

Penurunan Tekanan Darah Penderita Hipertensi pada Lansia melalui TOMBO ATI (Tanaman Obat Anti Hipertensi) di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Mejobo Kudus

Icca Narayani Pramudaningsih^{1*}, Khofidhotur Rofiah², Khoirun Nisa³
^{1,2,3}Institut Teknologi Kesehatan Cendekia Utama Kudus, Indonesia
*Corresponding Author: iccanarayani14@gmail.com

Received : 5 Juni 2024; Revised : 6 Juni 2024; Accepted : 7 Juni 2024

ABSTRAK

Peningkatan populasi pada lansia di Indonesia tidak dapat dipisahkan dari berbagai permasalahan Kesehatan pada lansia Dimana terjadinya penurunan organ pada lansia menyebabkan munculnya penyakit degeneratif pada lansia. Beberapa penyakit yang paling banyak diderita yaitu Hipertensi, Diabetes Melitus, Gangguan Sendi, Stroke, Katarak, Mental emosional, penyakit jantung . Pengobatan untuk menurunkan tekanan darah atau darah tinggi dapat dilakukan dengan dua cara, yaitu farmakologis dan nonfarmakologis, Perawatan non-obat meliputi penyesuaian pola makan, berhenti merokok, mengurangi konsumsi alkohol dan minum minuman tradisional seperti jahe. Tujuan pengabdian ini adalah meningkatkan pengetahuan lansia tentang penurunan tekanan darah melalui penyuluhan kesehatan. Metode pelaksanaan yang digunakan didalam pengabdian masyarakat ini melalui penyuluhan Kesehatan kepada masyarakat dengan media leaflet dan demonstrasi. Tahapan kegiatan meliputi tahap perencanaan, pelaksanaan dan evaluasi. Hasil dari pengabdian Masyarakat ini menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan lansia hasil pre test peserta yang mempunyai pengetahuan baik tentang apa itu hipertensi bagaimana cara penurunan tekanan darah serta perawatannya sebanyak 12 orang (32%), sedangkan yang mempunyai pengetahuan kurang baik sebanyak 25 orang (68%). Hasil post test peserta yang mempunyai pengetahuan baik tentang apa itu hipertensi bagaimana cara penurunan tekanan darah serta perawatannya sebanyak 29 orang (78%) sedangkan yang mempunyai pengetahuan kurang sebanyak 8 orang (22%). Pengetahuan lansia dalam penurunan tekanan darah dengan menggunakan TOMBO ATI (Tanaman Obat Anti Hipertensi) yang meningkat sehingga bisa merubah perilaku lansia dan keluarga dalam perawatan hipertensi menuju lansia yang sehat dan mandiri

Kata Kunci: *Hipertensi, Lansia, TOMBO ATI (Tanaman Obat Anti Hipertensi)*

ABSTRACT

The increase in the elderly population in Indonesia cannot be separated from various health problems in the elderly, where the decline in organs in the elderly causes the emergence of degenerative diseases in the elderly. Some of the most common diseases suffered are hypertension, diabetes mellitus, joint disorders, stroke, cataracts, mental illness, heart disease. Treatment to reduce blood pressure or high blood pressure can be done in two ways, namely pharmacological and non-pharmacological. Non-drug treatments include adjusting diet, stopping smoking, reducing alcohol consumption and drinking traditional drinks such as ginger. The aim of this service is to increase the elderly's knowledge about reducing blood pressure through health education. The implementation method used in this community

service is through health education to the community using demonstration leaflets as media. Activity stages include planning, implementation and evaluation stages. The results of this community service are: The results of community service show an increase in elderly knowledge. The pre-test results of participants who have good knowledge about what hypertension is, how to reduce blood pressure and how to treat it are 12 people (32%), while those who have poor knowledge are 25 people (32%). 68%. The post test results of participants who had good knowledge about what hypertension is, how to reduce blood pressure and its treatment were 29 people (78%) while those who had less knowledge were 8 people (22%). The knowledge of the elderly in reducing blood pressure using TOMBO ATI (Anti-Hypertension Medicinal Plants) is increasing so that it can change the behavior of the elderly and their families in treating hypertension towards a healthy and independent life.

