



Sosialisasi Penggunaan Tanaman Herbal Sebagai Anti Hipertensi di Desa Timoreng Panua Kabupaten Sidrap

**Washliaty Sirajuddin^{1*}, Fitriana Bunyanis², Dewi Lidiawati³,
Raudhatul Jannah N⁴, Vira Ainun Puspita⁵, Syahril⁶**

^{1,2,3,4,5,6} *Fakultas Farmasi, Institut Teknologi Kesehatan dan Sains Muhammadiyah Sidrap*

washliaty@itkesmu.ac.id

**corresponding author*

Tanggal Terbit: 30 Desember 2024

ABSTRAK

Penderita hipertensi di dunia pada tahun 2015 menurut WHO mencapai 1,13 miliar penderita dan akan menjadi 1,5 miliar orang pada tahun 2025. Menurut Riskesdas tahun 2018 lebih dari 25% penduduk Indonesia telah menderita hipertensi. Tantangan dalam pengelolaan hipertensi sering kali berkaitan dengan keterbatasan akses terhadap fasilitas kesehatan, biaya pengobatan yang mahal, serta ketergantungan pada obat-obatan kimia yang dapat menimbulkan efek samping. Oleh karena itu, diperlukan alternatif terapi yang aman, terjangkau, dan mudah diterapkan oleh masyarakat, contohnya melalui pemanfaatan tanaman herbal seperti daun salam (*Syzygium polyanthum*) dan belimbing wuluh (*Averrhoa bilimbi*), seledri (*Apium graveolens*) dan mentimun (*Cucumis sativus*) yang telah lama digunakan dalam pengobatan tradisional dan terbukti secara ilmiah memiliki potensi sebagai agen antihipertensi. Dalam rangka mengoptimalkan manfaat tanaman herbal ini, dilakukan pengabdian masyarakat berupa sosialisasi penggunaan tanaman herbal sebagai alternatif pengobatan hipertensi. Pengabdian masyarakat ini dilaksanakan di Desa Timoreng Panua, Kec. Panca Rijang, Kabupaten Sidrap pada senin 25 November 2024. Tujuan dari pengabdian masyarakat ini untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat tentang manfaat tanaman herbal serta cara pengolahan dan penggunaannya yang tepat. Sosialisasi dilakukan dengan memaparkan materi tentang kandungan dan manfaat daun salam, belimbing wuluh, dan mentimun dalam menurunkan tekanan darah tinggi. Selain itu dilakukan sosialisasi pembuatan seduhan daun salam, penyajian belimbing wuluh dan mentimun. Edukasi ini dapat membantu masyarakat mengintegrasikan pengobatan herbal dengan terapi konvensional atau bahkan sebagai upaya pencegahan hipertensi. Berdasarkan kegiatan pengabdian masyarakat yang telah dilakukan dapat disimpulkan bahwa masyarakat Desa Timoreng Panua, Kec. Panca Rijang, Kabupaten Sidrap telah mengetahui cara pengolahan/penggunaan tanaman herbal sebagai antihipertensi, dan telah mengetahui cara mengonsumsi tanaman herbal sebagai antihipertensi.

Kata Kunci: Antihipertensi, Tanaman Herbal, Daun Salam, Belimbing Wuluh, Mentimun.



ABSTRACT

According to WHO, the number of people with hypertension in the world in 2015 reached 1.13 billion and will increase to 1.5 billion people in 2025. According to Riskesdas in 2018, more than 25% of Indonesia's population has hypertension. Challenges in managing hypertension are often related to limited access to health facilities, expensive medical costs, and dependence on chemical drugs that can cause side effects. Therefore, alternative therapies are needed that are safe, affordable, and easy to apply by the community, for example through the use of herbal plants such as bay leaves (*Syzygium polyanthum*) and starfruit (*Averrhoa bilimbi*) which have long been used in traditional medicine and have been scientifically proven to have potential as antihypertensive agents. In order to optimize the benefits of these herbal plants, community service was carried out in the form of socialization of the use of herbal plants as an alternative treatment for hypertension. This community service was carried out in Timoreng Panua Village, Panca Rijang subdistrict, Sidrap Regency on Monday, November 25, 2024. The purpose of this community service is to increase public knowledge about the benefits of herbal plants and how to process and use them properly. Socialization was carried out by presenting material about the content and benefits of bay leaves, starfruit, and cucumber in lowering high blood pressure. In addition, socialization was carried out on making bay leaf infusions, serving starfruit and cucumber. This education can help the community integrate herbal medicine with conventional therapy or even as an effort to prevent hypertension. Based on the community service activities that have been carried out, it can be concluded that the people of Timoreng Panua Village, Panca Rijang District, Sidrap Regency have known how to process/use herbal plants as antihypertensives, and have learned how to consume herbal plants as antihypertensives.

