

EDUKASI TERAPI HIPERTENSI DAN PEMANFAATAN HERBAL JUS UNTUK TERAPI ALTERNATIF

*Neni Probosiwi¹, Tsamrotul Ilmi², Nur Fahma Laili³, Mujtahid Bin Abd Kadir⁴

^{1,2,3} Program Studi Profesi Apoteker, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Kadiri

⁴ Program Studi S-1 Farmasi, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Kadiri

*E-mail korespondensi: neniprobosiwi@unik-kediri.ac.id

ABSTRACT

Hypertension is a non-communicable disease whose prevalence has increased. Hypertension is a condition where the systolic blood pressure is > 140mmHg while the diastolic blood pressure is > 90mmHg which is carried out repeated examinations. The principle of therapeutic management for hypertension is pharmacological and nonpharmacological therapy. One of the nonpharmacological therapies is the utilization of herbal juice for alternative therapy to reduce blood pressure in patients with hypertension. The purpose of hypertension therapy education and utilization of herbal juice is to reduce blood pressure in hypertensive patients and train the community to reduce blood pressure through making herbal juice independently at home. Materials used for making herbal juice include: melon, green broccoli, blimbing wuluh, ginger, lemongrass and honey. The activities carried out include providing education through the distribution of leaflets containing definitions, classifications, causes and pharmacological and non-pharmacological management in the form of complementary therapies as an effort to overcome hypertension and prevent complications of hypertension and demonstration of the use of herbal juices for alternative therapy of hypertension. The number of participants in this activity was 25 people. This activity began with opening, providing education through leaflet distribution, demonstration of herbal juice making, questions and answers and feedback from participants. The community seemed enthusiastic and able to practice making herbal juice. Activities regarding demonstrations of non-pharmacological therapies to reduce blood pressure can be carried out routinely at home with tools and materials that are easily obtained.

Keywords: Hypertension, Education, Herbal Juice

ABSTRAK

Hipertensi merupakan penyakit tidak menular yang prevalensinya mengalami peningkatan. Hipertensi adalah keadaan dimana pada tekanan sistolik darah > 140mmHg sedangkan pada tekanan diastolik darah >90mmHg yang dilakukan pemeriksaan berulang. Prinsip penatalaksanaan terapi untuk hipertensi yaitu terapi farmakologi dan nonfarmakologi. Salah satu terapi nonfarmakologi yaitu pemanfaatan herbal jus untuk terapi alternatif menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi. Tujuan edukasi terapi hipertensi dan pemanfaatan herbal jus ini untuk menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi dan melatih masyarakat untuk menurunkan tekanan darah melalui pembuatan herbal jus secara mandiri di rumah. Bahan yang digunakan untuk pembuatan herbal jus meliputi : buah melon, brokoli hijau, blimbing wuluh, jahe, serai dan madu. Kegiatan yang dilakukan meliputi pemberian edukasi melalui pembagian leaflet yang berisi definisi, klasifikasi, penyebab serta penatalaksanaan farmakologi dan nonfarmakologi berupa terapi komplementer sebagai upaya mengatasi hipertensi dan mencegah komplikasi hipertensi dan demonstrasi pemanfaatan herbal jus untuk terapi alternatif hipertensi. Jumlah peserta kegiatan ini 25 orang. Kegiatan ini dimulai dengan pembukaan, pemberian edukasi melalui pembagian leaflet, demonstrasi pembuatan jus herbal, tanya jawab dan feedback dari peserta. Masyarakat tampak antusias dan mampu mempraktikkan membuat jus herbal. Kegiatan tentang demonstrasi terapi nonfarmakologi untuk menurunkan tekanan darah dapat dilaksanakan rutin dirumah dengan alat dan bahan yang mudah di dapatkan.

Kata Kunci : Hipertensi, Edukasi, Herbal Jus

PENDAHULUAN

Paradigma pelayanan kefarmasian telah bergeser dari pelayanan obat (*drug oriented*) menjadi pelayanan pasien (*patient oriented*) dengan mengacu kepada pharmaceutical care. Kegiatan pelayanan yang tadinya hanya berfokus pada pengelolaan obat sebagai komoditi berubah menjadi pelayanan yang komprehensif dengan tujuan untuk meningkatkan kualitas hidup pasien. Apoteker dituntut untuk meningkatkan kompetensinya berupa pengetahuan, ketrampilan dan perilaku agar dapat melaksanakan interaksi langsung dengan pasien. Wujud interaksi tersebut antara lain adalah melaksanakan pemberian informasi, monitoring penggunaan obat. Pemberian informasi dapat berupa edukasi yaitu pembelajaran dan pengembangan untuk memberikan ketrampilan dan pengetahuan. Sehingga menyebabkan perubahan pengetahuan, sikap dan perilaku seseorang.

