



PENYULUHAN TANAMAN OBAT UNTUK PENYAKIT HIPERTENSI, KOLESTEROL DAN DIABETES MELITUS DI DUSUN SUKAWATI DESA KRESNOMULYO KEC.AMBARAWA KAB. PRINGSEWU

Wina Safutri^{1*}, Fina Aulika Lestari², Afi Sania Rosanti³, Ayu Dahyani⁴, Citra Vanesa⁵, Erna Sari⁶

¹²³⁴⁵⁶Program Studi S1 Farmasi, Fakultas Kesehatan, Universitas Aisyah Pringsewu, Lampung, Indonesia

*Penulis Korespondensi: winasafutri@aisyahuniversity.ac.id

Abstrak

Tekanan darah tinggi (hipertensi) merupakan suatu keadaan dimana tekanan darah seseorang ≥ 140 mmHg (sistolik) dan/atau ≥ 90 mmHg. Diabetes Melitus (DM) merupakan sekelompok kelainan heterogen yang ditandai oleh kenaikan kadar glukosa dalam darah atau hiperglikemia. Kolesterol merupakan lemak hasil metabolit yang mengandung senyawa sterol dan banyak terkonsentrasi pada membran sel di dalam tubuh serta sistem sirkulasi. Keiatan penyuluhan ini dilaksanakan pada hari Sabtu, 2 November 2024 pukul 08.00 s/d 15.00 dilapangan SD Negeri 4 Kresnomulyo. Kegiatan ini dilakukan dengan memberi materi mengenai Hipertensi, Diabetes mellitus dan Kolesterol. Setelah diberikan materi mengenai Hipertensi, Diabetes mellitus dan Kolesterol, dilakukan posttest atau tanya jawab untuk mengetahui pemahaman ibu-ibu mengenai Hipertensi, Diabetes mellitus dan Kolesterol. Didapatkan hasil yang dicapai dalam program ini adalah terlaksananya program Hipertensi, Diabetes mellitus dan Kolesterol setelah diadakan kegiatan ini diharapkan kepada masyarakat dapat memberikan pemahaman tentang pengobatan Hipertensi, Diabetes mellitus dan Kolesterol serta memastikan bahwa pasien yang telah berada di rumah dapat menggunakan obat dengan baik dan benar sehingga terwujudnya peningkatan derajat kesehatan yang optimal.

Kata kunci: *Hipertensi, Kolesterol, Diabetes Melitus*

Abstract

High blood pressure (hypertension) is a condition where a person's blood pressure is ≥ 140 mmHg (systolic) and/or ≥ 90 mmHg. Diabetes Mellitus (DM) is a heterogeneous group of disorders characterized by increased blood glucose levels or hyperglycemia. Cholesterol is a fat metabolite that contains sterol compounds and is found in many cell membranes in the body and the circulatory system. Hypertension education activities will be held on Sunday 12 November 2023 from 16:00 to 17:30 in the field of SD Negeri 4 Kresnomulyo. Diabetes and cholesterol education activities will be held on Saturday, 2 November 2024 from 08.00 to 15.00 on the ground at SD Negeri 4 Kresnomulyo. This activity was carried out by providing material regarding Hypertension, Diabetes Mellitus and Cholesterol. After being given material regarding Hypertension, Diabetes mellitus and Cholesterol, a posttest or question and answer was carried out to determine the mothers' understanding regarding Hypertension, Diabetes mellitus and Cholesterol. The results achieved in this program are the implementation of the Hypertension, Diabetes Mellitus and Cholesterol program. After holding this activity, it is hoped that the public will be able to provide an

understanding of the treatment of Hypertension, Diabetes Mellitus and Cholesterol and ensure that patients who are at home can use medication properly and correct so as to realize an increase in optimal health status.