Keywords: Antihypertensive, Herbal Plants, Bay Leaves, Starfruit, Cucumber.

PENDAHULUAN

Pengabdian kepada masyarakat merupakan salah satu bentuk implementasi ilmu pengetahuan dalam rangka memberikan manfaat langsung kepada komunitas. Salah satu isu kesehatan yang dapat menjadi fokus pengabdian masyarakat adalah hipertensi atau tekanan darah tinggi, yang menjadi salah satu penyebab utama kematian akibat penyakit kardiovaskular di Indonesia. Hipertensi bukanlah penyakit yang menular, namun penyebarannya dapat meningkat pada setiap tahunnya. Penderita hipertensi di dunia pada tahun 2015 yang telah diumumkan WHO mencapai 1,13 miliar penderita dan akan menjadi 1,5 miliar orang pada tahun 2025 (Purwono *et al.*, 2020). Sedangkan kasus hipertensi di Indonesia menurut Riskesdas tahun 2018 lebih dari 25% penduduk Indonesia telah menderita hipertensi (Tirtasari & Kodim, 2019). Peningkatan kasus hipertensi di Jawa Timur pada tahun tahun yang sama diderita lebih dari 22,71% penduduk (Nugraha *et al.*, 2020), dan akan terjadi peningkatan pada setiap tahunnya. Mayoritas penderita diabetes diderita oleh wanita dengan 36,9% yang dikarenakan faktor pola hidup seperti kegemukan, pola hidup yang tidak baik, dan beberapa faktor lainnya (Risa, 2021). Penyakit hipertensi jika tidak dikontrol secara rutin akan menyebabkan kematian mendadak sehingga mendapat julukan *the silent killer* (Rahajeng & Tuminah, 2019).

Resiko dari tingginya tekanan darah akan menyebabkan pecahnya pembuluh darah pada otak sehingga menjadi jantung koroner, stroke, gagal ginjal, sehingga hipertensi menjadi penyakit dengan penyebab utama terjadinya komplikasi dan dapat berakhir dengan kematian (Ainurrafiq *et al.*, 2019).

Klasifikasi hipertensi terbagi menjadi 3 yaitu pre hipertensi, Stadium 1 Hipertensi, Stadium 2 Hipertensi (Kristianto, 2017). Setiap klasifikasi memiliki perbedaan utama yang terletak pada tekanan darah sistolik dan diastolik, dimana semakin tinggi tahapan maka semakin tinggi pula tekanan darah yang dimiliki oleh pasien tersebut, seperti pada tahapan pre hipertensi memiliki tekanan darah sistolik (SBP) 120 – 139 mmHg dan tekanan darah diastolik (DBP) 80 - 89 mmHg, pada stadium 1 hipertensi memiliki SBP 140 – 159 mmHg dan DBP 90 – 99 mmHg, kemudian pada tahapan stadium 2 memiliki SBP \geq 160 mmHg dan diastolik \geq 100 mmHg (Vivien Novarina A. Kasim, 2020).

Indonesia sebagai negara dengan keanekaragaman hayati yang tinggi memiliki potensi besar dalam memanfaatkan tanaman herbal untuk kesehatan. Tanaman herbal seperti daun salam (*Syzygium polyanthum*), belimbing wuluh (*Averrhoa bilimbi*), seledri (*Apium graveolens*) dan mentimun (*Cucumis sativus*) telah lama digunakan dalam pengobatan tradisional dan terbukti secara ilmiah memiliki potensi sebagai agen antihipertensi. Daun salam mengandung flavonoid, tanin, dan minyak atsiri yang bersifat diuretik, sehingga membantu mengurangi retensi cairan dalam tubuh dan menurunkan tekanan darah. Belimbing wuluh kaya akan kalium, yang membantu menyeimbangkan kadar elektrolit dan mendukung fungsi normal jantung serta pembuluh darah. (Wibowo A, 2022).

