

Penyuluhan Hipertensi dan Pemanfaatan Lahan Tanaman Pegagan (*Centella asiatica*) dan Kunyit (*Curcuma longa*) sebagai Teh Herbal dalam Pengendalian Hipertensi

¹*Komang Trisna Sumadewi, ²Luh Gede Evayanti, dan ³Ni Putu Diah Witari

¹Program Studi Kedokteran Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Warmadewa; ²Program Studi Kedokteran Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Warmadewa; dan ³Program Studi Kedokteran Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Warmadewa

*Email: trisnasumadewi2021@gmail.com

ABSTRAK

Hipertensi merupakan salah satu penyakit tidak menular yang menjadi ancaman kesehatan masyarakat karena berpotensi memicu komplikasi seperti serangan jantung, stroke, gagal ginjal bahkan kematian. Kebanyakan orang yang menderita hipertensi tidak menyadari penyakitnya, sehingga hipertensi sering disebut sebagai *silent killer*. Lansia merupakan kelompok umur yang paling rentan menderita hipertensi. Pengendalian hipertensi seringkali menghadapi masalah seperti rendahnya kepatuhan penderita hipertensi untuk melakukan pengobatan rutin serta gaya hidup yang tidak sehat. Dewasa ini ada banyak penelitian yang mengarah ke pemanfaatan bahan alam untuk tambahan terapi dalam mengendalikan tekanan darah, seperti pegagan (*Centella asiatica*) dan kunyit (*Curcuma longa*). Tujuan dari pengabdian masyarakat ini adalah meningkatkan pengetahuan mitra terkait pengendalian hipertensi, sekaligus meningkatkan keterampilan mitra dalam memanfaatkan lahan dan mengolah bahan alami untuk mengendalikan hipertensi. Metode yang digunakan yaitu pendidikan kesehatan melalui *focus group discussion*, penyuluhan, dialog interaktif, dan pelatihan kepada kader lansia serta lansia di Posbindu Lansia Banjar Batur. Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan mitra serta keterampilan dalam memelihara dan mengolah tanaman obat keluarga (TOGA). Pemberdayaan mitra diharapkan dapat meningkatkan peran serta masyarakat dan kesadaran masyarakat dalam usaha pengendalian angka kejadian hipertensi. Sangat penting menggalakkan pemberdayaan masyarakat sebagai kader pemantau dalam mengendalikan hipertensi serta menyebarkan informasi mengenai hipertensi serta pemanfaatan TOGA untuk menurunkan prevalensi hipertensi.

Kata kunci: hipertensi, Lansia, Posbindu, TOGA

ABSTRACT

*Hypertension is one of the non-contagious diseases that pose a threat to public health because it has the potential to trigger complications such as heart attack, strokes, kidney failure, and even death. Most people who suffer from hypertension are unaware of the disease, therefore hypertension is often referred to as the "silent killer". The elderly is the age group most susceptible to hypertension. Hypertension control and treatment often face challenges, including the low compliance of hypertensive patients to take medication regularly as well as an unhealthy lifestyle. Currently, there are many studies that lead to the use of medicinal plants for additional therapy in blood pressure control, such as Gotu kola (*Centella asiatica*) and turmeric (*Curcuma longa*). The purpose of this community service is to improve participants' knowledge of controlling hypertension as well as their skills in using medicinal plants to control hypertension. The methods used included health education through FGD, counseling, interactive dialogue, and training for elderly and elderly cadres at Banjar Batur Posbindu. The results showed that participants' knowledge of hypertension and skills in maintaining and processing medicinal plants have improved. The empowerment is expected to increase*

community participation and public awareness to reduce the prevalence of hypertension. It is very important to promote community empowerment in hypertension control and disseminate information about hypertension as well as the use of medicinal plants.

