

Jurnal Pengabdian Masyarakat Putri Hijau	Vol. 4 No. 1	Edition: Desember 2023 – Maret 2024
	http://ejournal.delihusada.ac.id/index.php/JPMPPH	
Received : 14 Desember 2023	Revised: 21 Desember 2023	Accepted: 22 Desember 2023

**SOSIALISASI DAN PEMBERIAN MINUMAN HERBAL JAHE SEBAGAI
PENURUNAN TEKANAN DARAH DI POSYANDU LANSIA DESA ARA CONDONG
DUSUN 7 WONOGIRI KABUPATEN LANGKAT**

Linta Meliala¹, Evi Depiana Gultom², Palas Tarigan³, Ratna Sari⁴

¹²³⁴ Fakultas Farmasi Institut Kesehatan Deli Husada Delitua

Email : evidepiana1@gmail.com

ABSTRACT

Hypertension is one of the most common cardiovascular diseases suffered by the community. Hypertension is now a major problem for all of us, not only in Indonesia but in the world, because if it is not controlled properly it can be a risk factor for the emergence of complications such as heart, kidney failure, diabetes, stroke, retinopathy, nervous disorders and cerebral disorders. The increase in cases of hypertension can be caused by many factors, one of which is public knowledge that is not limited to hypertension, but what efforts can be made by the community to prevent and lower blood pressure. One of the efforts to increase people's knowledge is through counseling methods so that they are able to adopt a healthy lifestyle to improve their health. The purpose of this article is to obtain an overview of public knowledge about hypertension and to introduce herbal drinks from ginger that can lower blood pressure. The method was carried out with interactive counseling which was carried out at the Children's Poling Village Hall, Ara Condong village Langkat district, Dairi Regency using leaflet media, , and giving ginger drinks. The counseling was carried out smoothly and gave good results, where many people asked questions about their hypertension, how to avoid increasing blood pressure and trying to understand how to make the given ginger drink.

Keyword: *Hypertension, erderly, ginger herb.*

ABSTRAK

Hipertensi merupakan salah satu penyakit kardiovaskular yang paling banyak diderita oleh masyarakat. Hipertensi sekarang jadi masalah utama kita semua, tidak hanya di Indonesia tapi di dunia, karena jika tidak terkontrol dengan baik maka dapat menjadi faktor risiko munculnya komplikasi seperti jantung, gagal ginjal, diabetes, stroke, retinopati, gangguan saraf dan dangguan cerebral. Peningkatan kasus hipertensi dapat disebabkan oleh banyak faktor, salah satunya pengetahuan masyarakat yang tidak sebatas tentang penyakit hipertensinya saja namun upaya apa saja yang dapat dilakukan masyarakat untuk mencegah dan menurunkan tekanan darah. Salah satu upaya untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat yakni dengan metode penyuluhan agar mereka mampu mengadopsi pola hidup sehat untuk meningkatkan kesehatannya. Tujuan dari artikel ini adalah untuk memperoleh gambaran pengetahuan masyarakat tentang hipertensi dan memperkenalkan minuman herbal dari jahe yang dapat menurunkan tekanan darah. Metode dilakukan dengan penyuluhan interaktif yang dilaksanakan di Balai Desa Poling Anak-Anak, Desa Ara Condong Kabupaten Langkat, dengan menggunakan media leaflet dan pemberian minuman jahe. Penyuluhan terlaksana dengan lancar dan memberikan hasil yang baik, dimana masyarakat banyak yang mengajukan pertanyaan seputar hipertensi yang mereka derita, bagaimana menghindari peningkatan tekanan darah dan berusaha memahami cara pembuatan minuman jahe yang diberikan.

Kata Kunci: *Hipertensi, lansia, herbal jahe.*

PENDAHULUAN

Hipertensi atau yang biasa dikenal dengan darah tinggi sebagai salah satu penyakit yang cukup berbahaya hingga mendapatkan julukan *The Silent Killer*, sangat perlu mendapatkan perhatian dari setiap individu. Hal ini dikarenakan hipertensi dapat menyerang setiap orang tanpa adanya tanda yang muncul pada tubuh (Vitahealth,2006). Secara pengertian, **Hipertensi adalah** suatu keadaan dimana tekanan darah sistolik pada tubuh seseorang lebih dari atau sama dengan 140 mmHg dan atau tekanan darah diastolik lebih dari atau sama dengan 90 mmHg. Faktor resiko terbagi menjadi 2 yaitu yang dapat diubah dan yang tidak dapat diubah. Faktor resiko yang dapat diubah adalah merokok, diet rendah serat, displidemia, konsumsi garam berlebih, kurang aktivitas fisik, stres, berat badan berlebih, konsumsi alkohol. Faktor resiko yang tidak bisa diubah adalah usia, jenis kelamin, genetik (Salman, Yuliana: 2020).