Keywords: *hypertension, elderly, TOMBO ATI (Tanaman Obat Anti Hipertensi)*

LATAR BELAKANG

Lanjut Usia (Lansia) merupakan kelompok umur pada manusia yang telah memasuki tahapan akhir dari fase kehidupannya. Kelompok yang dikategorikan lansia ini akan mengalami suatu proses yang disebut *aging process* atau proses penuaan. *Aging process* yaitu suatu proses dimana terjadinya penurunan kondisi fisik, psikologis maupun social (Sya'diyah, 2018). Ditinjau dari aspek kesehatan, semakin bertambahnya usia maka lansia akan lebih rentan terhadap keluhan fisik, hal ini dikarenakan menurunnya fungsi - fungsi organ dalam tubuh (Kusumo, 2020). Lebih dari separuh populasi lansia mempunyai tekanan darah yang lebih dari normal sehingga lansia akan mudah mengalami risiko penyakit hipertensi (Triyanto, 2014) Data dari *World Population Ageing* Pada tahun 2019, terdapat 703 juta penduduk lanjut usia di dunia. Jumlah ini diperkirakan meningkat dua kali lipat menjadi 1,5 miliar pada tahun 2050 (United Union, 2019). Badan Kesehatan Dunia (WHO) telah memperkirakan jumlah lansia usia 60 tahun ke atas di Indonesia sekitar 29,3 juta orang (World Health Organization (WHO), 2023), Menurut Badan Pusat Statistik (BPS) dalam hasil Sensus Penduduk 2020, jumlah penduduk lanjut usia (60 tahun ke atas) di Jawa Tengah relatif tinggi, yaitu sekitar 5,04 juta jiwa atau 13,81 % dari total penduduk Jawa Tengah yang mencapai 36,52 juta jiwa Menurut Badan Pusat Statistik dari data hasil sensus penduduk di Kabupaten Kudus tahun 2022, prevalensi lansia berdasarkan usia yaitu usia 55-59 tahun sebanyak 48.160, usia 60-64 tahun sebanyak 37.267, usia 65-69 tahun sebanyak 24.430, usia 70-74 tahun sebanyak 14.350, dan usia diatas 75 tahun sebanyak 13.682 (BPS Provinsi Jawa Tengah, 2022).

Peningkatan populasi pada lansia tidak dapat dipisahkan dari berbagai permasalahan Kesehatan pada lansia Dimana terjadinya penurunan organ pada lansia menyebabkan munculnya penyakit degeneratif pada lansia. Beberapa penyakit yang paling banyak diderita yaitu Hipertensi, Diabetes Melitus, Gangguan Sendi, Stroke, Katarak, Mental emosional, penyakit jantung ((Risksdas), 2018). Hipertensi atau tekanan darah tinggi adalah suatu keadaan dimana tekanan darah sistolik lebih dari 140 mmHg dan tekanan darah diastolik lebih dari 90 mmHg (Sari, 2017). Hipertensi merupakan peningkatan tekanan darah di atas normal sehingga meningkatkan angka kesakitan dan kematian. Tekanan darah tinggi sering disebut sebagai "silent killer" karena penderita tekanan darah tinggi sering kali tidak menunjukkan gejala apa pun. Faktor risiko yang mempengaruhi hipertensi antara lain

gaya hidup, stres dan psikologi, faktor lingkungan dan usia (Triyanto, 2014)

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) pada tahun 2023, jumlah penderita hipertensi di dunia akan meningkat menjadi 1,28 miliar. Jumlah penderita hipertensi meningkat dari 594 juta pada tahun 1975 menjadi 1,28 miliar pada tahun 2023 (WHO, 2023a). Menurut Riskesdas (2018), prevalensi hipertensi di Indonesia sebanyak 63.309.620 jiwa (34,1%) dan angka kematian akibat hipertensi sebanyak 427.218 kematian. Kasus hipertensi didominasi oleh penduduk berusia 75 tahun ke atas sebanyak 69,50%, pada kelompok umur 25-34 tahun sebanyak 20,10%, dan pada kelompok umur 35-44 tahun sebanyak 31,60% (Shanti, 2023). Prevalensi hipertensi di negara bagian Jawa Tengah menempati urutan ke-4 yaitu 37,57%, perempuan 40,17% dan laki-laki 34,83% (Casmuti, 2023). Kabupaten Kudus merupakan salah satu kota di Provinsi Jawa Tengah yang jumlah penduduknya menderita hipertensi sebanyak 194.142 orang. Kelompok umur 15-59 tahun berjumlah 145.909 orang dan di atas 60 tahun sebanyak 48.233 orang. Berdasarkan informasi yang diterima peneliti Dinas Kesehatan Daerah (DKK) Kudus pada Januari-Oktober 2023 angka kejadian lansia yang terkena hipertensi tertinggi terdapat di Puskesmas Ngembal Kulon dengan total 6.391 orang (30,34 %) sedangkan puskesmas Mejobo 3.589 orang (33%), (Kudus, 2021).