Keywords: *hypertension, elderly, integrated service post, medicinal plants*

PENDAHULUAN

Hipertensi atau tekanan darah tinggi adalah penyakit tidak menular yang menjadi salah satu penyebab kematian dini di dunia. Penegakan diagnosa hipertensi ditandai dengan hasil pengukuran tekanan darah sistolik ≥ 140 mmHg dan atau tekanan diastolik ≥ 90 mmHg (Kemenkes RI, 2019). Bila tidak mendapatkan penanganan yang adekuat, hipertensi dapat mengakibatkan kondisi komplikasi seperti penyakit jantung koroner, gagal ginjal, stroke, hingga kematian. Diperkirakan terdapat 1,4 miliar orang di dunia yang mengalami hipertensi, namun hanya sebesar 14 persen saja yang terkontrol (WHO, 2021). Gejala hipertensi dapat berbeda antar individu, mulai dari sakit kepala, nyeri pada belakang leher, pusing, atau bahkan tidak merasakan gejala apa pun. Risiko hipertensi semakin meningkat seiring bertambahnya umur. Berdasarkan Riskesdas 2018, prevalensi penduduk dengan hipertensi di Indonesia adalah 34,11 persen dan sebesar 63,5 persen adalah lansia (Kemenkes RI, 2019).

Pengendalian hipertensi dapat dilakukan dengan pendekatan farmakologis maupun non-farmakologis. Tujuannya sama yaitu untuk mengontrol tekanan darah selalu dalam keadaan normal dan mencegah hipertensi berkembang menjadi penyakit yang lebih serius (Annisaa et al., 2020). Namun pengendalian hipertensi seringkali menghadapi masalah yaitu rendahnya kepatuhan penderita hipertensi untuk melakukan pengobatan rutin (Kansil, et al 2019). Ketidapatuhan pengobatan sering dialami oleh penderita penyakit kronis yang seharusnya melakukan pengobatan jangka panjang. Hal tersebut perlu mendapat intervensi, salah satunya dengan pemberian edukasi untuk mendorong perubahan sikap dan perilaku penderita hipertensi.

Sejak dahulu, leluhur masyarakat Indonesia menggunakan tanaman obat sebagai salah satu cara pengobatan alami dengan efek

samping relatif rendah. Hingga saat ini ada banyak penelitian yang membuktikan manfaat bahan alam yang berkhasiat untuk mengurangi gejala pada pasien hipertensi, seperti pegagan (*Centella asiatica*) dan kunyit (*Curcuma longa*) (Annisaa et al., 2020). Daun pegagan memiliki kandungan senyawa aktif yang bermanfaat untuk kesehatan seperti terpenoid, flavonoid, triterpenoid, dan glikosida. Sama halnya dengan daun pegagan, kunyit juga memiliki manfaat untuk kesehatan dengan kandungan kurkumin, minyak atsiri, dan mineral yang tinggi seperti kalium, kalsium, zat besi, dan magnesium (Annisaa et al., 2020). Senyawa-senyawa tersebut mempunyai efek dalam mengendalikan tekanan darah serta sebagai antioksidan.

Pengabdian ini dilakukan di Banjar Batur, Desa Sampalan Klod, Kabupaten Klungkung, Provinsi Bali. Banjar Batur memiliki program Posbindu Lansia (Pos Pelayanan Terpadu Lanjut Usia) yang bekerja sama dengan Puskesmas setempat. Kegiatan Posbindu lansia di Banjar Batur berjalan secara rutin sebulan sekali. Namun, karena adanya pandemi Covid-19 kegiatan Posbindu lansia tidak berjalan lancar. Berdasarkan informasi dari kader lansia, penderita hipertensi pada lansia Banjar Batur cukup tinggi dan mendominasi dibandingkan dengan penyakit lain. Kasus hipertensi pada lansia disebabkan oleh karena tingkat kedisiplinan dalam konsumsi anti hipertensi yang masih rendah dan konsumsi makanan yang mengandung garam yang masih tinggi. Di samping itu, penderita hipertensi juga mengeluh bosan minum obat setiap hari.

Melalui observasi di lingkungan Banjar Batur, terdapat lahan kosong yang belum dimanfaatkan dengan baik. Mitra belum menyadari bahwa lahan tersebut bisa dimanfaatkan untuk menanam berbagai TOGA yang nantinya dapat diolah menjadi teh herbal akan bermanfaat dalam membantu mengendalikan tekanan darah. Mitra juga

belum memiliki pengetahuan mengenai cara menanam dan mengolah tanaman-tanaman yang dapat diolah menjadi teh herbal seperti pegagan (*Centella asiatica*) dan kunyit (*Curcuma longa*). Berdasarkan kondisi tersebut, kegiatan pengabdian ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan mitra terkait pengendalian hipertensi, sekaligus meningkatkan keterampilan mitra dalam memanfaatkan lahan dan mengolah bahan alami sebagai teh herbal untuk menanggulangi hipertensi.