Dalam rangka mengoptimalkan manfaat tanaman herbal ini, perlu dilakukan pengabdian masyarakat berupa sosialisasi penggunaan tanaman herbal sebagai alternatif pengobatan hipertensi. Kegiatan ini dilaksanakan di Desa Timorengpanua Kabupaten Sidrap yang merupakan salah satu desa binaan ITKES Muhammadiyah Sidrap. Berdasarkan survey awal diketahui bahwa terdapat beberapa masyarakat yang terdiagnosa hipertensi sehingga dianggap perlu mengangkat tema tersebut. Sosialisasi ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat tentang manfaat tanaman herbal serta cara pengolahan dan penggunaannya yang tepat. Pada kegiatan ini dilakukan sosialisasi yang disertai dengan praktek langsung (demonstrasi) cara mengolah dan menggunakan herbal untuk hipertensi. Metode ini dianggap lebih baik dan mudah dipahami oleh masyarakat. Edukasi ini dapat membantu masyarakat mengintegrasikan pengobatan herbal dengan terapi konvensional atau bahkan sebagai upaya pencegahan hipertensi. Pengabdian ini juga berperan dalam mempromosikan pemanfaatan sumber daya lokal yang melimpah, sehingga dapat meningkatkan kemandirian masyarakat dalam menjaga kesehatan. Pelaksanaan program ini dapat dilakukan melalui berbagai metode, seperti penyuluhan kesehatan, pelatihan kader posyandu, dan distribusi bahan edukasi berupa leaflet atau video pendek. Dengan demikian, kegiatan ini tidak hanya memberikan manfaat langsung bagi masyarakat tetapi juga mendukung program promotif dan preventif dalam upaya menurunkan angka kejadian hipertensi di Indonesia (Wibowo A, 2022).

METODE PELAKSANAAN

Pengabdian masyarakat kali ini dilaksanakan di Desa Timoreng Panua, Kec. Panca Rijang, Kabupaten Sidrap pada hari Senin 25 November 2024 bertempat di Aula Kntor Desa Timorengpanua. Tujuan dari pengabdian masyarakat kali ini adalah agar kami dapat berbagi ilmu terhadap masyarakat Desa Timoreng Panua tentang bagaimana membuat minuman herbal yang sehat tapi dapat dinikmati setiap saat dengan cara instan, cara pembuatan yang sangat mudah dan murah dengan waktu singkat. Sasaran dari kegiatan ini adalah masyarakat dengan kelompok usia rentang 20-70 tahun.

Tahap awal yang diberikan kepada khalayak sasaran pada kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah kegiatan sosialisasi. Sosialisasi dilakukan dengan memberikan paparan materi tentang kandungan nutrisi dalam daun salam, belimbing wuluh, mentimun, dan seledri, pembuatan seduhan daun salam serta manfaatnya dalam menurunkan tekanan darah tinggi. Penyuluhan diberikan kepada seluruh khalayak sasaran yaitu masyarakat yang hadir pada kegiatan pengabdian masyarakat di Desa Timoreng Panua, Kec. Panca Rijang, Kabupaten Sidenreng Rappang.

Tahap selanjutnya adalah demonstrasi cara pembuatan seduhan daun salam, penyajian belimbing wuluh, mentimun, dan seledari yang dapat digunakan sebagai antihipertensi. Pada sesi ini, diundang perwakilan peserta untuk ikut serta dalam demonstrasi tersebut. Selain itu terdapat leaflet yang berisi materi kegiatan yang dibagikan kepada seluruh peserta yang hadir.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pengabdian masyarakat adalah suatu kegiatan yang bertujuan membantu masyarakat tertentu dalam beberapa aktivitas tanpa mengharapkan imbalan dalam bentuk apapun. Secara umum program ini dirancang oleh berbagai universitas atau institut yang ada di Indonesia untuk memberikan kontribusi nyata bagi bangsa Indonesia, khususnya dalam mengembangkan kesejahteraan dan kemajuan bangsa Indonesia. Kegiatan Pengabdian Masyarakat merupakan salah satu bagian dari Tri Dharma Perguruan Tinggi. Bentuk-bentuk kegiatan Pengabdian Masyarakat, Bakti Sosial dan Mengajar.