Keywords: *Hypertension, Cholesterol, Diabetes Melitus.*

1. PENDAHULUAN

Pengabdian kepada masyarakat merupakan kegiatan pelaksanaan Tri Dharma Perguruan Tinggi dengan metode pemberian pengalaman belajar dan bekerja kepada Dosen dan mahasiswa dalam kegiatan pemberdayaan masyarakat. Salah satu kegiatan yang menambah daya kritis dan pengalaman bagi Dosen dan mahasiswa dalam bentuk nyata yaitu melalui kegiatan Pengabdian kepada masyarakat. (Syardiansah, 2017). Dusun Sukawati Desa Kresnomulyo Kecamatan Ambarawa Kabupaten Pringsewu terdiri dari RT 1 dan RT 2 yang berjumlah 271 kepala keluarga ('Sistem Informasi Pekon Kresnomulyo', 2024). Penetapan masalah dilakukan berdasarkan hasil survei data melalui *door to door* dengan target yang seharusnya dicapai sebesar 50% dari jumlah keseluruhan kepala keluarga yaitu 136 kepala keluarga. Hasil survei terhadap kurang lebih 362 jiwa warga Desa Kresnomulyo, diperoleh bahwa penyakit dan riwayat penyakit tertinggi antara lain hipertensi, kolesterol dan diabetes melitus. Pemecahan masalah dapat dilakukan salah satunya dengan penyuluhan terkait tanaman obat yang bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan, pemanfaatan dan keterampilan menanam tanaman, diharapkan dengan meningkatnya pengetahuan mengenai tanaman obat dapat meningkatkan derajat kesehatan masyarakat. Tanaman obat yaitu tanaman yang memiliki manfaat bagi kesehatan dalam bentuk obat tradisional, bumbu atau rempah. Ditanam di lahan pekarangan atau halaman yang dimiliki suatu keluarga dan dikelola oleh keluarga tersebut. Ditanam dengan tujuan memenuhi kebutuhan keluarga akan obat tradisional dan lebih lanjut dapat digunakan untuk menjaga kesehatan dan imunitas keluarga (Harjono, Yusmaini dan Bahar, 2017). Definisi sehat menurut *World Health Organization* (WHO) adalah suatu keadaan dimana tidak hanya terbebas dari penyakit atau kelemahan, tetapi juga adanya keseimbangan antara fungsi fisik, mental, dan sosial. Sehingga pengukuran kualitas hidup yang berhubungan dengan

kesehatan meliputi tiga bidang fungsi yaitu : fisik, psikologi (kognitif dan emosional), dan sosial. Sampai saat ini faktor penyebab turunnya kualitas hidup pada manusia baik secara sendiri-sendiri maupun bersama-sama belum diketahui secara pasti. Masalahnya antara lain sulitnya melakukan penelitian terhadap manusia untuk mencari hubungan sebab-akibat. Diakui masalahnya sangat kompleks dan banyak faktor (multifaktorial) yang berpengaruh terhadap kualitas hidup manusia. (Delwien, 2020)

Tekanan darah tinggi (hipertensi) merupakan suatu keadaan dimana tekanan darah seseorang ≥ 140 mmHg (sistolik) dan/atau ≥ 90 mmHg. Selain sebagai salah satu jenis penyakit tidak menular, Hipertensi juga menjadi faktor risiko utama penyakit kardiovaskuler lainnya (Ansar, 2019)

Diabetes Melitus (DM) merupakan sekelompok kelainan heterogen yang ditandai oleh kenaikan kadar glukosa dalam darah atau hiperglikemia. Dalam kondisi normal sejumlah glukosa dari makanan akan bersirkulasi didalam darah, kadar glukosa dalam darah diatur oleh insulin yaitu hormon yang diproduksi oleh pankreas berfungsi untuk mengontrol kadar glukosa dalam darah dengan cara mengatur pembentukan dan penyimpanan glukosa (Mustofa et al., 2021)

Kolesterol merupakan lemak hasil metabolit yang mengandung senyawa sterol dan banyak terkonsentrasi pada membran sel di dalam tubuh serta sistem sirkulasi. Pentingnya pemeriksaan Kolesterol total di dalam tubuh secara rutin, diharapkan menjadi salah satu cara untuk mencegah dan mendeteksi secara dini kemungkinan potensi munculnya penyakit yang disebabkan oleh tingginya kadar Kolesterol, sehingga penatalaksanaan dan pengobatan penyakit hiperkolesterolemia dapat dilakukan sejak awal dan meminimalisir risiko komplikasi (Husen et al., 2022).

