

Apoteker Mengabdi: Apoteker Mendampingi Pemanfaatan Tanaman Obat Keluarga Sebagai Antihipertensi

Ika Yulisa¹, Halifah Risma Wand², Imas Mulyati³, Indira Damayanti⁴, Kevin Febrian Wardana⁵, Siti Nashihah⁶

^{1,2,3,4,5,6} Program Studi Pendidikan Profesi Apoteker Fakultas Farmasi Universitas Muhammadiyah Banjarmasin, Indonesia

Corresponding Author

Nama Penulis: Ika Yulisa

E-mail: siti.nashihah@umbjm.ac.id

Abstrak

Hipertensi merupakan kondisi ketika tekanan darah tinggi dengan tekanan sistolik lebih dari 130 mmHg dan tekanan diastolik lebih dari 90 mmHg. Tekanan darah tinggi apabila tidak terkontrol atau tidak diberi perhatian khusus dapat menyebabkan berbagai komplikasi. Sebagian besar pasien hipertensi menggunakan obat bahan alam selain obat hipertensi konvensional. Pasien yang menggunakan obat bahan alam memang terbukti menurunkan tekanan darah. Namun, hanya 15,2% yang menggunakan obat bahan lama sesuai dengan peraturan BPOM tentang kriteria jamu. Sehingga dapat disimpulkan perlunya edukasi mengenai penggunaan obat bahan alam di masyarakat sebagai terapi komplementer untuk hipertensi. Tujuan kegiatan ini yaitu untuk memberikan edukasi mengenai tanaman obat keluarga (TOGA) sebagai antihipertensi dan menjelaskan bagaimana cara menggunakan, juga cara mengolahnya. Metode yang digunakan dalam kegiatan adalah berupa pemaparan materi mengenai definisi, gejala, tanaman obat keluarga yang berpotensi sebagai antihipertensi dan juga cara pengolahannya. Setelah kegiatan ini diharapkan dapat membantu masyarakat untuk mengetahui, memberikan informasi dan penerapan tanaman obat keluarga (TOGA) sebagai terapi yang bersifat tradisional disamping penggunaan obat-obat konvensional. Dan juga diharapkan akan berdampak pada penurunan kasus hipertensi dan peningkatan derajat kesehatan masyarakat.

Kata kunci – Pengabdian, Hipertensi, Tanaman Obat Keluarga

Abstract

Hypertension is a condition when blood pressure is high with a systolic pressure of more than 130 mmHg and a diastolic pressure of more than 90 mmHg. If high blood pressure is not controlled or not given special attention, it can cause various complications. Most hypertension patients use natural medicines in addition to conventional hypertension medicines. Patients who use natural medicines have been proven to lower blood pressure. However, only 15.2% used old medicines in accordance with BPOM regulations regarding herbal medicine criteria. So it can be concluded that there is a need for education regarding the use of natural medicines in the community as complementary therapy for hypertension. The aim of this activity is to provide education about family medicinal plants (TOGA) as antihypertensives and explain how to use them and also how to process them. The method used in the activity is in the form of presenting material regarding definitions, symptoms, family medicinal plants that have the potential to act as antihypertensives and also how to process them. After this activity, it is hoped that it will help the public to know, provide information and apply family medicinal plants (TOGA) as traditional therapy in addition to the use of conventional medicines. And it is also hoped that it will have an impact on reducing cases of hypertension and improving the level of public health.

Keywords – Dedication, Hypertension, Tanaman Obat Keluarga.

PENDAHULUAN

Hipertensi didefinisikan sebagai tekanan darah tinggi dengan tekanan sistolik lebih dari 130 mmHg dan tekanan diastolik lebih dari 90 mmHg. Tekanan darah pada manusia secara alami berfluktuasi setiap harinya. Tekanan darah tinggi dianggap bermasalah apabila tekanan tersebut bersifat persisten (bertahan) (Manuntung, 2018). Apabila tidak terkontrol atau tidak diberi perhatian khusus dapat menyebabkan berbagai komplikasi seperti bila mengenai jantung kemungkinan dapat terjadi infark miokard, jantung koroner, gagal jantung kongestif, bila mengenai otak terjadi stroke, ensefalopati hipertensif, dan bila mengenai ginjal terjadi gagal ginjal kronis, sedangkan bila mengenai mata akan terjadi retinopati hipertensif (Nuraini, 2015).