Pengabdian masyarakat yang dilaksanakan di Desa Timoreng Panua, Kec. Panca Rijang, Kabupaten Sidrap bertujuan agar kami dapat berbagi ilmu terhadap masyarakat Desa Timoreng Panua tentang bagaimana membuat minuman herbal yang sehat tapi dapat dinikmati setiap saat dengan cara instan, cara pembuatan yang sangat mudah dan murah dengan waktu singkat. Kegiatan ini tidak hanya memberikan manfaat langsung bagi masyarakat tetapi juga mendukung program promotif dan preventif dalam upaya menurunkan angka kejadian hipertensi di Indonesia

Sosialisasi pembuatan seduhan daun salam, penyajian belimbing wuluh, penyajian mentimun dan seledri dilakukan melalui tahapan pengenalan bahan-bahan, demonstrasi pengeringan daun salam, pengemasan produk hingga testimoni rasa oleh masyarakat. Masyarakat diberikan demo dan penjelasan tentang pemilihan hingga pengolahan daun salam hingga diperoleh sediaan yang siap dibuat menjadi seduhan.



Gambar 1. Pemaparan Materi

Pembuatan seduhan daun salam dimulai dari pemilihan daun salam segar, kemudian dipetik, dipisahkan dari tangkainya dan dicuci bersih dengan air mengalir, lalu dikeringkan dan dikemas. Disimpan di wadah yang bersih dan tertutup rapat. Daun salam kemudian dimasukkan kedalam kantong teh sebanyak 3-5 lembar daun kemudian disimpan kedalam wadah yang tertutup rapat. Adapun penyajian belimbing wuluh yaitu dimasukkan 3 buah belimbing wuluh kedalam panci yang sudah diisi 2 gelas air bersih, kemudian dipanaskan sampai mendidih hingga tersisa 1 gelas, disaring kemudian diminum setelah sarapan pagi. Adapun penyajian mentimun yaitu disiapkan mentimun kemudian dipotong-potong sebanyak 1-2 buah kemudian dikonsumsi dengan cara dimakan langsung atau bisa dibuatkan jus selama 30 hari berturut-turut. Sedangkan penyajian belimbing wuluh dengan dimasukkan 3 buah belimbing wuluh kedalam panci yang sudah diisi 2 gelas air bersih, dipanaskan sampai mendidih hingga tersisa satu gelas, disaring, kemudian diminum pagi hari setelah sarapan. Dan terakhir cara penyajian daun seledri yaitu daun seledri segar sebanyak 40 gr atau sekitar 12 batang, direbus dengan 2 gelas air (400 ml) kurang lebih selama 15 menit hingga didapatkan hasil satu gelas (200 ml), setelah dingin, disaring lalu hasil saringan diminum 2 kali sehari pagi dan sore hari.



Gambar 2. Kegiatan cara penyajian tanaman herbal

Setelah pemaparan materi tentang kandungan seduhan daun salam, prosedur kerja seduhan daun salam, cara penyajian seduhan daun salam, penyajian belimbing wuluh, penyajian mentimun dan khasiatnya, masyarakat di berikan kesempatan untuk memberikan sebuah testimoni tentang rasa dari seduhan daun salam, penyajian belimbing wuluh, penyajian mentimun, dan beberapa masyarakat memberikan sebuah testimoni dengan pengalamannya saat meminum seduhan daun salam tersebut. Untuk mengukur output dari kegiatan pengabdian ini, kegiatan dilanjutkan dengan memberikan kesempatan kepada masyarakat untuk melakukan sebuah sesi tanya jawab dan masyarakat Desa Timoreng Panua begitu antusias dalam bertanya untuk memahami materi sosialisasi maupun menjawab pertanyaan.