Penetapan masalah yang dilakukan berdasarkan hasil survei data melalui *door to door* di Dusun Sukawati dan di peroleh bahwa ketiga penyakit tersebut terbilang

cukup tinggi, maka dari itu sosialisasi terkait hipertensi, kolesterol dan diabetes melitus penting untuk dilakukan. Intervensi bagi masyarakat sangat penting untuk memberikan informasi sejak dini mengenai hipertensi, kolesterol dan diabetes melitus, sehingga diharapkan dapat segera mengetahui kondisi dan dapat mengambil keputusan tindakan yang tepat terhadap kesehatannya.

2. BAHAN DAN METODE PENGABDIAN

Kegiatan penyuluhan hipertensi, kolesterol dan diabetes melitus dilaksanakan pada hari Sabtu, 2 November 2024 dilapangan SD Negeri 4 Kresnomulyo. Kegiatan ini dilakukan dengan memberi materi mengenai Hipertensi, Diabetes mellitus dan Kolesterol menggunakan media leaflet dan poster. Kelompok sasaran dari program yang akan dilakukan yaitu kepada ibu-ibu senam Dusun Sukawati Desa Kresnomulyo. Setelah diberikan materi mengenai Hipertensi, Diabetes mellitus dan Kolesterol, dilakukan posttest atau tanya jawab untuk mengetahui pemahaman ibu-ibu mengenai Hipertensi, Diabetes mellitus dan Kolesterol. Berikut jadwal pelaksanaan penyuluhan pada tabel 1.

Tabel 1. Jadwal Pelaksanaan

Hari/Tanggal	Waktu Kegiatan	Uraian Kegiatan
Kamis, 16 November 2023	08.00 – 09.30	Senam Sehat
	09.30 – 10.00	Penyuluhan terkait penyakit hipertensi dan tanaman obatnya
	10.00 – 10.30	Tanya Jawab
	10.30 – 11.00	Penyuluhan terkait penyakit kolesterol

		dan tanaman obatnya
	11.00 – 11.30	Tanya Jawab
	13.00 – 13.30	Penyuluhan terkait penyakit diabetes melitus dan tanaman obatnya
	13.30 – 14.00	Tanya Jawab
	14.00 – 14.30	Pemberian <i>Doorprize</i> dan Dokumentasi
	14.30 – 15.00	Penutup

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PkM) Prodi S1 Farmasi Fakultas Kesehatan Universitas Aisyah Pringsewu dilaksanakan di lapangan SDN 4 Kresnomulyo Kec. Ambarawa Kab. Pringsewu. Materi terdiri dari Hipertensi, Diabetes mellitus dan Kolesterol. Jumlah ibu-ibu yang hadir sebanyak 30 orang. Diawali kegiatan dengan melakukan senam sehat bersama untuk meningkatkan kebugaran fisik dan mengurangi resiko penyakit.



Gambar 1. Senam Sehat Bersama
Didapatkan hasil yang dicapai dalam program ini adalah terlaksananya program Hipertensi, Diabetes mellitus dan Kolesterol setelah diadakan kegiatan ini diharapkan kepada masyarakat dapat memberikan pemahaman tentang

pengobatan Hipertensi, Diabetes mellitus dan Kolesterol serta memastikan bahwa pasien yang telah berada di rumah dapat menggunakan obat dengan baik dan benar sehingga terwujudnya peningkatan derajat kesehatan yang optimal.

Penyakit hipertensi harus segera diberi perhatian khusus mengingat prevalensinya yang cukup tinggi menjadi urutan penyakit ketiga di Dusun Sukawati. Dusun Sukawati Desa Kresnomulyo telah dilakukan survei kepada 40 warga, data menunjukkan bahwa hipertensi di derita oleh 5 orang warga. Penderita hipertensi diharuskan untuk minum obat antihipertensi seumur hidup dan penderita hipertensi juga dapat menerapkan pola hidup sehat dalam usaha mencapai tekanan darah terkontrol diantaranya mengatur pola makan, olahraga rutin, dan menurunkan berat badan, jika hipertensi tidak diobati secara rutin maka dapat menyebabkan risiko terjadinya kerusakan pada jantung, otak dan ginjal (Arisudhana dan Wijaya, 2023). Dilakukan juga pengenalan obat hipertensi secara herbal yaitu: Jahe (*Zingiber officinale*), Daun Kemangi (*Ocimum basilicum*), Daun Seledri (*Apium graveolens*), Bawang Putih (*Allium sativum* L.), Kayu Manis (*Cinnamomum verum*), Kapulaga Jawa (*Wurfbainia compacta*) (Minanga dan Kristamuliana, 2022).