SOLUSI DAN TARGET LUARAN

Solusi

Solusi permasalahan mitra disesuaikan dengan hasil diskusi tim pengabdian dengan mitra. Solusi yang ditawarkan mencakup dua aspek yaitu:

1. Aspek Kesehatan
Penyuluhan mengenai hipertensi terkait gejala, faktor risiko, komplikasi, terapi dan pencegahan. Penyuluhan melalui dialog interaktif antara narasumber dengan mitra
2. Aspek Lingkungan
Pemberian edukasi dikhususkan pada materi pengenalan tanaman TOGA yang bermanfaat mencegah hipertensi. Selanjutnya diperlukan kegiatan pelatihan sehingga mitra dapat secara langsung mempraktekkan materi yang diperoleh saat penyuluhan. Peran mitra diperlukan dalam menyediakan lokasi kegiatan dan lahan penanaman TOGA.

Target Luaran

Target luaran dari kegiatan pengabdian ini diantaranya:

1. Sebesar 90% mitra mengalami peningkatan pengetahuan dari cukup/kurang menjadi baik dilihat dari perbandingan nilai *pre-test* dan *post-test*
2. Peningkatan keterampilan mitra menanam dan merawat taman TOGA

METODE PELAKSANAAN

Mitra yang terlibat adalah kader lansia dan penderita hipertensi di Banjar Batur, Klungkung sebanyak 10 orang. Kegiatan pengabdian berlangsung selama 3 bulan, dengan monitoring setiap 2 minggu sekali dan evaluasi pada akhir kegiatan. Kegiatan dilangsungkan dengan menerapkan protokol kesehatan, yaitu cuci tangan sebelum kegiatan, menggunakan masker, dan menjaga jarak sebagai upaya penerapan kebiasaan baru pada masa Pandemi Covid-19. Tahapan pelaksanaan kegiatan diuraikan sebagai berikut:

1. Persiapan

Persiapan dilakukan dengan melakukan koordinasi dan sosialisasi kegiatan meliputi pertemuan koordinasi dengan kader lansia dan kelian banjar mengenai program ini, yang meliputi: tujuan, manfaat, alur kegiatan dan rencana monitoring/evaluasi. Persiapan juga meliputi perencanaan tempat dan sarana dan prasarana yang diperlukan.

2. Pelaksanaan

Pelaksanaan kegiatan meliputi:

- a. *Pre-test*
- b. FGD (*Focus Group Discussion*)
- c. Dialog interaktif dan penyuluhan tentang pencegahan hipertensi
- d. Pengenalan tanaman obat keluarga (TOGA) dengan media brosur dan video
- e. Pelatihan mitra untuk mengolah TOGA (daun pegagan dan kunyit) menjadi jus herbal dan teh celup
- f. Pelatihan menanam dan memelihara TOGA
- g. *Post-test*.

3. Evaluasi

Evaluasi meliputi evaluasi kehadiran, partisipasi aktif mitra, membandingkan pengetahuan dan kemampuan mitra dalam mengolah bahan alam dan pemanfaatan lahan banjar serta keberlanjutan program.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan diawali dengan pengenalan tim PKM, dilanjutkan pembukaan oleh kepala desa dan kelian banjar. Setelah kegiatan pembukaan dilakukan pengarahan pendahuluan yang meliputi presensi dan pembagian silabus kegiatan dan penjelasan per kegiatan. Kegiatan ini dihadiri oleh 3 orang kader Lansia Banjar Batur, 20 orang lansia dengan hipertensi. Setelah pengarahan pendahuluan, dilanjutkan dengan melaksanakan *pre-test* untuk mengetahui pengetahuan, sikap dan perilaku mitra dalam mengendalikan hipertensi sebelum kegiatan pengabdian. Setelah *pre-test*, tim pengabdian melakukan promosi kesehatan dalam bentuk *Focus Group Discussion* (FGD) mengenai hipertensi baik definisi, etiologi, faktor risiko, komplikasi, penatalaksanaan dan pencegahan. *Focus Group Discussion* (FGD) merupakan salah satu metode pengumpulan data yang dilakukan penulis selama 60 menit (Nina dan Kusumastuti 2019). Metode ini menggunakan konsep *observing participant* dan *interviewing unstructured* yang terdiri dari fasilitator, notulen dan seluruh mitra yang berfungsi sebagai informan. Penelitian oleh Kansil *et al* (2019) menunjukkan edukasi dengan metode FGD berpengaruh terhadap peningkatan pengetahuan pasien hipertensi.

