Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Ungu (ABDI KE UNGU)
Universitas Aisyah Pringsewu

Journal Homepage

http://journal.aisyahuniversity.ac.id/index.php/Abdi

TINGKATKAN KEMANDIRIAN PENDERITA HIPERTENSI DENGAN EDUKASI TENTANG PEMANFAATAN TANAMAN HERBAL (*SYZYGIUM POLYANTHUM*) DI PUSKESMAS TANJUNG HARAPAN LAMPUNG TIMUR

Yuni Sulistiawati[1], Wulan Dari[2], Amyenchin Ega Pradwita[3], Sulastri[4], Diah Ayu Widiastuti[5], Sari Rachmawati Setianingrum[6], Zaleha[7], Rosi Julisa[8], One Priana[9], Dian Safera[10], Hikma Mawarni[11], Febri Ambriyani[12]

[1-12]*Program Studi Profesi Bidan, Fakultas Kesehatan, Universitas Aisyah Pringsewu, Lampung, Indonesia*

*Penulis Korespodensi: yuni.s@aisyahuniversity.ac.id/ Wullandarii402@gmail.com

Abstrak

Pengabdian masyarakat yang bertujuan meningkatkan pengetahuan masyarakat dalam mencegah penyakit hipertensi. Berdasarkan hasil diagnosa komunitas, masih banyak didapatkan masyarakat yang terkena hipertensi. Selain itu, berdasarkan informasi yang diperoleh menunjukan masih rendahnya pengetahuan masyarakat mengenai hipertensi. Metode yang digunakan dalam kegiatan ini adalah melalui ceramah, dan diskusi serta tanya jawab, dimana sebelum dan sesudah kegiatan siswa diberikan *pretest* dan *posttest*. Metode yang digunakan dalam edukasi; perencanaan dan persiapan berupa perizinan, serta mengundang masyarakat sasaran; pelaksanaan dan proses berupa penyajian materi dan penutupan; monitoring dan evaluasi, monitoring dari program ini adalah dengan selalu membooster pengetahuan masyarakat, evaluasi dari program ini dapat dilihat dari peningkatan pengetahuan dan sikap masyarakat. Media di gunakaan adalah PPT dan Booklet. Pelaksanaan dilaksanakan pada 10 Januari 2025 di Puskesmas Tanjung Harapan. Didapatkan hasil nilai *pre tes* peserta sebelum dilakukan sosialisasi adalah 77 dan hasil nilai *post tes* peserta setelah dilakukan sosialisasi adalah 92. Hasil penyuluhan menunjukan peningkatan pengetahuan mengenai penyakit hipertensi. Tenaga kesehatan dan pihak puskesmas dapat membantu masyarakat dengan memberikan penyuluhan tentang penyakit hipertensi dan memperhatikan kesehatannya terkhusus permasalahan penyakit hipertensi.

Kata kunci: Daun salam, Edukasi, Hipertensii

Abstract

Community service aimed at increasing public knowledge in preventing hypertension. Based on community diagnosis results, there are still many people affected by hypertension. Apart from that, based on the information obtained, it shows that public knowledge about hypertension is still low. The method used in this activity is through lectures, discussions and questions and answers, where before and after the activity students are given a pretest and posttest. Methods used in education; planning and preparation in the form of permits, as well as inviting target communities; implementation and process in the form of presentation of material and closing; monitoring and evaluation, monitoring of this program is to always increase community knowledge, evaluation of this program can be seen from increasing community knowledge and attitudes. The media used are PPT and Booklet. The implementation will be carried out on January 10 2025 at the Tanjung Harapan Community Health Center. It was found that the

participant's pre-test score before the socialization was carried out was 77 and the participant's post-test score after the socialization was carried out was 92. The results of the counseling showed an increase in knowledge about hypertension. Health workers and community health centers can help the community by providing education about hypertension and paying attention to their health, especially the problem of hypertension.