Melalui kegiatan pengabdian masyarakat ini, maka dapat membantu masyarakat mengintegrasikan pengobatan herbal dengan terapi konvensional atau bahkan sebagai upaya pencegahan hipertensi serta mendukung program promotif dan preventif dalam upaya menurunkan angka kejadian hipertensi di Indonesia. Kegiatan ini melibatkan mahasiswa sebagai salah satu bentuk aplikasi program MBKM.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang telah dilakukan dapat disimpulkan bahwa masyarakat telah mengetahui cara penggunaan tanaman herbal sebagai anti hipertensi (tekanan darah tinggi), dan masyarakat telah mengetahui cara mengkonsumsi tanaman herbal sebagai anti hipertensi (tekanan darah tinggi).

UCAPAN TERIMA KASIH

Kami mengucapkan terima kasih sebesar-besarnya kepada semua pihak yang memberikan dukungan dan bantuan secara moral maupun material dalam proses menyelesaikan kegiatan pengabdian masyarakat ini. Dan terkhusus kepada masyarakat Desa Timoreng Panua, Kec. Panca Rijang, Kabupaten Sidrap yang sangat antusias dalam berpartisipasi dan telah memfasilitasi kami dengan sangat memadai untuk melakukan pengabdian Masyarakat.

DAFTAR PUSTAKA

Ainurrafiq *et al.*, (2019). *Terapi non farmakologi dalam pengendalian tekanan darah pada pasien hipertensi*. Media publikasi promosi Kesehatan Indonesia.

Anshari. (2020). *Komplikasi hipertensi dalam kaitannya dengan pengetahuan pasien terhadap hipertensi dan Upaya pencegahannya*. Jurnal penelitian keperawatan medik.

Erhadestria, S. dan A. Tjiptaningrum. (2016). *Manfaat jus mentimun (Cucumins sativus L.) sebagai terapi untuk hipertensi*. J. Majority 5 (1) : 112 – 116.

Ernawati, D., & Handayani, T. (2021). *Pemanfaatan belimbing wuluh sebagai obat tradisional di Indonesia*. Jurnal Pengabdian Masyarakat.

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. Hasil Utama Riskesdas 2018. Jakarta. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan.

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. Hasil Utama Riskesdas 2018. Jakarta. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan; 2018.

Kristianto. (2017). *Penatalaksanaan hipertensi*.

Gendrowati. (2015). *Morfologi dan Anatomi Tumbuhan Sayuran*. Yogyakarta. Gadjah Mada University Press.

Nugraha *et al.*, (2020). *Pola konsumsi garam dengan kejadian hipertensi lansia*. Jurnal wacana kesehatan.

Purba & Clara. (2020). *Penatalaksanaan hipertensi*. Jurnal Kesehatan masyarakat.

Purwono *et al.*, (2020). *Penggunaan tanaman herbal*.

Risa. (2021). *Faktor- Faktor yang mempengaruhi Peningkatan angka Kesakitan Hipertensi di Kota Padang Menggunakan Analisis Regresi Probit*. Universitas Negeri Padang.

Riskesdas 2018. *Laporan Nasional*. Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan, Kemenkes RI; 2018.

Samtosa. (2014). *Tumbuhan Obat dan Khasiatnya*. Jakarta. Penebar Swadaya.

Sekar Siwi *et al.*, (2020). *Morfologi Tanaman Herbal*. Yogyakarta. Gadjah Mada University Press.

Sudarsono. (2018). *Penggunaan Daun Salam dalam Pengobatan Tradisional*. Jakarta. Balai Pustaka.

Vivien Novarina A. Kasim. (2020). *Tumbuhan Obat dan Khasiatnya*. Jakarta. Penebar Swadaya

Wahyuni, R. (2019). *Kandungan senyawa aktif pada belimbing wuluh dan efek farmakologinya*. Jurnal Ilmiah Herbal.

Wibowo A, et al. *Pengetahuan Masyarakat tentang Penggunaan Herbal dalam Pengobatan Hipertensi*. Jurnal Pendidikan Kesehatan. 2022;8(4):210–7.

Widyawati, P. S., et al. (2017). "*Efek Hipoglikemik Ekstrak Daun Salam*". Pharmacognosy Reviews.

Yulanda *et al.*, (2017). *Tumbuhan Obat dan Khasiatnya*. Jakarta. Penebar Swadaya.