



SOSIALISASI RAMUAN TANAMAN HERBAL UNTUK PENGobatan HIPERTENSI PADA MASYARAKAT DESA BLUBUK KECAMATAN DUKUHWARU KABUPATEN TEGAL**Oleh****Lailiana Garna Nurhidayati^{1*}, Desi Sri Rejeki², Oktariani Pramiastuti³, Fiqih Kartika Murti⁴****^{1,2,3,4}Universitas Bhamada Slawi****E-mail: ¹lailianagarna@gmail.com**

Article History:*Received: 23-01-2023**Revised: 18-02-2023**Accepted: 21-02-2023***Keywords:***Sosialisasi, Hipertensi,
Tanaman Herbal*

Abstract: *Hipertensi merupakan penyebab kematian nomor tiga di Indonesia, dan penyebab kematian nomor satu di Dunia. Hipertensi biasanya bersifat asimtomatik, tetapi memiliki angka morbiditas dan mortalitas yang relatif tinggi, termasuk di Desa Blubuk, Kecamatan Dukuhwaru, Kabupaten Tegal. WHO merekomendasikan penggunaan obat tradisional termasuk herbal dalam pemeliharaan kesehatan masyarakat, pencegahan dan pengobatan penyakit. Metode penelitian dilaksanakan dengan pemberian pretest, dilanjutkan pemberian materi, diskusi, dan diakhiri dengan pengisian posttest. Hasil penyuluhan didapat terdapat peningkatan pengetahuan penggunaan tanaman herbal dalam pengobatan penyakit hipertensi sebesar 10,2%.*

PENDAHULUAN

Desa Blubuk berada di Kecamatan Dukuhwaru, Kabupaten Tegal. Sebagian besar wilayahnya berupa persawahan sehingga masyarakatnya banyak bermatapencaharian sebagai petani. Selain itu, banyak juga yang bekerja untuk industri rumahan dan ada juga yang merantau di luar kota. Para perantau ini banyak yang memiliki usaha warteg (Warung Tegal), atau usaha lainnya di kota besar terutama Jakarta (Dinas Pemberdayaan Masyarakat, 2019).

Kondisi geografis Desa Blubuk, Kecamatan Dukuhwaru, Kabupaten Tegal dengan luas wilayah sekitar 344,43 m² dengan ketinggian 28 meter diatas permukaan air laut. Kondisi monografi Desa Blubuk memiliki jumlah penduduk sekitar 12.739 jiwa dengan jumlah penduduk laki-laki sebanyak 6.234 jiwa, sedangkan jumlah penduduk perempuan sebanyak 6.505 jiwa. Kepadatan Desa Blubuk sebanyak 3.698 (Anonim, 2019). Berdasarkan informasi dari Pos Kesehatan Desa (PKD) dan Pos Binaan Terpadu (POSBINDU) Desa Blubuk, telah diperoleh hasil data dalam kurun waktu dari tahun 2019 jumlah penduduk Desa Blubuk mengidap dominan penyakit hipertensi.

WHO (*World Health Organization*) merekomendasikan penggunaan obat tradisional termasuk herbal dalam pemeliharaan kesehatan masyarakat, pencegahan dan pengobatan penyakit. Pengobatan herbal menjadi pilihan karena murah, mudah didapat dan menimbulkan efek samping yang minimal. Tanaman herbal memiliki kandungan nutrisi yang baik. Salah satu pengobatan alternatif yang dapat menjadi pilihan untuk menurunkan



tekanan darah adalah terapi herbal. Terapi herbal adalah terapi komplementer menggunakan tumbuhan yang berkhasiat obat. Indonesia dikenal memiliki tumbuhan obat yang sangat banyak. Tumbuhan-tumbuhan tersebut sudah banyak dipakai masyarakat dalam pengobatan hipertensi (Siahaan S., Aryastami NK, 2018).

METODE

Metode pelaksanaan dibagi menjadi tiga tahap, yaitu tahap pendahuluan, inti kegiatan, dan penutup. Pada tahap pendahuluan masyarakat diberikan kuisisioner yang berisi pertanyaan mengenai materi penyuluhan. Hasil dari tahapan ini disebut nilai pretes. Tahap berikutnya adalah inti kegiatan. Tahap ini berisi inti kegiatan yaitu pemberian materi mengenai tanaman yang dapat dimanfaatkan untuk pengobatan hipertensi. Tahap akhir yaitu penutup berisi mengisi kuesioner berisi materi yang sudah diberikan saat penyuluhan. Hasil akhir dari tahap ini disebut nilai posttest. Analisis data menggunakan rumus selisih antara nilai posttest dan pretest. Peserta pada kegiatan ini berjenis kelamin laki-laki dengan jumlah 32 orang, dan usia antara 35-55 tahun.