Tekanan darah adalah kekuatan yang mendorong darah ke dinding arteri. Tekanan darah normalnya adalah 120/80 mmHg. Ketika tekanan darah terlalu tinggi, jantung bekerja lebih keras untuk memompa, yang dapat menyebabkan kerusakan organ dan beberapa penyakit. Tekanan darah terus berubah tergantung kondisi fisik, suhu, aktivitas dan pengobatan (Sya'diyah, 2018). Tanda dan gejala umum hipertensi antara lain tekanan darah tinggi, pusing, sakit kepala disertai rasa berat di leher, kadang disertai mual dan muntah, mudah lelah, jantung berdebar, pandangan kabur, telinga berdenging, nyeri dada, sesak napas, susah tidur, khawatir. Jika tekanan darah tinggi tidak dikendalikan atau diobati, maka dapat menimbulkan komplikasi pada kondisi lain seperti penyakit jantung koroner, stroke, gagal jantung, gagal ginjal, retinopati (kerusakan retina), dan penyakit pembuluh darah perifer (Triyanto, 2014)

Pengobatan untuk menurunkan tekanan darah atau darah tinggi dapat dilakukan dengan dua cara, yaitu farmakologis dan nonfarmakologis. Metode farmakologis meliputi diuretik, penghambat androgen seperti beta blocker, ACE inhibitor, ARB, antagonis kalsium dan vasodilator. Perawatan non-obat meliputi

penyesuaian pola makan, berhenti merokok, mengurangi konsumsi alkohol dan minum minuman tradisional seperti jahe. untuk tujuan seperti hipertensi (Kristiani, R.B. and Ningrum, 2021) Kandungan yang terdapat di dalam jahe yaitu senyawa Flavonoid, Saponin, dan Fenol non Flavonoid. Jahe juga mengandung senyawa fenol seperti shogaol dan gingerol, gingerol yang memiliki efek antioksidan dan Jahe mengandung mineral salah satunya kalium (potasium) 1,4%.

Khasiat ramuan tradisional jahe sangat efektif dalam mencegah atau mengobati berbagai penyakit karena mengandung gingerol yang memiliki sifat anti inflamasi dan antioksidan yang sangat kuat. Jahe juga diklaim efektif dalam mengobati berbagai penyakit seperti mual saat hamil, mengurangi nyeri dan nyeri otot, membantu pengobatan osteoarthritis, menurunkan gula darah pada penderita diabetes tipe 2, dan mengurangi risiko penyakit jantung. , menurunkan tekanan darah, membantu mengatasi gangguan pencernaan kronis, mengurangi nyeri saat haid wanita, menurunkan kolesterol jahat (LDL) dan trigliserida dalam darah, membantu mencegah kanker (akibat kerja 6-gingerol), terutama kanker pankreas, payudara dan ovarium, meningkatkan fungsi otak dan mengatasi penyakit Alzheimer serta membantu mengatasi resiko serangan berbagai penyakit menular (Redi Aryata, 2019). Selain berbagai manfaat jahe bagi Kesehatan jahe merupakan salah satu rempah rempah yang mudah didapatkan dan dengan harga yang ekonomis sehingga masyarakat mudah untuk mendapatkannya. Berdasarkan latarbelakang tersebut penulis tertarik untuk melakukan pengabdian masyarakat dengan judul “Penurunan Tekanan Darah Penderita Hipertensi Pada Lansia Melalui Tombo Ati (Tanaman Obat Anti Hipertensi) Di Wilayah Kerja Uptd Puskesmas Mejobo”