Hasil FGD menunjukkan sebagian besar informan memiliki tingkat pengetahuan yang rendah mengenai faktor risiko, gejala dan pengobatan hipertensi. Hampir semua informan tidak mengetahui waktu mengonsumsi obat antihipertensi yang benar. Beberapa informan mengetahui sebagian komplikasi yang mungkin dapat terjadi akibat peningkatan tekanan darah yang tidak terkontrol. Selain itu hampir semua informan tidak mengetahui manfaat TOGA untuk hipertensi. Tingkat pengetahuan yang rendah dapat mempengaruhi perilaku penderita hipertensi dalam kepatuhan minum obat dan mengontrol tekanan darah (Harahap *et al.*, 2019). Penderita hipertensi perlu memiliki tingkat pengetahuan yang baik terkait hipertensi sehingga dapat mengatasi kambuhnya dan berupaya mengurangi risiko komplikasi (Anshari, 2020).

Setelah FGD dilanjutkan ke tahap penyuluhan dan penyampaian materi mengenai definisi, epidemiologi, gejala dan tanda, penatalaksanaan, komplikasi dan pencegahan hipertensi, serta pengenalan jenis-jenis TOGA yang dapat digunakan sebagai terapi tambahan pada lansia dengan hipertensi (Gambar 1). Penyuluhan dilakukan kepada mitra dengan menggunakan *power point* tentang hipertensi meliputi definisi, epidemiologi, gejala dan tanda, penatalaksanaan, komplikasi dan pencegahan. Kegiatan ini dilaksanakan selama 45 menit dengan metode penyuluhan dan dialog interaktif langsung. Dialog interaktif antara peserta dan narasumber dapat membantu transfer informasi yang lebih baik serta meningkatkan antusias peserta (Halim dan Suzan, 2019). Kegiatan ini berlangsung dengan sangat baik dan dihadiri oleh seluruh mitra (100%) dan 20 orang penderita hipertensi lainnya. Peserta mengikuti dengan antusias, hal ini terekam dengan banyaknya pertanyaan terkait pola hidup sehat untuk mengontrol hipertensi dan bagaimana menjaga kepatuhan minum obat hipertensi.



Gambar 1. Penyuluhan Materi Hipertensi

Setelah pemaparan materi, kegiatan PKM dilanjutkan dengan pelatihan pembuatan jus dan teh dari TOGA khususnya daun pegagan (*Centella asiatica*) dan rimpang kunyit (*Curcuma longa*). Kedua bahan tersebut dipilih karena relatif sangat mudah diperoleh dan diolah masyarakat. Daun pegagan dan kunyit juga sudah terbukti dalam banyak penelitian bahwa dapat dijadikan sebagai terapi tambahan untuk hipertensi.

Daun pegagan memiliki kandungan asiaticosida (glikosida triterpenoid) yang memiliki peran dalam penyembuhan berbagai penyakit) (Annisaa *et al.*, 2020). Sementara itu kunyit merupakan herbal dengan banyak kandungan antioksidan, kalium, kalsium dan magnesium. Kalium diperlukan oleh tubuh untuk mengontrol detak jantung dan tekanan darah (Hasimun *et al.*, 2020). Kombinasi pegagan dan kunyit dapat mengurangi tekanan darah sistolik dan diastolik dan berpotensi menjadi obat antihipertensi dengan meningkatkan elastisitas pembuluh arteri (Hasimun *et al.*, 2021). Kegiatan pelatihan memanfaatkan media *power point*, video, dan praktik secara langsung.