Hipertensi adalah keadaan dimana pada tekanan sistolik darah $> 140\text{mmHg}$ sedangkan pada tekanan diastolik darah $>90\text{mmHg}$ yang dilakukan pemeriksaan berulang (Ramadhan & Setyowati, 2021). Penyakit hipertensi di Kota Kediri pada Tahun 2016 menempati urutan pertama penyakit tidak menular, dengan angka prevalensi penderita hipertensi mencapai 27,9%. Diketahui pada penderita hipertensi di Kota Kediri Sudah mencapai 24.236 jiwa pada tahun 2018 dan terjadi kenaikan menjadi 85.513 jiwa di tahun 2019. (Dinkes Kediri, 2020).

Prinsip terapi yang bisa dilakukan untuk mengobati penyakit hipertensi ada dua macam yaitu terapi farmakologi dengan menggunakan obat, dan terapi nonfarmakologi yaitu dengan modifikasi pola hidup sehari-hari dan kembali ke produk alami (*back to nature*), yaitu dengan menggunakan bahan lokal yang banyak terdapat di masyarakat, karena bahan tersebut kaya akan antioksidan dan kalium dalam bentuk jus buah sebagai upaya menurunkan tekanan darah penderita hipertensi. buah yang sering digunakan sebagai obat komplementer darah tinggi umumnya buah-buahan yang mengandung banyak mengandung kalium, salah satunya yaitu Melon (Tierney, 2002). Bisa menggunakan tanaman yang mengandung antioksidan dan flavonoid contohnya adalah brokoli (Mahdu, 2014), Belimbing Wuluh (Solfaine, et al, 2021).

Tanaman yang mengandung senyawa kimia Gingerol contohnya adalah Jahe (Braga, 2019). Terapi farmakologi menggunakan obat kimia saat ini banyak digunakan untuk mengatasi tekanan darah tinggi terdapat tujuh golongan obat antihipertensi yang digunakan antara lain : Golongan *diuretic thazid*, Golongan penghambat ACEI, Golongan angiotensin reseptor inhibitor, Golongan beta blocker, golongan *calcium channel blocker*, golongan *alfa blocker* dan golongan obat yang bekerja sentral. (Perhi, 2019).

Menurut penelitian Anindea (2019), yang berjudul “ Pengaruh pemberian jus buah melon terhadap tekanan darah tinggi pada penderita hipertensi : hasilnya ada perbedaan tekanan darah tinggi sebelum dan sesudah pemberian buah melon ($p < 0,05$). Pemberian buah melon selama 9 hari mampu menurunkan tekanan darah sistolik sebesar $14,82 \pm 5,759$ mmHg dan diastolik sebesar $7,64 \pm 2,292$ mmHg, walaupun secara statistik tidak signifikan. Buah melon baik untuk penderita hipertensi. Tanaman brokoli banyak mengandung zat anti kanker yaitu *sulforaphane* (SFN), *indoles*, *glukosinate*, *dithiolthione*, beta karoten dan senyawa *isotiocyanate* yang nantinya zat ini akan membentuk enzim untuk mengurangi risiko penyakit kanker, diabetes militus, jantung, osteoporosis, stroke dan hipertensi.

Menurut Penelitian Kristiani et al 2020 Hasil tekanan darah kelompok intervensi sebelum pemberian minuman jahe pada hipertensi Grade 1 sebanyak 66,6% dan sesudah dilakukan terapi kategori Pre Hipertensi berjumlah 46,6%. Hasil uji statistik nilai *p value* = 0,000 ($< 0,05$) dan nilai *Z* hitung -3.758 yang menunjukkan ada pengaruh pemberian minuman jahe terhadap tekanan darah penderita hipertensi.

Menurut hasil penelitian Hasil Solfaine, et al (2021) menemukan kandungan senyawa aktif dalam ekstrak belimbing wuluh secara kualitatif terdiri atas senyawa alkaloid, fenolik, flavonoid, saponin, tannin dan terpen. Senyawa flavonoid dapat menurunkan tekanan darah dan disfungsi endothelial pada hewan coba yang diinduksi hipertensi, yaitu dengan cara menfagosit nitric oxide (NO) agar tidak bereaksi dengan radikal bebas.

Dari hasil studi pendahuluan yang telah dilakukan di kelurahan Bujel didapatkan 7 orang penderitanya hipertensi dengan mendapatkan hasil 2 orang mengkonsumsi obat terapi hipertensi dan 5 orang sama sekali tidak mengkonsumsi

obat hipertensi dengan alasan karena sudah bosan mengkonsumsi obat tekanan darah tidak turun, malas serta takut terhadap efek samping dan menimbulkan ketergantungan. Ketujuh orang penderita hipertensi tersebut tidak mengetahui definisi, klasifikasi, penyebab serta penatalaksanaan farmakologi dan nonfarmakologi berupa terapi komplementer sebagai upaya untuk mengatasi hipertensi dan mencegah terjadinya komplikasi hipertensi. Sehingga perlu dirasa perlu dilakukan edukasi terapi hipertensi dan pemanfaatan herbal jus untuk terapi alternatif untuk menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi. Kegiatan ini mempunyai tujuan untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat tentang hipertensi dan terapi nonfarmakologi melalui pembuatan herbal jus untuk menurunkan tekanan darah.