Key words: *Bay leaf, Education, Hypertension*

I. PENDAHULUAN

Hipertensi merupakan kondisi di mana sistol dan diastol melebihi batas normalnya sehingga dapat menimbulkan angka kematian meningkat. Menurut Joint National Committee (JNC) VIII, hipertensi adalah tekanan darah > 140 mmHg untuk sistolik dan > 90 mmHg untuk diastolik. Dan komplikasi pada penderita hipertensi yang mungkin timbul akibat hipertensi antara lain penyakit gagal ginjal kronis, gagal, stroke, jantung kongestif, dan jantung coroner (Suzana and Fatriona 2022). Hipertensi yaitu suatu kondisi sangat penting di semua wilayah yang dapat menyebabkan penyakit jantung serta stroke. Hipertensi merupakan masalah yang begitu sangat penting karena seringkali kita tidak menyadarinya (WADE, C. (2023)

World Health Organization (WHO) menyebutkan bahwa tahun 2018 sebanyak 1,13 miliar orang di Dunia menderita hipertensi dan 2/3 diantaranya berada di negara berkembang yang berpenghasilan rendah sampai sedang. Jika tidak ada upaya yang dilakukan dengan tepat, maka diprediksi pada tahun 2025 akan ada 1,6 miliar orang (29%) di dunia menderita hipertensi. Setiap tahunnya tekanan darah tinggi membunuh sekitar 8 juta orang, dimana di Asia Tenggara, termasuk Indonesia terdapat 1,5 juta kasus kematian(WHO,2020) Prevalensi hipertensi di Indonesia pada penduduk usia ≥ 18 tahun sebesar 13,2%, kelompok usia 18-24 tahun sebesar 15,6%, 20,1% umur 25-34 tahun, 31,7% umur 35-44 tahun, 45,2% umur 45-54 tahun, 55,35 umur 55-64 tahun, untuk usia 65-74 tahun 63,2%, dan penduduk usia ≥75 tahun adalah 69,5%, hal ini diasumsikan bahwa hipertensi meningkat sesuai dengan bertambahnya usia seseorang (Kemenkes, 2018)

Mengatasi hipertensi Nuansa Cendekia). Tekanan darah tinggi di arteri yang disebabkan oleh berbagai faktor, seperti jenis kelamin, genetika, usia, dan gaya hidup, dikenal sebagai hipertensi. Rhamadan dkk (2022). Hipertensi memiliki gejala yang sangat beragam, mulai dari tidak ada sama sekali hingga sakit kepala atau rasa berat pada leher, pusing, jantung berdebar, kelelahan, pandangan kabur, telinga berdenging, dan mimisan. (Kemenkes RI, (2019).

Terapi farmakologi yang dapat dilakukan adalah dengan pemberian obat anti hipertensi seperti: alfa-blocker, diuretic, vasodilator, beta-blocker, ACE-Inhibitor, angiotensin II blocker. Obat obat tersebut selain harganya mahal, juga memiliki dampak jangka panjang berupa efek samping. Selain itu penggunaan obat juga mesti dilakukan dalam jangka waktu yang lama atau seumur hidup. Selain terapi obat ada juga terapi bukan obat atau masyarakay biasa menyebutnya dengan istilah pengobatan herbal atau pengobatan tradisional, seperti terapi air rebusan daun alpukat yang menurut hasil penelitian mampu mengontrol tekanan darah penderita hipertensi. Selain terapi daun alpukat, juga ada terapi air rebusan daun salam yang akhir ini penelitian menunjukan potensi untuk dijadikan sebagai terapi untuk menurunkan tekanan darah (Hidayat, 2018).