Kegiatan kemudian dilanjutkan dengan pelatihan mengenai menanam dan memelihara TOGA agar dapat tumbuh dengan baik di lahan yang terbatas. Jenis tanaman yang ditanam di antaranya daun pegagan, jahe merah, kunyit dan kumis kucing. Peserta tampak sangat antusias dan aktif menanam TOGA. Di akhir kegiatan dilakukan *post-test* untuk mengetahui peningkatan pemahaman peserta. Melalui hasil *pre-test* dan *post-test* (Gambar 2), tingkat pengetahuan mitra dapat dikategorikan dalam kategori kurang (skor <6), cukup (skor 6-7) dan baik (skor ≥ 8).



Gambar 2. Pelaksanaan Post Test

Tabel 1. Perbandingan rata-rata pengetahuan mitra sebelum dan sesudah kegiatan

No	Variabel	Rata-rata	Kategori
1	<i>Pre-test</i>	5,8	Kurang
2	<i>Post-test</i>	9,4	Baik

Hasil yang didapatkan dari kegiatan ini adalah peningkatan pengetahuan mitra mengenai hipertensi meliputi definisi, etiologi, komplikasi dan pencegahannya. Berdasarkan analisis hasil *pre-test* dan *post-test* didapatkan peningkatan pengetahuan pada seluruh mitra yang diberikan pelatihan. Sesuai pada Tabel 1, tingkat pengetahuan mitra pada awal kegiatan berada pada kategori kurang dengan rata-rata nilai 5,8. Setelah mengikuti seluruh rangkaian kegiatan, hasil *post-test* menunjukkan rata-rata pengetahuan mitra mengalami peningkatan menjadi 9,4 atau kategori baik. Peningkatan keterampilan mitra mengenai pemeliharaan tanaman TOGA dapat dilihat pada tabel di bawah.

Tabel 2. Pemantauan perkembangan tanaman TOGA

No	Jenis Tanaman	Minggu ke-1	Minggu ke-3
1	Daun Pegagan	Daun (+)	Daun (+)
2	Jahe merah	Cabang (+)	Cabang (+)
3	Kunyit	Daun (+)	Daun (+)
4	Kumis kucing	Daun (+)	Daun (+)

Dari hasil pemantauan pertumbuhan TOGA selama 3 minggu ditemukan pertumbuhan TOGA baik dilihat dari pertumbuhan daun dan mulai terbentuk cabang untuk jahe merah, seperti ditunjukkan pada Tabel 2. Meskipun jumlah daun masih belum banyak bertambah pada pemantauan 3 minggu. Hal tersebut dikarenakan dibutuhkan waktu yang lebih panjang untuk tanaman tersebut berkembang.

Pemberdayaan mitra diharapkan dapat meningkatkan peran serta masyarakat dan kesadaran masyarakat dalam usaha pengendalian angka kejadian hipertensi. Posbindu lansia sebelumnya sudah berjalan di Banjar Batur, namun pelaksanaannya belum banyak melibatkan masyarakat sebagai kader sehingga program belum berjalan dengan maksimal. Oleh karena itu, pemberdayaan mitra dalam melakukan skrining dan memberikan informasi mengenai hipertensi sangat penting serta melakukan monitoring

dan evaluasi untuk memantau peningkatan kasus hipertensi di banjar tersebut.

Pelatihan terhadap kader lansia dan lansia dengan hipertensi mengenai hipertensi serta pemanfaatan TOGA dapat membantu mengendalikan tekanan darah serta memberikan dampak dalam peningkatan pengetahuan dan kesadaran masyarakat untuk memperhatikan pencegahan hipertensi. Untuk itulah, sangat penting menggalakkan pemberdayaan masyarakat sebagai pemantau dalam mengendalikan hipertensi serta menyebarkan informasi mengenai hipertensi serta pemanfaatan TOGA sebagai upaya untuk menurunkan angka kejadian hipertensi.

