang terdiri dari 2 orang dosen Prodi Farmasi Universitas Aifa Royhan di Kota Padangsidempuan serta didampingi oleh mahasiswa prodi Farmasi program sarjana.

Peserta penyuluhan pemanfaatan tanaman obat dan obat tradisional Indonesia untuk pencegahan dan penanggulangan penyakit hipertensi adalah orang tua usia diatas 40 tahun masyarakat desa Salam Bue.

Metode yang digunakan pada pengabdian kepada masyarakat ini adalah berupa presentasi/ penjelasan materi tentang manfaat tumbuhan obat, maca-macam tumbuhan obat beserta fungsinya terhadap berbagai penyakit, defenisi penyakit hipertensi, factor-faktor penyebab hipertensi dan cara pencegahan/ penanggulangan penyakit hipertensi.

Tahapan pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat adalah sebagai berikut :

1. Mengurus perijinan pengabdian kepada masyarakat dari LPPM Universitas Aifa Royhan di Kota Padangsidempuan. Kemudian, melakukan survey lokasi ke desa Salam Bue untuk melakukan kegiatan penyuluhan.
2. Menyusun jadwal kegiatan yang disesuaikan dengan kegiatan masyarakat khususnya orang tua dengan usia diatas 40 tahun. Kegiatan ini dilakukan selama 1 hari.
3. Sebelum dilaksanakan penyuluhan, tim pengabdian masyarakat di bantu oleh peserta/warga mempersiapkan peralatan dan bahan yang dibutuhkan dalam penyuluhan ini. Penyuluhan diawali dengan penyajian materi tentang manfaat tumbuhan obat, maca-macam tumbuhan obat beserta fungsinya terhadap

berbagai penyakit, defenisi penyakit hipertensi, factor-faktor penyebab hipertensi dan cara pencegahan/ penanggulangan penyakit hipertensi.

4. Tim penyuluhan memberikan sample tumbuhan obat yang dapat dibudidayakan di pekarangan rumah sebagai TOGA yang dapat digunakan oleh keluarga sendiri. Selain itu tim penyuluhan menjelaskan cara mengkonsumsi tumbuhan obat yang berkhasiat untuk mencegah maupun mengobati penyakit hipertensi.
5. Monitoring kegiatan setelah penyajian materi kepada peserta penyuluhan.
6. Dilakukan evaluasi terhadap peserta penyuluhan setelah penyajian materi berupa Tanya jawab seputar materi yang telah dijelaskan untuk mengukur pemahaman peserta terhadap tumbuhan obat dan obat tradisional yang dapat mencegah maupun mengobati penyakit hipertensi.

## 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil kegiatan dari pengabdian kepada masyarakat ini adalah sebagai berikut :

1. Sebelum mulai penyajian materi, penyuluhan diawali dengan merespon peserta/ masyarakat mengenai tumbuhan obat dengan beberapa pertanyaan. Dari jawaban yang di berikan oleh peserta bahwa 30% masyarakat/ peserta telah menggunakan obat tradisional sebagai obat untuk pencegahan atau pengobatan penyakit baik secara rutin atau tidak.
2. Kemudian, nara sumber memberikan beberapa materi mengenai manfaat tumbuhan obat, maca-macam tumbuhan obat beserta fungsinya terhadap berbagai penyakit, defenisi penyakit hipertensi, factor-faktor penyebab hipertensi dan cara pencegahan/ penanggulangan penyakit hipertensi. Seperti cara berikut ini :  
Cara Meramu Atau Meracik Tanaman Herbal  
Dari hasil penelitian diketahui bahwa frekuensi konsumsi tanaman herbal dalam pengelolaan hipertensi informan adalah sebagai berikut:
  - a. Belimbing Wuluh (*Averrhoa bilimbi*, Linn)  
Dalam pengobatan hipertensi dengan belimbing wuluh dikonsumsi 1 gelas 1-2 kali dalam sehari. Mengonsumsi 3 buah belimbing wuluh dan direbus dengan air bersih sampai mendidih sampai tersisa 1 gelas, saring dan kemudian di minum setelah makan pagi dinilai dapat menurunkan tekanan darah.
  - b. Belimbing Manis (*Averrhoa carambola*, Linn)  
Dalam pengobatan hipertensi dengan belimbing manis dikonsumsi 2 buah sehari. Mengonsumsi belimbing manis 2 buah berukuran sedang (100-200 gram) dimakan setelah makan pagi dan malam hari, masing-masing 1 buah bisa untuk mengurangi kadar kolesterol di dalam tubuh.