HASIL

Pelaksanaan sosialisasi peningkatan pengetahuan masyarakat mengenai penanganan hipertensi dilaksanakan untuk mencari solusi terhadap permasalahan yang ada pada masyarakat Desa Blubuk, Kecamatan Dukuhwaru, Kabupaten Tegal yakni banyak warga yang mengidap penyakit hipertensi. Kegiatan ini terdiri dari 3 tahap yaitu : persiapan, pelaksanaan dan evaluasi.

Kegiatan persiapan dilakukan dengan pengumpulan data dan observasi mengenai penyakit yang sering muncul di Desa Blubuk. Informasi yang didapat berdasarkan wawancara dengan Kepala Desa dan Bidan Desa Blubuk bahwa dalam kurun waktu dari tahun 2019 jumlah penduduk Desa Blubuk mengidap dominan penyakit hipertensi. Hasil yang didapat kemudian dianalisis dan dibuat bagaimana cara mengoati dan mencegah penyakit tersebut yakni dengan membuat produk olahan *Tensiherbs* sebagai ramuan tanaman herbal antihipertensi untuk meningkatkan kesejahteraan terutama dalam penanganan penyakit hipertensi di masyarakat di Desa Blubuk, Kec.Dukuhwaru, Kab.Tegal.

Tabel 2. Hasil nilai pretes dan postes

Jenis Penilaian	Rata-rata Nilai
Pretest	54,0
Posttest	71,2

Evaluasi kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan dengan memberikan kuisisioner sebelum dan sesudah diberikan materi guna mengukur ketersampaian materi yang diberikan. Hasil kuisisioner pretest dan posttest dapat dilihat pada tabel 2.

DISKUSI

Ramuan *Tensiherbs* dibuat guna mempermudah masyarakat dalam penggunaan tanaman herbal sebagai ramuan obat. Selain itu, penggunaan beberapa tanaman herbal untuk pengobatan dapat meningkatkan efektivitas dalam menurunkan tekanan darah. Adapun bahan yang dapat digunakan untuk membuat ramuan *tensiherbs* dapat dilihat pada tabel 1.

**Tabel 1. Ramuan Tensiherbs Antihipertensi**

Bahan yang Digunakan	Jumlah yang Diperlukan
Akar Alang-Alang	25 gram
Kunyit	5 gram
Daun Seledri	50 gram
Daun Kaki Kuda	50 gram

Tanaman yang dipilih untuk ramuan tensiherbs masing-masing memiliki kandungan dan khasiat yang dapat menurunkan tekanan darah sehingga dapat digunakan sebagai tanaman herbal pengobatan hipertensi jika digunakan secara rutin. Akar alang-alang mengandung isoarborino, arbosinone, camfesterol, imperanene, cylindol A, arundoin, citrid acid, sacarosa, glucosa, manitol, malic acid, coixol, cylindrene, stigmasterol, tanin, polifenol (Utami & Desty2013). Akar dan daun alang-alang ditemukan 3 macam turunan flavonoid yaitu turunan 3',4',7-trihidroksi flavon, 2',3'-dihidroksi kalkon dan 6-hidroksi flavonol. Suatu turunan flavonoid yang kemungkinan termasuk golongan flavon, flavonol tersubstitusi pada 3-OH, flavanon atau isoflavon terdapat pada fraksi ekstrak yang larut dalam etil asetat akar alang-alang (Sudarsono *et al.* 2002). Hasil uji kuantitatif alkaloid yang terkandung pada tanaman alang-alang sebesar 1,07% dan flavonoid pada alang-alang sebesar 4,8%. Akar alang-alang memiliki khasiat yaitu menurunkan demam (antipiretik), meluruhkan kencing (diuretik), menghentikan pendarahan (hemostatik), menyejukkan darah, menurunkan kadar glukosa darah, menguatkan jantung (kardiotonik) (Agoes 2010).