Menua atau menjadi tua adalah suatu proses biologis yang tidak dapat dihindari (S. Tamher, Noorkasiani, 2009). Proses penuaan terjadi secara alamiah. Hal ini dapat menimbulkan masalah fisik, mental, sosial, ekonomi dan psikologis. Pada seseorang yang sudah lanjut usia banyak yang terjadi penurunan salah satunya kondisi fisik maupun biologis, dimana kondisi psikologisnya serta perubahan kondisi sosial dimana dalam proses menua ini memiliki arti yang artinya proses menua adalah suatu proses menghilangnya secara perlahan-lahan kemampuan jaringan untuk memperbaiki diri atau mengganti diri dan mempertahankan struktur dan fungsi normalnya, sehingga tidak dapat bertahan terhadap lesion atau luka (infeksi) dan memperbaiki kerusakan yang diderita. Hal ini dikarenakan fisik lansia dapat menghambat atau memperlambat kemunduran fungsi alat tubuh yang disebabkan bertambahnya umur. Umur merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi terjadinya hipertensi. Tekanan darah akan naik dengan bertambahnya umur terutama setelah umur 40 tahun. Hal ini disebabkan oleh perubahan struktur pada pembuluh darah besar, sehingga lumen menjadi lebih sempit dan dinding pembuluh darah menjadi lebih kaku, sebagai akibat dari peningkatan tekanan darah sistolik.

Penatalaksanaan hipertensi dapat dilakukan dengan pemberian obat seperti diuretik, beta-blocker, Angiotensin receptor blocker, vasodilator langsung dan melakukan perubahan gaya hidup, membatasi asupan garam, Modifikasi diet (lemak, karbohidrat, protein, kolesterol, serat, kalsium dan magnesium), tinggi buah dan sayur, penurunan berat badan, olahraga rutin, berhenti merokok. salah satu faktor meningkatnya morbiditas dan mortalitas penyakit kardivaskular dalam hal ini hipertensi adalah tingkat kepatuhan pasien lansia dalam meminum obat antihipertensi. beberapa faktor lainnya yang mengakibatkan berkurangnya kepatuhan lansia dalam meminum obat adalah kurangnya pengetahuan mengenai obat, latar belakang pendidikan, kurangnya informasi tentang obat, merasa takut saat menggunakan obat konvensional, dan akses fasyankes yang terlalu jauh dari rumah. Maka dari itu sangat amat dibutuhkan alternatif pengobatan hipertensi salah satunya dengan menggunakan tanaman bat keluarga sebagai obat herbal dalam membantu dan mengontrol tekanan darah pada pasien lansia. Obat herbal yang digunakan dalam membantu mengontrol tekanan darah adalah Jahe yang diolah menjadi minuman.

Rimpang jahe mengandung senyawa kimia antara lain oleoresin 2,39 – 8,87 %; minyak atsiri 0,78 – 4,80 %; Gingerol 0,49-1,37 %, Shogaol, Zingeron, Pati 39-45 %, Serat 5,60-8,60 %, Vitamin dan mineral. Kandungan yang digunakan sebagai pembantu mengontrol tekanan darah adalah kandungan *Gingerol*. senyawa kimia Gingerol yang digunakan untuk memblock viltase-saluran kalsium yang ada didalam sel pembuluh darah sehingga akan terjadi vasodilatasi atau vasokonstriksi pembuluh darah yang merangsang penurunan kontraksi otot polos dinding arteri sehingga akan menyebabkan penurunan tekanan darah. Jahe juga

mengandung Kalium yang menghambat pelepasan renin Angiotensin yang akan meningkatkan ekskresi natrium dan air sehingga retensi natrium dan air didalam darah berkurang dan akan terjadi penurunan tekanan darah (Braga, 2019).



Gambar I. POSYANDU LANSIA DESA ARA CONDONG DUSUN 7 WONOGIRI KABUPATEN LANGKAT

Berdasarkan uraian yang sudah dipaparkan diatas, maka penulis tertarik untuk melakukan pengabdian “SOSIALISASI DAN PEMBERIAN MINUMAN HERBAL JAHE SEBAGAI PENURUNAN TEKANAN DARAH DI POSYANDU LANSIA DESA ARA CONDONG DUSUN 7 WONOGIRI KABUPATEN LANGKAT”.

METODE

Metode yang di gunakan adalah melakukan sosialisasi, pemberian minuman herbal jahe, dan melakukan pre test dan post test yang dibimbing oleh tim kepada masyarakat yang ada di posyandu lansia Dusun VII Wonogiri Desa Ara Condong, Kabupaten Langkat. Tim pelaksana terdiri dari 5 Dosen 20 Mahasiswa Profesi Apoteker dan 4 Mahasiswa Sarjana Farmasi. Pembawa materi dilakukan oleh mahasiswa Profesi Apoteker di bantu oleh Dosen sebagai narasumber tambahan dalam sesi *Question & Answer*, kemudian dibentuk kelompok diskusi sebanyak 4 kelompok yang bertujuan membimbing mahasiswa kolaborasi Profesi Apoteker dan Sarjana Farmasi dalam melaksanakan *pre & post test* materi. *Pre & post test* merupakan bahan evaluasi materi untuk membandingkan apakah ada perubahan sebelum dan sesudah menerima materi. Dilanjutkan dengan penjelasan singkat mengenai pengolahan minuman herbal dan melakukan pemberian minuman herbal kepada peserta posyandu lansia.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Adapun hasil yang didapat dalam melakukan sosialisasi ini dapat dilihat dari *pre dan post test* yang dilakukan. *pre dan post test* mencakup beberapa pertanyaan yang sama sebanyak 5 dengan jawaban tahu atau tidak tahu seperti dalam tabel berikut:

NO	PERTANYAAN
----	------------

1.	APAKAH BAPAK/IBU MENGETAHUI BAHWA HIPERTENSI MEMILIKI RESIKO KEMATIAN MENDADAKATAU <i>SILENT KILLER</i> ?
2.	APAKAH BAPAK/IBU MENGETAHUI KALAU HIPERTENSI SALAH SATU FAKTOR NYA ADALAH USIA?
3.	APAKAH BAPAK/IBU MENGETAHUI BAHWA TANAMAN HERBAL MAMPU MENGOBATI ATAU MEMBANTU DALAM PENGOBATAN ?
4	APAKAH BAPAK/IBU MENGETAHUI BAHWA KANDUNGAN JAHE GINGEROL MAMPU MENGONTROLTENSI (TEKANAN DARAH)?
5.	APAKAH BAPAK/IBU MENGETAHUI CARA PENGOLAHAN MINUMAN HERBAL DENGAN TEKNIK PEREBUSAN (SELAIN JAHE) ?

Peserta yang melakukan *pre dan post test* adalah 28 peserta yang ada di posyandu lansia. Dari 5 pertanyaan ini didapatkan lah hasil dari *pre test* yaitu pertanyaan no 1 yang menjawab tahu 10 peserta dan tidak tahu 18 peserta menjelaskan bahwa sebagian besar belum memahami mengenai resiko hipertensi sebanyak 64%. Pertanyaan no 2 yang menjawab tahu 12 peserta dan tidak tahu 16 peserta menjelaskan bahwa 57% belum mengetahui bahwa usia merupakan salah satu faktor dari hipertensi. Pertanyaan no 3 yang menjawab tahu 13 peserta dan tidak tahu 15 peserta menjelaskan bahwa 53% belum mengetahui penggunaan tanaman herbal membantu dalam pengobatan. Pertanyaan no 4 yang menjawab tahu 2 peserta dan tidak tahu 26 peserta 92% peserta tidak mengetahui bahwa tanaman jahe memiliki khasiat dalam membantu mengontrol tekanan darah. Pertanyaan no 5 yang menjawab tahu 17 peserta dan tidak tahu 11 peserta 60% sebagian besar peserta mengetahui cara pembuatan air rebusan jahe karena sering dikerjakan dirumah sebagai penghangat badan dikala masuk angin.

Setelah dilakukan sosialisasi mengenai apa itu hipertensi, faktor-faktor yang mempengaruhinya, dan penjelasan kandungan jahe dimana mampu dalam mengontrol tekanan darah didapatkan lah hasil yang sangat memuaskan dimana peserta menjadi antusias dalam diskusi dan mulai memahami materi yang diberikan (Budi Sutomo, 2009). Dibuktikan dengan pemberian *post test* yang diselingi dengan diskusi singkat perkelompok kembali yang dipandu oleh mahasiswa Profesi Apoteker kolaborasi mahasiswa Sarjana Farmasi dan Dosen, di dapatkan hasil dari pertanyaan nomor 1-5 28 peserta menjawab tahu yang menjelaskan bahwa 100% peserta memahami materi sosialisasi yang diberikan.

KESIMPULAN

Kegiatan yang dilaksanakan sesuai dengan yang direncanakan yang dimana materi yang diberikan mampu diterima dan dipahami oleh peserta posyandu lansia. Penyuluhan dan pemeriksaan langsung, serta pemberian minuman larutan jahe menjadi metode efektif dalam tercapainya tujuan kegiatan ini, yaitu masyarakat mau diedukasi serta dilakukan pemeriksaan tekanan darahnya. Oleh sebab itu, kesinambungan kegiatan serupa sangat diperlukan dan dapat menambahkan materi penyuluhan berupa diet sehat pada lansia penderita hipertensi.

DAFTAR PUSTAKA

Braga, 2019. *Ginger: Panacea or consumer's hype*. Applied Science

Budi Sutomo, 2009. *Menu Sehat Penakluk HIPERTENSI*. Jakarta: DeMedia Pustaka.

- S. Tamher, Noorkasiani, 2009. Kesehatan Usia Lanjut dengan Pendekatan Keperawatan. Jakarta: Edward Tanujaya.
- Salman, Yuliana, 2020. *Analisis Faktor Dominan terhadap Kejadian Hipertensi pada Lansia di Puskesmas Cempaka*. Jurnal Dunia Gizi, Volume 3, Nomor 1, halaman 15-22.
- Vitahealth, 2006. *HIPERTENSI*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.