Penelitian Azim (2022) Hasil: Penelitian ini menunjukan rerata tekanan darah sebelum dilakukan pemberian rebusan air daun salam (pretest) pada kelompok perlakuan adalah 157,50/96,87 mmHg dan pada kelompok kontrol sebesar 158,33/97,22 mmHg. Sedangkan rerata tekanan darah sesudah pemberian air rebusan daun salam pada kelompok perlakuan sebesar 139,37/91,25 mmHg dan pada kelompok kontrol sebesar 156,66/97,77 mmHg. Berdasarkan uji statistik antara kelompok perlakuan dan kelompok kontrol didapatkan

p-value 0,000. Kesimpulan: Sehinga disimpulkan Ada pengaruh pemberian air rebusan daun salam terhadap penurunan tekanan darah pada usia dewasa penderita hipertensi.

Menurut penelitian, flavonoid adalah salah satu zat kimia yang terkandung dalam daun salam, flavonoid sendiri mengandung zat quartzertin, yang bertindak sebagai vasodilator, antiplatelet, antiproliferatif yang mampu menormalkan tekanan darah, memperbaiki hasil oksidasi tubuh dan juga dapat memperbaiki organ yang rusak akibat tekanan darah tinggi. Disimpulkan bahwa flavonoid dapat digunakan untuk mengurangi risiko serangan jantung dan stroke (Dafriani, 2016).

Penanganan yang tepat mengenai penyakit hipertensi, merupakan hal penting agar hipertensi dapat dicegah/kendalikan dengan benar, berdasarkan permasalahan di atas, kelompok bermaksud memberikan eedukasi dan meningkatkan keterapilan masyarakat dalam penanganan hipertensi dengan daun salam secara mandiri. Diharapkan dengan meningkatnya pengetahuan warga mengenai penyakit hipertensi dapat meningkatkan kewaspadaan dan kesadaran warga terhadap bahaya hipertensi dan pentingnya pengobatan hipertensi.

II. BAHAN DAN METODE PENGABDIAN

Metode pelaksanaan yang digunakan adalah dengan memberikan penyuluhan kepada masyarakat penderita hipertensi. Teknik pelaksanaan program penyuluhan ini dengan menggunakan sampling penderita hipertensi usia dewasa. Maka penyuluhan dilaksanakan dengan metode sebagai berikut: ceramah (Luring/Tatap muka), diksusi, tanya jawab, dan metode interaktif. Pada pengabdian masyarakat kegiatan Penyuluhan dilakukan melalui dengan menggunakan media berupa poster, *slide powerpoint* dan booklet. Rincian kegiatan penyuluhan diawali dengan pembukaan, *pre test*, penyuluhan, demontrasi, diskusi, Tanya jawab *post test* dan penutup.

III. HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelakasanaan dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini diadakan di Puskesmas Tanjung Harapan Pada 10 Januari 2025. Peserta yang megikuti edukasi “Daun salam pada hipertensi” merupakan masyarakat yang menderitaa hipertensi usia dewasa berjumlah 30 peserta.

Kegiatan ini meningkatkan pemahaman masyarakat tentang hipertensi dan upaya peenanganan dirumah dengan daun salam memberikan hasil sebagai berikut :

a. Peningkatan pengetahuan hipertensi
b. Meningkatkan keterampilan masyarakat dalam melakukan penanganan secara mandiri dengan daun salam
c. Peserta diharapkan dapat menularkan ilmu pengetahuan tentang hipertensi dan pembuatan daun salam

Sebelum sosialisasi dimulai, peserta diberi kuisioner (*pre test*) untuk mengetahui sejauh mana peserta tersebut memahami tentang hal-hal yang berkaitan dengan hipertensi. Diperoleh hasil nilai *pre tes* peserta sebelum dilakukan sosialisasi adalah 77 dan hasil *post tes* peserta setelah dilakukan sosialisasi adalah 92, hasil tersebut menunjukkan terdapat peningkatan pengetahuan. Sebagian besar peserta sedikit banyak telah memahami hal-hal yang berkaitan dengan hipertensi

Tabel 1. nilai *pre test* dan *post tes* peserta sebelum dilakukan sosialisasi dan setelah di lakukan sosialisasi

Media lainnya yaitu booklet, merupakan berbentuk buku kecil. Booklet biasanya digunakan untuk topik dimana terdapat minat yang cukup tinggi terhadap suatu kelompok sasaran. Ciri lain dari booklet yaitu buku berukuran kecil dan tipis, berisi informasi yang dilengkapi dengan gambar, dilengkapi penjelasan yang ringkas dan sistematis, berisi informasi pokok tentang hal yang dipelajari sehingga mudah dipahami, ekonomis dalam arti waktu dalam memperoleh informasi, seseorang mendapat informasi dengan caranya sendiri (Suprapto, 2022).