METODE PELAKSANAAN

Kegiatan pengabdian ini salah satunya untuk mengatasi meningkatnya kasus hipertensi dengan cara pemberian edukasi dan pemberian terapi nonfarmakologi melalui pembuatan jus herbal yang terdiri dari : buah melon, blimbing wuluh, jahe, serai dan madu untuk menurunkan tekanan darah. Cara ini efektif karena lebih aman untuk dikonsumsi dan tidak menimbulkan efek samping. Tahapan yang dilakukan untuk kegiatan ini meliputi :

- a. Perencanaan dan penyusunan proposal kegiatan
- b. Observasi dan survey lokasi
- c. Sosialisasi dan persiapan kegiatan
- d. Mengumpulkan masyarakat penderita hipertensi di salah satu rumah ketua RT
- e. Memberikan edukasi melalui pembagian leaflet tentang definisi, penyebab, penatalaksanaan farmakologi dan nonfarmakologi cara mengatasi dan mencegah terjadinya komplikasi hipertensi
- f. Menyiapkan alat dan bahan : Melon 200gram, Brokoli 50gram, 3 buah Blimbing wuluh atau sayur, 1 sdm madu, 2 batang serai, 600ml air.

Masyarakat penderita hipertensi sangat antusias untuk berpartisipasi dalam kegiatan ini dan terus dapat dilakukan dirumah untuk menurunkan tekanan darah, karena membuat jus herbal tersebut sangat mudah sekali untuk dilakukan, bahan yang digunakan juga mudah untuk didapatkan, terjangkau serta rasanya enak.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan kegiatan ini dilakuakn di rumah salah satu warga. Kegiatan yang dilakukan meliputi demonstrasi pembuatan jus herbal dan pemberian leaflet untuk edukasi yang berisi mengetahui definisi, klasifikasi, penyebab serta penatalaksanaan farmakologi dan nonfarmakologi berupa terapi komplementer sebagai upaya mengatasi hipertensi dan mencegah komplikasi hipertensi. Jumlah peserta yang hadir 25 orang. Demonstrasi ini dimulai sesuai jadwal yang telah ditentukan sebelumnya serta dilakukan pada masyarakat yang menderita hipertensi. Dimulai oleh moderator untuk membuka acara. Kemudian, ketua pelaksana melakukan edukasi dan demonstasi pembuatan jus herbal selama 15 menit. Masyarakat diberi kesempatan untuk bertanya dan menyampaikan feedback. Kegiatan ini ditutup dengan salam oleh moderator.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kegiatan demonstrasi pembuatan jus herbal berjalan dengan lancar dan mendapatkan respon yang baik. Masyarakat sangat antusias untuk mendengarkan dan bertanya. Kegiatan ini dapat dilanjutkan dirumah untuk dilakukan secara individu oleh masyarakat.

DOKUMENTASI KEGIATAN





DAFTAR PUSTAKA

- Anindea, et al (2019). Pengaruh Pemberian Buah Melon Terhadap Penurunan Tekanan Darah Sistolik Dan Diastolik Pada Penderita Hipertensi Usia 41-64 Tahun. Poltekkes Kemenkes Semarang Indonesia. Vol 7, NO. 1. Doi: <https://doi.org/10.31983/jrg.v7i1.4347>.
- Braga, S. S. (2019). Ginger : Panacea or consumer's hype Applied Sciences, Switzeerland, 9 (8). <https://doi.org/10.3390/app9081570>.
- Depkes RI, 2006, Pharmaceutical Care untuk Hipertensi, Departemen Kesehatan RI, Jakarta.
- Dinkes Kediri. (2020). Profil Kesehatan Kota Kediri Tahun 2020. Dinas Kesehatan Kota Kediri.
- Kristiani et al, 2020. Pemberian Minuman Jahe Terhadap Tekanan Darah Penderita Hipertensi Di Posyandu Lansia Surya Kencana Bulak Jaya Surabaya. Adi Husada Nursing Journal, Vol 6 No 2, Desember 2020/ Hal. 117. <https://doi.org/10.37036/ahnj.v6i2.180>

Konsensus Penatalaksanaan Hipertensi 2019. Perhimpunan Dokter Hipertensi Indonesia.

Mahdu, Kochhar A. Proximate composition, available carbohydrates, dietary fibre and anti-nutritional factor of Broccoli (*Brassica oleracea* I var. *Italica plena*) leaf and floret powder. *Biosci Disc*. 2014; 5(1): 45-9.

Ramadhan, M. A. A., & Setyowati. (2021). *Modul Pencegahan Hipertensi Dengan "Kardio."* Fakultas Kedokteran Mulawarman.

(Solfaine, et al, 2021). <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC8276709/>

Tierny, Jr., 2002. *Diagnosis dan Terapi Kedokteran Ilmu Penyakit Dalam*, Salemba Medika, Jakarta.

Uliya, I., & Ambarwati. (2020). Terapi rendam kaki menggunakan air hangat dengan campuran garam dan serai Untuk menurunkan tekanan Darah pada penderita hipertensi. *Profesi Keperawatan*, 7(2), 88–102.

Wirakusumah. *Buah dan sayur Untuk terapi*. Jakarta: Penebar Swadaya; 2006