SIMPULAN DAN IMPLIKASI

Melalui kegiatan pengabdian ini, dapat disimpulkan adanya peningkatan pengetahuan kader lansia dan lansia dengan hipertensi serta peran aktif mitra selama 3 bulan dalam melakukan kegiatan pengendalian hipertensi. Berdasarkan observasi, terdapat peningkatan keterampilan mitra dalam mengolah TOGA menjadi teh yang bermanfaat untuk membantu menurunkan tekanan darah serta keterampilan kader lansia dalam memelihara TOGA.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih kami sampaikan kepada Unit Penelitian dan Pengabdian Masyarakat (UP2M), Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan, Universitas Warmadewa. Kegiatan pengabdian ini dapat diadakan dengan dukungan dana hibah pengabdian UP2M. Kami juga menyampaikan terima kasih kepada setiap mitra yang telah berpartisipasi dalam pelaksanaan kegiatan.

DAFTAR PUSTAKA

Annisaa, E., Anam, K., Sasikirana, W., Dianingati, R. S., & Wulandari, F. (2020). *Buku Saku Jamu Hipertensi* (E. Annisaa, ed.). Semarang: Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro.

Anshari, Z. (2020). Komplikasi Hipertensi Dalam Kaitannya Dengan Pengetahuan Pasien Terhadap Hipertensi Dan Upaya Pencegahannya. *Jurnal Penelitian*

Keperawatan Medik, 2(2), 46–51. Retrieved from <http://ejournal.delihusada.ac.id/index.php/JPKM>

Halim, R., & Suzan, R. (2019). Penyuluhan Gizi Seimbang pada Lansia dengan Penyakit Diabetes Melitus dan Hipertensi serta Pemeriksaan Kadar Gula Darah dan Tekanan Darah. *Medic*, 2(1), 13–16. Retrieved from <https://online-journal.unja.ac.id/medic/article/view/5892>

Harahap, D. A., Aprilia, N., & Muliati, O. (2019). Hubungan Pengetahuan Penderita Hipertensi Tentang Hipertensi Dengan Kepatuhan Minum Obat Antihipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Kampa Tahun 2019. *Jurnal Ners*, 3(2), 97–102. Retrieved from <http://journal.universitaspahlawan.ac.id/index.php/ners>

Hasimun, P., Dadang Juanda, Ika Kurnia Sukmawati, & Ari Yuniarto. (2020). Edukasi Hipertensi dan Pelatihan Pembuatan Teh Herbal Kombinasi Daun Pegagan (*Centella asiatica*) Dan Rimpang Kunyit (*Curcuma longa*) Sebagai Minuman Kesehatan Antihipertensi. *Amaliah: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 4(2), 139–144.

<https://doi.org/10.32696/ajpkm.v4i2.516>

Hasimun, P., Mulyani, Y., & Setiawan, A. R. (2021). Influences of *Centella Asiatica* and *Curcuma Longa* on Arterial Stiffness in a Hypertensive Animal Model. *Indonesian Journal of Pharmacy*, 32(2), 484–492. <https://doi.org/10.22146/ijp.2313>

Kansil, J. F., Katuuk, M. E., & Regar, M. J. (2019). Pengaruh Pemberian Edukasi Dengan Metode Focus Group Discussion Terhadap Kepatuhan Minum Obat Penderita Hipertensi Di Puskesmas Tahuna Barat. *Jurnal Keperawatan*, 7(1), 1–8. <https://doi.org/10.35790/jkp.v7i1.24336>

Kemkes RI. (2019). Hipertensi Si Pembunuh Senyap. In *Kementrian Kesehatan RI*. Retrieved from <https://pusdatin.kemkes>

- go.id/resources/download/pusdatin/infodatin/infodatin-hipertensi-si-pembunuh-senyap.pdf
- Nina, & Kusumastuti, I. (2019). “ Sapa Sehat Penganten ” Pengelolaan Hidup Penderita Hipertensi Di Puskesmas Cikokol Kota Tangerang. *Keberlanjutan Program Pemberdayaan Masyarakat Era Revolusi Industri 4.0*, 229–235. Retrieved from <http://110.35.83.7/index.php/sabdamas/article/download/1024/523>
- WHO. (2021). Guideline for the pharmacological treatment of hypertension in adults. In *WHO*. Retrieved from <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/344424/9789240033986-eng.pdf>.