- c. Teh Hijau (*Camelia sinensis*)  
Dalam pengobatan hipertensi dengan teh hijau dikonsumsi 1-2 gelas sehari. Mengonsumsi teh hijau sebanyak 100-200 mg dengan cara diseduh dengan 400 ml air dikonsumsi sehari sekali dengan frekuensi konsumsi selama 2 minggu dapat meningkatkan kesehatan jantung dan metabolisme tubuh.
  - d. Bawang Putih (*Allium sativum*, Linn)  
Dalam pengobatan hipertensi dengan bawang putih dikonsumsi 1-2 siung bawang putih sehari 1-2 kali. Mengonsumsi bawang putih secara teratur sebanyak 40 gram (dua sampai tiga siung) sehari selama 10 minggu dapat menurunkan kadar kolesterol dalam pembuluh darah.
  - e. Melon (*Cucumis Melo*)  
Dalam pengobatan hipertensi dengan melon dikonsumsi sehari satu kali satu potong. Mengonsumsi buah melon satu potong (200-300 gram) setiap hari dapat menghentikan penggumpalan sel darah yang dapat memicu timbulnya penyakit hipertensi dan jantung.
  - f. Mentimun (*Cucumis sativus*)  
Dalam pengobatan hipertensi dengan mentimun dikonsumsi 1-2 buah perhari. Mengonsumsi mentimun sebanyak 100 gram sehari selama 30 hari berturut-turut dapat menurunkan tekanan darah pada orang dewasa.
  - g. Seledri (*Apium graveolens*, Linn)  
Dalam pengobatan hipertensi dengan seledri dikonsumsi sehari 1-2 sendok sehari 2 kali. Mengonsumsi daun seledri sebanyak 40 gram direbus dengan dua gelas air (400 ml) hingga didapatkan segelas air (200 ml) kemudian disaring dan diminum dua kali, pagi 100 ml dan sore 100 ml selama tiga hari berturut-turut mampu menurunkan tekanan darah.
3. Setelah memberikan tips cara mengonsumsi obat tradisional untuk pencegahan dan pengobatan hipertensi, narasumber memberikan contoh-contoh sample tumbuhan secara langsung dapat dibudidayakan secara mandiri diperkarangan rumah. Dan masyarakat/ peserta lebih memanfaatkan tumbuhan sekitar yang berpotensi sebagai obat penyakit tertentu.
  4. Antusias para peserta dalam penyuluhan ini ditunjukkan dari banyaknya pertanyaan yang diberikan oleh peserta dan jawaban-jawaban yang diberikan peserta kepada tim penyuluh.
  5. Tim penyuluhan/narasumber memberikan motivasi sebagai berikut:
    - (a) Pola penggunaan tanaman obat yang tumbuh di lingkungan rumah yang diungkapkan oleh ibu-ibu desa Parang Padang ini sudah baik;
    - (b) Semangat dalam menularkan kebiasaan tersebut kepada anak, saudara maupun

- kenalan harus terus dijaga mengingat pemanfaatan tanaman obat asli Indonesia tersebut adalah kearifan lokal warisan dari nenek moyang yang harus dilestarikan. Namun demikian, masih perlu diperluas lagi jenis – jenis tanaman obat yang dimanfaatkan.
6. Narasumber memberikan saran dalam bentuk catatan bahwa masih perlu diperbanyak lagi jenis – jenis tanaman obat yang ditanam. Lebih lanjut narasumber menegaskan perlunya ada “Apotik Hidup” di setiap dusun, misalnya dengan memanfaatkan tanah di sekitar Balai Desa, sehingga dapat dipelihara dan dimanfaatkan bersama bagi warga yang membutuhkan.
  7. Tahap Terakhir peserta mengucapkan rasa terima kasih kepada narasumber/tim penyuluhan.

#### 4. KESIMPULAN

Kesimpulan yang dapat diambil setelah kegiatan penyuluhan ini adalah bertambahnya pengetahuan dan keterampilan peserta khususnya orang tua tentang manfaat tumbuhan obat, macam-macam tumbuhan obat beserta fungsinya terhadap berbagai penyakit, definisi penyakit hipertensi, factor-faktor penyebab hipertensi dan cara pencegahan/ penanggulangan penyakit hipertensi. Selain itu, peserta mampu menerapkan pemeliharaan tanaman TOGA keluarga dan mengonsumsi tanaman obat dalam mengatasi penyakit-penyakit seperti hipertensi. Saran yang dapat di berikan agar masyarakat khususnya orang tua dengan usia diatas 40 tahun lebih cerdas dalam memanfaatkan pekarangan rumah untuk menanam TOGA dan memanfaatkan tumbuhan sekitar yang berpotensi sebagai obat. Selain itu perlu diupayakan penyuluhan serupa agar dapat dilakukan di desa lainnya sehingga dapat meningkatkan kualitas hidup masyarakat lebih luas yang lebih baik.

#### 5. REFERENSI

- Aditama TY. (2014). *Jamu dan Kesehatan. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian Kesehatan Republik Indonesia*. Jakarta.
- Azizah, L.M. 2011. *Keperawatan Lanjut Usia*. Yogyakarta. Graha Ilmu.
- Paramita, Swandari dkk. 2017. *Pola Penggunaan Obat Bahan Alam Sebagai Terapi KOMplementer Pada Pasien Hipertensi Di Puskesmas*. Jurnal Sains dan Kesehatan Vol 1 (7) : 367-376.
- Paulus, H. 2012. *Herbal Indonesia Berkhasiat*. Vol 10. Depok. Trubus Swadaya
- Susanto, A. (2017). *Komunikasi Dalam Sosialisasi Tanaman Obat Keluarga (TOGA) di Kecamatan Margadana*. Jurnal Para Pemikir, 6(1).

- Syaifuddin, Muh. 2013. *Penggunaan Tanaman Herbal Pada Lansia Penderita Hipertensi di Kecamatan Gatak Kabupaten Sukoharjo*. Naskah Publikasi. Universitas Muhammadiyah Surakarta. (<https://www.google.com/search?client=firefox-b&q=obat+tradisional+untuk+hipertensi+pdf>)
- Wijayakusuma, H. M. 2008. *Ramuan Lengkap Herbal Sembuhkan Penyakit*. Pustaka Bunda. Jakarta.