Gejala yang dirasakan penderita hipertensi dapat berupa sakit kepala, jantung berdebar, sulit bernafas setelah bekerja keras atau mengangkat beban berat, mudah lelah, telinga berdengung, pusing bahkan pingsan. Hipertensi dijuluki "*Silent Killer*" karena secara diam-diam dapat menyebabkan kerusakan organ apabila sudah terjadi komplikasi, maka gejala yang akan timbul sesuai dengan organ yang diserang (Anggriani, 2018).

Sebagian besar pasien hipertensi menggunakan obat bahan alam selain obat hipertensi konvensional. Pasien yang menggunakan obat bahan alam memang terbukti menurunkan tekanan darah. Namun, hanya 15,2% yang menggunakan obat bahan alam sesuai dengan peraturan BPOM tentang kriteria jamu. Sehingga dapat disimpulkan perlunya edukasi mengenai penggunaan obat bahan alam di masyarakat sebagai terapi komplementer untuk hipertensi (Thahir *et al.*, 2021).

Obat tradisional adalah bahan atau ramuan bahan yang berupa bahan tumbuhan, bahan hewan, bahan mineral, sediaan sarian (galenik) atau campuran dari bahan tersebut yang telah digunakan selama berabad-abad untuk pemeliharaan dan peningkatan kesehatan serta pencegahan dan pengobatan. Berdasarkan bukti secara turun-temurun dan pengalaman (Depkes RI, 2017).

Tanaman Obat Keluarga (TOGA) merupakan tanaman budidaya rumahan yang berkhasiat sebagai obat. Tanaman obat masih banyak diandalkan oleh masyarakat dengan menanam tanaman obat di rumah. Tanaman obat keluarga dapat menjadi solusi alami dan aman, karena semua bahannya berasal dari sumber alam (Sirait *et al.*, 2023).

Tujuan dari kegiatan ini yaitu untuk memberikan edukasi mengenai tanaman obat keluarga (TOGA) sebagai antihipertensi dan menjelaskan bagaimana cara menggunakan, juga cara mengolahnya.

METODE

Kegiatan pengabdian masyarakat tentang penyuluhan mengenai Apoteker Mendampingi Pemanfaatan Tanaman Obat Keluarga Sebagai Antihipertensi dilaksanakan di Langgar Al-Ikhlas, Komplek Persada Permai RT.28, Kel. Semangat Dalam, Kec. Alalak, Kab. Barito Kuala. Pada tanggal 18 September 2024 pukul 16.00 WITA.

Metode yang digunakan yaitu edukasi tentang pemanfaatan dan cara mengolah TOGA khususnya untuk hipertensi. Materi yang disampaikan secara langsung dan diskusi informasi serta diberikan *leaflet* mengenai tanaman-tanaman apa saja yang dapat dimanfaatkan untuk pengobatan tradisional hipertensi.

Peserta penyuluhan Apoteker Mendampingi Pemanfaatan Tanaman Obat Keluarga Sebagai Antihipertensi adalah ibu-ibu pengajian Langgar Al-Ikhlas diatas 30 tahun.

Metode yang digunakan berupa penjelasan materi tentang definisi penyakit hipertensi, gejala hipertensi, macam-macam Tanaman Obat Keluarga yang dapat digunakan, dan cara mengolahnya.

Tahapan pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat adalah sebagai berikut:

1. Mengurus perizinan pengabdian kepada Ibu Ketua Pengajian Langgar Al-Ikhlas untuk melakukan kegiatan penyuluhan.
2. Menyusun jadwal yang disesuaikan dengan kegiatan masyarakat. Kegiatan ini dilakukan selama 1 hari.

- Sebelum dilaksanakan kegiatan, tim pengabdian masyarakat dibantu oleh warga mempersiapkan peralatan yang dibutuhkan dalam penyuluhan. Penyuluhan diawali dengan mengukur tekanan darah peserta, pembukaan acara penyuluhan, penyajian materi tentang definisi penyakit hipertensi, gejala hipertensi, macam-macam Tanaman Obat Keluarga yang dapat digunakan, dan cara mengolahnya.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan dilaksanakan melalui beberapa tahapan. Tahap pertama adalah mengurus perizinan kepada Ibu Ketua Pengajian Langgar Al-Ikhlash untuk melakukan kegiatan penyuluhan. Langkah berikutnya yaitu menyusun jadwal untuk menyesuaikan kegiatan masyarakat.