Gambar 2. Penyuluhan materi mengenai Hipertensi

Diabetes Mellitus (DM) merupakan penyakit gangguan metabolik yang diakibatkan oleh pankreas yang bersifat menahun, tidak memproduksi secara cukup insulin atau insulin yang diproduksi secara efektif tidak dapat digunakan oleh

tubuh. Diabetes mellitus merupakan sekelompok kelainan heterogen yang ditandai oleh kenaikan kadar glukosa dalam darah atau hiperglikemia (Noorratri et al., 2019). Tujuan penyuluhan ini adalah agar masyarakat dapat memahami dan sadar untuk berperilaku hidup sehat sehingga dapat terhindar dari penyakit tidak menular (Asmin et al., 2021). Oleh sebab itu, penderita diabetes mellitus harus dideteksi sedini mungkin agar komplikasi-komplikasi dapat diperlambat. Untuk itu, alangkah baiknya apabila semua orang mengenal gejala-gejala klinis utama dan gejala-gejala yang diakibatkan oleh komplikasi-komplikasi penyakit diabetes mellitus tersebut. Selain itu, lebih baik lagi jika masyarakat dapat mengenal faktor resiko atau penyebab penyakit diabetes melitus dan masyarakat juga bisa mengetahui cara pencegahan penyakit diabetes mellitus.

Hasil yang didapat setelah dilakukannya penyuluhan tentang penyakit diabetes mellitus dapat disimpulkan bahwa ibu-ibu sudah bisa memahami tentang apa itu penyakit diabetes mellitus, bagaimana tanda dan gejala, apa saja faktor resiko/penyebab, bagaimana pengobatannya, makanan apa saja yang perlu dikurangi, makanan apa saja yang bisa dikonsumsi untuk seseorang yang menderita diabetes mellitus, dan tumbuhan obat apa saja yang bisa dimanfaatkan untuk mengontrol kadar gula darah pada penderita diabetes mellitus serta pencegahan yang bisa dilakukan agar dapat terhindar dari penyakit diabetes mellitus.



Gambar 3. Penyuluhan materi mengenai Diabetes Melitus

Hiperkolesterolemia adalah penyebab utama kejadian penyakit jantung iskemik dan stroke yang disebabkan oleh kadar kolesterol yang tinggi. Hiperkolesterolemia juga menyebabkan 4,5% dan 2% kematian global dan tahun kehidupan dengan kecacatan (DALYs). Penyuluhan cegah dan kendalikan kolesterol dengan gaya hidup sehat, mengetahui pola makan yang perlu dikonsumsi dan dihindari. Pola aktivitas yang baik dan sesuai. Di harapkan ibu-ibu dapat mengikuti dengan efektif dan ilmu yang didapatkan dapat digunakan sehari-hari. Ibu-ibu sangat antusias dalam mengikuti sosialisasi yang diberikan dan diakhiri dengan sesi diskusi tentang kolesterol yang sudah diberikan.



Gambar 4. Penyuluhan materi mengenai kolesterol

Hasil kegiatan PkM dengan melakukan penyuluhan dapat menerapkan ilmu kefarmasian dan membagikannya kepada warga sekitar khususnya ibu-ibu senam. Di samping itu, para ibu juga mendapatkan edukasi terkait hiperkolesterolemia. Pengetahuan dan pencegahan yang baik adalah langkah awal yang bisa dilakukan untuk mengantisipasi dampak dari kolesterol tinggi. Masyarakat sering memandang remeh bahaya dari kolesterol tinggi, untuk itu diperlukan kesadaran dan pengecekan rutin kolesterol bagi masyarakat khususnya pada lansia (Adetya dan Boy, 2021). Penelitian Nofita & Sari mengatakan bahwa pendidikan kesehatan dengan

menggunakan metode ceramah, diskusi dan tanya jawab didapatkan pengaruh yang signifikan terhadap pengetahuan lansia sesudah dan sebelum penyuluhan (Nofita dan Sari, 2019). Dari uraian diatas menunjukkan bukti bahwa pengabdian kepada masyarakat dengan menggunakan metode ceramah dapat memperbaiki pengetahuan masyarakat tentang penyakit hipertensi, kolesterol dan diabetes melitus.