Penyuluhan merupakan suatu proses pembelajaran kepada masyarakat guna mencapai tujuan yang diharapkan. Penyuluhan merupakan usaha untuk mengubah pengetahuan, sikap, kebiasaan dan keterampilan dengan membantu, mempengaruhi dan memotivasi masyarakat sehingga dapat meningkatkan taraf hidupnya. Penyuluhan merupakan pendidikan yang diselenggarakan secara sistematis ditujukan pada masyarakat agar mau, mampu dan berswadaya dalam memperbaiki atau meningkatkan kesejahteraan keluarganya dan masyarakat luas (Avessina et al., 2018).

Pengetahuan merupakan faktor yang penting untuk terbentuknya tindakan seseorang. Melalui penyuluhan diharapkan perilaku kesehatan warga juga berubah untuk mendukung penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi. Di sisi lain pendidikan kesehatan juga sebagai tindakan pencegahan terhadap seseorang yang memiliki risiko dan potensi terjangkit penyakit hipertensi. Berbagai cara dalam menyampaikan informasi, diantaranya melalui penyampaian pendidikan kesehatan dengan penyuluhan. Penyuluhan dengan metode ceramah adalah cara yang paling sering dilakukan dan terbatas oleh waktu, namun media whatsapp adalah media komunikasi yang digunakan sehari-hari oleh banyak orang di hampir semua Negara (Ariestantia & Utami, 2020). Banyak faktor yang mempengaruhi perilaku ini, salah satunya adalah sikap dan pengetahu

a. Dokumentasi Kegiatan

Gambar 1. Foto Kegiatan

Monitoring dari program ini adalah dengan selalu membooster pengetahuan masyarakat pada saat penyuluhan dan memberikan kuesioner untuk mengetahui sejauh mana keefektifitasan kegiatan penyuluhan yang sudah terjalankan, serta apakah ada kendala atau hambatan selama mengikuti program ini. Penilaian keberhasilan kegiatan ini dapat dilihat dari peningkatan pengetahuan seperti peningkatan pengetahuan masyarakat sasaran untuk menangani permasalahan penyakit Hipertensi sebagai bentuk evaluasi dari kegiatan penyuluhan ini. Hasil perhitungan keberhasilan program ini ditinjau dari pengisian kuesioner. Pemberian kuesioner dilaksanakan dua kali yaitu pada saat sebelum penyuluhan (*pre test*) dan sesudah penyuluhan (*post tes*). Tujuan dilaksanakannya evaluasi ini yaitu untuk menentukan keberhasilan kegiatan

IV. KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian yang sudah dilakukan terhadap 30 responden, didapatkan hasil *pre tes* peserta sebelum dilakukan sosialisasi adalah 77 dan hasil *post tes* peserta setelah dilakukan sosialisasi adalah 92, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa hasil pada kegiatan pengabdian ini bahwa terjadi peningkatan pengetahuan dan sikap masyarakat tentang penyakit hipertensi.

Kegiatan pengabdian ini merupakan pelaksanaan program pengabdian masyarakat (PKM), fakta di lapangan bahwa penyuluhan yang dilaksanakan di Puskesmas Tanjung Harapan Lampung Timur pada hari Jum’at tanggal pada 10 januari 2025 dengan tema “penyuluhan tentang tingkatkan kemandirian penderita hipertensi dengan edukasi dan pemberian daun salam di Puskesmas Tanjung Harapan Lampung Timur”, yang diharapkan dalam kegiatan pengabdian ini adalah : meningkatkan pemahaman masyarakat

tentang hipertensi, perubahan perilaku dalam melakukan penanganan hipertensi secara mandiri, adapun saran dalam kegiatan ini adalah untuk sering meriksakan kesehatannya secara rutin.