Tahap selanjutnya adalah kegiatan pelaksanaan. Kegiatan diawali dengan mempersiapkan peralatan yang dibutuhkan dalam penyuluhan, lalu mengukur tekanan darah peserta, sembari memberikan leaflet mengenai penjelasan materi yang akan disampaikan pada saat kegiatan pembukaan acara, penyajian materi dengan diskusi mengenai definisi hipertensi, gejala hipertensi, dan macam-macam Tanaman Obat Keluarga (TOGA) yang dapat digunakan sebagai antihipertensi dan juga cara pengolahannya.



Gambar 1. Leaflet Yang Akan Diberikan Kepada Masyarakat

Kegiatan penyuluhan tentang Pemanfaatan Tanaman Obat Keluarga (TOGA) Sebagai Antihipertensi diawali dengan pengukuran tekanan darah terhadap 26 peserta menghasilkan:

Tabel 1. Hasil Pengukuran Tekanan Darah Peserta Penyuluhan tentang Pemanfaatan Tanaman Toga Sebagai Antihipertensi

Hasil	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Normal	6	23,08
Hipertensi	20	76,92
Total	26	100

Berdasarkan hasil pengukuran tekanan darah diperoleh, diantara peserta yang terhitung (20 orang atau 76,92%) mengalami hipertensi dan 6 orang yang tidak mengalami hipertensi. Hipertensi didefinisikan sebagai tekanan darah tinggi dengan tekanan sistolik lebih dari 130 mmHg dan tekanan diastolik lebih dari 90 mmHg. Tekanan darah pada manusia secara alami berfluktuasi setiap harinya. Tekanan darah tinggi dianggap bermasalah apabila tekanan tersebut bersifat persisten (bertahan (Manuntung, 2018)).



Gambar 2.
Kegiatan Pemeriksaan Tekanan Darah dan Penyampaian Materi

Lalu kegiatan dilanjutkan dengan pemaparan materi tentang Pemanfaat Tanaman Obat Keluarga (TOGA) sebagai antihipertensi. Narasumber memberikan beberapa materi mengenai definisi, gejala, macam-macam tanaman obat keluarga (TOGA) dan cara pengolahannya seperti cara meramu atau meracik tanaman obat keluarga (TOGA):

a. Daun Salam (*Syzygium polyanthum*)

10 lembar daun salam direbus dalam 3 gelas air. Direbus hingga air tersisa sebanyak 1 gelas dan diminum 2 kali sehari. Pemberian daun salam memiliki efek untuk menurunkan tekanan darah. Penelitian yang dilakukan oleh Dafriani (2016) dengan melakukan perebusan daun salam sebanyak dua kali sehari menyatakan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara pemberian rebusan daun salam terhadap tekanan darah. Pemberian daun salam memiliki efek untuk menurunkan tekanan darah.

b. Daun Seledri (*Apium graveolens*)

10 lembar daun seledri direbus dalam 3 gelas air. Direbus hingga air menyusut sebanyak 1 gelas air, dan diminum 2 kali sehari selama seminggu. Seledri terbukti mempunyai kandungan flavonoid, apiin dan apigenin. Penurunan tekanan darah sistolik dan diastolic terjadi karena Apiin merupakan senyawa yang terdapat pada ramuan seledri. Selain itu, dapat membantu mengendurkan otot-otot di sekitar arteri dan menormalkan penyempitan arteri karena mengandung fталat dan magnesium, yang dapat menurunkan tekanan darah. Penurunan hormon stres yang dapat meningkatkan tekanan darah juga terjadi karena adanya senyawa *Phthalide* (Thahir et al., 2021).

c. Daun Sirsak (*Annona muricata* L.)