Gambar 6. Tanya Jawab dan Pemberian Doorprize

4. KESIMPULAN DAN SARAN

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat ini berjalan dengan lancar. Dari 30 ibu-ibu yang hadir sangat antusias mengikuti dan mendengarkan pemaparan materi. Diharapkan dengan adanya kegiatan penyuluhan Hipertensi, Diabetes mellitus dan Kolesterol ini masyarakat dusun sukawati desa kresnomulyo Kec. Ambarawa Kab. Pringsewu dapat memberikan pemahaman tentang pengobatan tanaman obat terkait Hipertensi, Diabetes mellitus dan Kolesterol serta memastikan bahwa pasien yang telah berada di rumah dapat menggunakan obat dengan baik dan benar sehingga terwujudnya peningkatan derajat kesehatan yang optimal.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih terutama ditujukan kepada LPPM Universitas Aisyah Pringsewu dan Program Studi S1 Farmasi Fakultas Kesehatan Universitas Aisyah Pringsewu.

DAFTAR PUSTAKA

Adetya, I. T., & Boy, E. (2021). Meningkatkan Kesadaran Masyarakat Dalam Menjaga Kesehatan Dan Edukasi Bahaya

- Kolesterol Tinggi (Hiperlipemia). *Jurnal Implementa Husada*, 2(4), 336–339.
<https://doi.org/10.30596/jih.v2i4.11849>
- Ansar J, Dwinata I, M. A. (2019). Determinan Kejadian Hipertensi Pada Pengunjung Posbindu Di Wilayah Kerja Puskesmas Ballaparang Kota Makassar. *Jurnal Nasional Ilmu Kesehatan*, 1(3), 28–35.
- Asmin, E. et al. (2021) ‘Penyuluhan Penyakit Tidak Menular Pada Masyarakat’, *Community Development Journal: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 2(3), pp. 940–944. Available at: <https://doi.org/10.31004/cdj.v2i3.2769>.
- Delwien, N. 2020. Faktor Faktor Yang Mempengaruhi Kualitas Hidup Masyarakat Karubaga District Sub District Tolikara Propinsi Papua. *Jurnal Nasional Ilmu Kesehatan (JNIK) LP2M Unhas*, Vol 1, Juni 2020. ISSN: 2621-6507
- Harjono, Y., Yusmaini, H. and Bahar, M. (2017) ‘Penyuluhan Pemanfaatan Tanaman Obat Keluarga dan Penanaman Tanaman Obat Keluarga di Kampung Mekar Bakti 01/01, Desa Mekar Bakti Kabupaten Tangerang’, *JPM Ruwa Jurai*, 3, pp. 16–22.
- Husen, F., Ratnaningtyas, N. I., Hidayah Khasanah, N. A., & Yuniati, N. I. (2022). Peningkatan Kadar Kolesterol dan Usia Pada Ibu Rumah Tangga. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, 11, 351–359. doi 10.35816
- Mustofa, E. E., Purwono, J., (2021). Penerapan Senam Kaki Terhadap Kadar Glukosa Darah Pada Pasien Diabetes Melitus Di Wilayah Kerja Puskesmas Purwosari Kec. Metro Utara Tahun 2021. *Jurnal Cendikia Muda*, 2(1), 78–86.
- Noorratri et al (2019) ‘Peningkatan Kualitas Hidup Pasien Diabetes Mellitus Dengan Terapi Fisik’, *J. Ilmu Keperawatan Komunitas*, 2(1), pp. 19–25.
- Syardiansah. 2017. Peranan Kuliah Kerja Nyata Sebagai Bagian Dari Pengembangan Kompetensi Bagi Mahasiswa. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa UPB*. Vol 7 No.1. p-ISSN: 2337-3350 e-ISSN: 2549-9491292