Kunyit merupakan jenis temu-temuan yang mengandung zat aktif seperti minyak atsiri dan senyawa kurkumin. Kandungan bahan kimia yang sangat berguna adalah curcumin yaitu diarilhatanoid yang memberi warna kuning. Selain itu kandungan kimianya adalah tumeron, zingiberen. Komposisi kimia kunyit kadar air 6,0%, protein 8,0%, karbohidrat 57,0%, serat kasar 7,0%, bahan mineral 6,8%, minyak volatile 3,0%, kurkuma 3,2%, bahan non volatil 9,0%. Kandungan kunyit yaitu minyak atsiri (3-5%) terdiri dari senyawa dialfapelandren 1%, disabeneli 0,6%, cineol 1%, borneol 0,5%, zingiberen 25% tirmeron 58%, seskuiterpen alkohol 5,8%, alfatlantion dan gamma atlanton, pati berkisar 40-50%, kurkumin 2,5-6% (Bintang & Nataamijaya, 2005). Kandungan kunyit berkhasiat melancarkan darah dan vital energi, antioksidan, meluruhkan haid (emenagog), antiradang (anti inflamasi), meredakan nyeri (analgesik), mempermudah persalinan, anti bakteri dan mempercepat penyembuhan luka (Haryono, 2012).

Daun seledri merupakan salah satu tanaman obat yang memiliki khasiat yang penting bagi manusia. Herba seledri secara turun-temurun telah digunakan sebagai obat tradisional untuk memperlancar pencernaan, penyembuhan demam, flu, penambah nafsu makan, dan penurun tekanan darah tinggi (Fazal & Singla, 2012; Muzakar & Nuryanto, 2012).

Daun Kaki Kuda atau Pegagan bermanfaat sebagai tanaman obat karena mengandung komponen fitokimia seperti: triterpenoid, saponin, flavonoid, tanin, steroid dan glikosida. Zat aktif yang terdapat dalam pegagan adalah antara lain asiatikosida, asam asiatik, asam madekasik dan madekasosida (golongan triterpenoid), sitosterol dan stigmasterol (golongan steroid) dan vallerin, brahmosida (golongan saponin). Manfaat tanaman pegagan diantaranya adalah mampu memperbaiki sistem daya ingat bagi orang-orang yang mengalami kemunduran fungsi otak dan daya ingat. Pegagan merupakan tumbuhan sejenis dengan *Ginko biloba*, bahkan lebih banyak khasiatnya. Suatu penelitian membuktikan bahwa pegagan mampu meningkatkan kemampuan mental, meningkatkan IQ, dan



meningkatkan kemampuan saraf memori. dalam ilmu farmasi ia dikenal juga sebagai *Folia hidrocotyles*, yang dipercaya bisa meningkatkan ketahanan tubuh, mencuci darah, dan memperlancar keluarnya air seni (diuretik) (Suryo, 2010).

Cara pembuatan untuk ramuan tensiherbs yaitu potong kunyit kira-kira 0,5 cm kemudian cuci bersih, Potong akar alang-alang 5 cm kemudian cuci bersih. Pisahkan daun seledri dari batangnya dan pisahkan juga daun pegagan dari batangnya kemudian cuci bersih. Masukkan gula aren 2 buah kedalam panci lalu ditambahkan air. Panaskan diatas api sedang sampai semua bahan sudah layu. Masukkan 25 gram akar alang-alang ke dalam panci, lalu tambahkan 5 gram kunyit dan daun seledri 50 gram, serta daun pegagan sebanyak 50 gram. Masak hingga air menyusut, lalu saring untuk memisahkan sari. Minuman herbal tensiherb siap di konsumsi. Aturan minum yaitu tiga kali setengah gelas belimbing hingga sembuh dari gejala yang dirasakan.

Hasil kegiatan ini dirata-rata nilai pretes adalah 54,0 sedangkan rata-rata nilai posttest yaitu 71,2. Hasil tersebut menunjukkan adanya peningkatan nilai rata-rata yang didapat sebesar 31,85%. Namun hasil yang didapat kurang maksimal, hal tersebut dapat terjadi karena waktu penyampaian materi yang terbatas dan materi yang disampaikan terlalu banyak, sehingga membuat konsentrasi pendengar menurun. Namun walaupun dengan hasil demikian, saat diadakan tanya jawab, peserta begitu antusias dan dapat menjawab pertanyaan dengan benar.