Diharapakan tenaga kesehatan dan pihak puskesmas dapat membantu masyarakat dengan memberikan penyuluhan tentang penyakit hipertensi dan memperhatikan kesehatannya terkhusus permasalahan penyakit hipertensi dimulai dengan menghindari faktor risiko penyakit hipertensi seperti kebiasaan merokok, stres, kemudian melakukan pemeriksaan tekanan darah rutin ke pelayanan kesehatan terdekat, menjaga pola makan dan melakukan pencegahan salah satunya dengan aktivitas fisik

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terimakasih untuk pihak-pihak yang terlibat dalam penyuluhan ini baik kepada mahasiswa, pembimbing lahan, pembimbing akademik kemudian masyarakat khususnya ibu hamil yang sangat antusias dalam penyuluhan ini. Terima kasih disampaikan kepada LPPM Universitas Aisyah Pringsewu.

DAFTAR PUSTAKA

Ach Faruk Alrosyidi, & Kurniasari, S. (2020). Pelaksanaan Standar Pelayanan Kefarmasian di Apotek Kabupaten Pamekasan Tahun 2020. Journal of Pharmacy and Science, 5(2), 55–59. https://doi.org/10.53342/pharmasci.v5i2.180

Andoko dan Pangesti, D.N., 2020. 'Efektifitas Rebusan Daun Salam Terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi', The Journal of Holistic Healthcare, 10(2):1-4.

Ariestantia, D., & Utami, P. B. (2020). Whatsapp Sebagai Pendidikan Kesehatan Dalam Meningkatkan Pengetahuan Ibu Tentang Mp-Asi. Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada, 12(2), 983–987. https://doi.org/10.35816/jiskh.v12i2.436

Arifin, M., Weta, I. W., & Ratnawati, N. (2016). Faktor-faktor yang berhubungan dengan kejadian hipertensi pada kelompok lanjut usia di wilayah kerja UPT Puskesmas Petang I Kabupaten Badung tahun 2016. E-Jurnal Medika, 5(7), 1395–2303. https://www.academia.edu/download/56647324/21559-1-41908-1-10-20160702.pdf

Avessina, M. J., Kustari, S. A., & Anisa, Z. (2018). Pemberdayaan Masyarakat Melalui Komunikasi Penyuluhan. Abdi Dosen : Jurnal Pengabdian Pada Masyarakat, 2(3). https://doi.org/10.32832/abdidos.v2i3.189

Dafriani, P., 2019. Pendekatan Herbal dalam Mengatasi Hipertensi. Padang: CV Berkah Prima.

Ekasari (2020) H I P E R T E N S I: Kenali Penyebab, Tanda Gejala

Jakarta: EGC ISBN/ISSN 978-979-044-012-8.

Kowalak, J., Welsh, W., Mayer, B., & Hartono, A. (2017). *Buku Ajar Patofisiologi.*

NCCIH 2016. 'National Center for Complementary and Intregative Health'. Retrieved from https://nccih.nih.gov/about/ataglance

Nurtanti, S., & Sulistiyoningsih, S. (2022). Efektivitas rebusan daun salam terhadap penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi. *Jurnal Keperawatan GSH*, *11*(2), 34-39.

Rohmawati, N. D. L., Kep, M., & Kep, S. (2021). *Terapi Komplementer untuk Menurunkan Tekanan Darah (Evidence Based Practice)*. Media Sains Indonesia.

Safitri, T., Nurhayati, I., & Rejo, R. (2024). Pengaruh Konsumsi Rebusan Daun Salam untuk Menurunkan Tekanan Darah Tinggi pada Lansia: Literatur Review. *Journal of Language and Health*, *5*(2), 543-550.