Pengolahan daun sirsak untuk obat antihipertensi dilakukan dengan cara direbus dan diambil air rebusannya lalu diminum 2 Gelas/hari. Daun sirsak cukup baik dalam mengobati peningkatan tekanan darah (Ali et al., 2022).

d. Mentimun (*Cucumis sativus*)

Mentimun dapat dimakan secara langsung atau dibuat jus dan diminum secara langsung (Purba, 2019). Mentimun mengandung 90% air sehingga dapat membantu menghilangkan kadar garam dari tubuh. Mineral kaya yang ditemukan dalam mentimun dikombinasikan dengan garam dan dikeluarkan melalui urin (Mutmainna et al., 2022).

e. Daun Sambiloto (*Andrographis paniculata*)

Pengolahan daun sambiloto dilakukan dengan cara merebus daunnya yang kemudian diambil airnya untuk diminum dengan takaran 1 Gelas/Hari, daun sambiloto juga dinyatakan cukup baik dalam menurunkan hipertensi.

f. Kumis Kucing (*Orthosiphon aristatus*)

Kumis kucing dimanfaatkan dengan cara merebus daunnya dan air rebusan tersebut diminum dengan takaran 1 Gelas/Hari, dan kumis kucing cukup baik dalam membantu menurunkan tekanan darah.

g. Daun Alpukat (*Persea americana*)

Beberapa lembar daun alpukat direbus dengan air, kemudian diambil airnya untuk diminum dengan takaran 1 Gelas/Hari, daun sambiloto juga dinyatakan cukup baik dalam menurunkan hipertensi.

Setelah penyajian materi, dilaksanakan tanya jawab dan diskusi. Dari diskusi yang dilaksanakan diketahui ada beberapa peserta yang telah menggunakan Tanaman Obat Keluarga (TOGA) sebagai terapi komplementer untuk mencegah atau mengobati hipertensi baik secara rutin atau tidak. Kegiatan berjalan dengan baik dengan antusiasnya masyarakat dalam bertanya dan mencatat jawaban.

KESIMPULAN

Kegiatan penyuluhan mengenai Apoteker Mendampingi Pemanfaatan Tanaman Obat Keluarga (TOGA) Sebagai Antihipertensi berjalan dengan baik dan tertib. Respon masyarakat yang antusias dan baik menunjukkan bahwa kegiatan penyuluhan ini dinyatakan berhasil. Hasil dari kegiatan ini diharapkan dapat membantu masyarakat untuk mengetahui, memberikan informasi dan penerapan tanaman obat keluarga (TOGA) sebagai terapi yang bersifat tradisional disamping penggunaan obat-obat konvensional. Dan juga akan berdampak pada penurunan kasus hipertensi dan peningkatan derajat kesehatan masyarakat.

DAFTAR PUSTAKA

- Ali, N. F. M. *et al.* (2022). Studi Etnobotani Tumbuhan Berpotensi Sebagai Obat Tradisional untuk Penyakit Hipertensi dan Asam Urat di Kecamatan Mowila, Jurnal Penelitian Sains dan Kesehatan Avicenna, 1(3), pp. 39–51.
- Anggriani, L. M. (2018). Deskripsi Kejadian Hipertensi Warga Rt 05 Rw 02 Tanah Kali Kedinding Surabaya, Jurnal PROMKES, 4(2), pp. 151–164.
- Dafriani, P. (2016). Pengaruh Rebusan Daun Salam (*Syzigium Polyanthum Wight Walp*) terhadap Tekanan Darah Pasien Hipertensi Di Kerinci 2016, Jurnal Kesehatan Medika Saintika, 7(2), pp. 25–34.
- Depkes RI (2017). Farmakope Herbal Indonesia Edisi II. Jakarta: KEMENKES RI.
- Manuntung, A. (2018). Buku Terapi Perilaku Kognitif Pada Pasien Hipertensi. Malang: Wineka Media.
- Mutmainna, A. *et al.* (2022). Pengaruh Konsumsi Mentimun Terhadap Stabilisasi Tekanan Darah Pada Pasien Penderita Hipertensi Di Desa Panaikang Kecamatan Pattallassang Kabupaten Gowa, Jurnal Pengabdian Masyarakat Berkarya, 1(6), pp. 162–168.
- Nuraini, B. (2015). Risk Factors of Hypertension, J. Majority, 4(5), pp. 10–19.
- Sirait, D. *et al.* (2023). Pendampingan Pembuatan Jamu Tradisional dari Tanaman TOGA Di Desa Sentang Serdang Bedagai, Jurnal Bakti Nusantara, 1(1), pp. 35–43.
- Thahir, Z. *et al.* (2021). Penggunaan Obat Tradisional Sebagai Terapi Komplementer Pada Pasien Hipertensi di Puskesmas Pattallassang Kecamatan Pattallassang Kabupaten Gowa, Jurnal Kesehatan Yamsi Makassar, 5(2), pp. 68–76.