KESIMPULAN

Kesimpulan dari kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini yaitu tanaman herbal dapat digunakan sebagai pengobatan tambahan pada penyakit hipertensi dalam bentuk ramuan tensiherbs dan terjadi peningkatan pemahaman masyarakat pada penggunaan tanaman herbal untuk pengobatan hipertensi.

PENGAKUAN/ACKNOWLEDGEMENTS

Terimakasih ditujukan pada pihak-pihak yang telah membantu terlaksananya acara Pengabdian Kepada Masyarakat Desa Blubuk – Kecamatan Dukuhwaru, Kabupaten Tegal mengenai Edukasi Tanaman Herbal untuk Penyakit Hipertensi. Himpunan Mahasiswa Farmasi Bhamada dan Prodi S1 Farmasi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Bhamada Slawi yang telah mendukung pelaksanaan kegiatan ini beserta Pemerintahan Desa Blubuk yang telah menyediakan tempat untuk pelaksanaan kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat.

DAFTAR REFERENSI

- [1] Agoes, A. *Tanaman Obat Indonesia*. Salemba Medika : Jakarta, 2010.
- [2] Anonim. *RPJMD Kabupaten Tegal Tahun 2019-2024*. PPID Kabupaten Tegal. <https://ppid.tegalkab.go.id/open/file/5ef46409a6e4d>, 2019.
- [3] Bintang I.K, & A.G. Nataamijaya. Pengaruh penambahan tepung kunyit (*Curcuma domestica val*) dalam ransum broiler. Prosiding Seminar Nasional Teknologi Peternakan dan Veteriner, Bogor, 12 – 13 September 2005 Puslitbang Peternakan, Bogor : 733 – 736, .2005.
- [4] Chung, K. F. Cough : Causes, Mechanisms, and Therapy. 2003. Department of Medicine University of California San Francisco. Blackwell Publishing : USA, 2003.



-
- [5] Dinas Pemberdayaan Masyarakat. Jumlah Penduduk Kecamatan Dukuhwaru. *Dinas Pemberdayaan Masyarakat, Desa, Kependudukan dan Pencatatan Sipil Provinsi Jawa Tengah*. https://sikuda.dispermadesdukcapil.jatengprov.go.id/kependudukan/jml_penduduk/201802/28/18, 2019.
- [6] Fazal, S.S., & Singla R.K. Review on the Pharmacognostical & Pharmacological Characterization of *Apium Graveolens* Linn : India, 2012.
- [7] Haryono, R. Keperawatan Medical Bedah Sistem Pencernaan. Gosyen Publisher : Yogyakarta, 2012.
- [8] Kementerian Kesehatan RI. Hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas). (2018). Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian RI : Jakarta, 2018.
- [9] Mun'im & Endang. Fitoterapi Dasar Vol 1. Dian Rakyat Press : Jakarta, 2011.
- [10] Muzakar, & Nuryanto. Pengaruh Pemberian Air Rebusan Seledri Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi. *Jurnal Pembangunan Manusia*. 6 (1), 2012.
- [11] Rusli, S., & Abdullah, A. Prospek Pengembangan Kayu Manis di Indonesia. *Jurnal Litbang Pertanian* : Bandung, 1988.
- [12] Siahaan, S., & Aryastami, N.K. Studi Kebijakan Pengembangan Tanaman Obat di Indonesia. *Media Litbangkes*, 28 (1). <https://doi.org/10.22435/mpk.v28i3.119>, 2018.
- [13] Sudarsono, Gunawan, D., Wahyuono, S., Donatus, I. A., & Purnomo. *Tumbuhan Obat II (Hasil Penelitian, Sifat-sifat dan Penggunaan)*, 66-68, Pusat Studi Obat Tradisional-Universitas Gadjah Mada : Yogyakarta, 2002.
- [14] Suryo, J., Herbal Penyembuhan Gangguan Sistem Pernapasan, B First : Yogyakarta, 2010.
- [15] Syamsuhidayat & Hutapea, J.R., Inventaris Tanaman Obat Indonesia, 305-306, Departemen Kesehatan Republik Indonesia, Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan : Jakarta, 1991.
- [16] Tim Lentera. Khasiat dan Manfaat Kunyit. Agromedia Pustaka : Jakarta, 2004.
- [17] Utami, P & Desty., E. P. *The Miracle of Herb*. PT. Agromedia Pustaka : Jakarta, 2013.



HALAMAN INI SENGAJA DIKOSONGKAN