METODE

Metode didalam pengabdian masyarakat ini melalui penyuluhan Kesehatan mengenai Hipertensi kepada para lansia yang berada di posyandu desa lansia desa Temulus pada tanggal 16 Mei 2024. Penyuluhan Kesehatan Hipertensi ini meliputi pengertian hipertensi, tanda gejala hipertensi, perawatan hipertensi secara komplementer dengan TOMBO ATI (Tanaman Obat Anti Hipertensi) . Pelaksanaan pengabdian masyarakat ini dilakukan melalui 3 (tiga) tahap yaitu rapat strategi dalam pelaksanaan, survey tempat dan dilanjutkan dengan persiapan sarana prasarana. Populasi dalam pengabdian masyarakat ini adalah semua lansia yang berada di desa Temulus.

Tahap pelaksanaan kegiatan pada lansia dengan tahapan pendaftaran lansia, pengukuran berat badan lansia dilanjutkan pengukuran tekanan darah dan skrining PTM (Penyakit Tidak Menular) lainnya kemudian dilanjutkan dengan pre test tentang hipertensi dan perawatannya dilanjutkan penyuluhan Kesehatan mengenai penurunan tekanan darah pada lansia dengan TOMBO ATI (Tanaman Obat Anti Hipertensi). Setelah selesai penyuluhan dilakukan dengan post test untuk mengukur pengetahuan lansia setelah dilakukan kegiatan pengabdian kepada masyarakat.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan dalam bentuk penyuluhan Kesehatan mengenai penurunan tekanan darah pada lansia dengan TOMBO ATI (Tanaman Obat Anti Hipertensi). Semua peserta posyandu lansia menjadi peserta dalam pengabdian masyarakat

Hasil dari pre test dan post test untuk penyuluhan Penurunan Tekanan Darah Penderita Hipertensi Pada Lansia Melalui Tombo Ati (Tanaman Obat Anti Hipertensi) Di Wilayah Kerja Uptd Puskesmas Mejobo

Tabel 1. Pre Test Dan Post Test Pengetahuan Penurunan Tekanan Darah penderita Hipertensi pada Lansia Melalui TOMBO ATI (Tanamana Obat Anti Hipertensi)

Pre Test				Post Test			
Baik		Kurang Baik		Baik		Kurang Baik	
N	%	N	%	N	%	N	%
12	32	25	68	29	78	8	22

Berdasarkan tabel 1 dapat diketahui bahwa hasil pre test peserta yang mempunyai pengetahuan baik tentang apa itu hipertensi bagaimana cara penurunan tekanan darah serta perawatannya sebanyak 12 orang (32%), sedangkan yang mempunyai pengetahuan kurang baik sebanyak 25 orang (68%). Hasil post test peserta yang mempunyai pengetahuan baik tentang apa itu hipertensi bagaimana cara penurunan tekanan darah serta perawatannya sebanyak 29 orang (78%) sedangkan yang mempunyai pengetahuan kurang sebanyak 8 orang (22%).

Pembahasan

Tema dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah Penurunan Tekanan Darah Penderita Hipertensi Pada Lansia Melalui Tombo Ati (Tanaman Obat Anti Hipertensi) Di Wilayah Kerja Uptd Puskesmas Mejobo” Tujuan dalam pengabdian ini adalah untuk peningkatan pengetahuan masyarakat khususnya lansia mengenai perawatan hipertensi dengan penggunaan tanaman herbal jahe. Dari beberapa perencanaan yang dilakukan pelaksanaan serta evaluasi kegiatan pengabdian berjalan dengan baik

Metode penyuluhan dengan ceramah dan demonstrasi serta menggunakan media leaflet dan power point, harapannya lansia yang kurang paham dalam membaca nanti saat di rumah bisa dibantu oleh keluarganya. Kegiatan pengabdian masyarakat ini terlaksana atas Kerjasama dengan puskesmas Mejobo Kabupaten Kudus.



Gambar 1. Kegiatan Program Pengabdian Masyarakat

Tabel 1 Menunjukkan nilai *pre test* pengetahuan baik 32% setelah dilakukan *post test* pengetahuan baik naik 78%, Hal ini menunjukkan bahwa adanya peningkatan pengetahuan pada lansia setelah dilakukan penyuluhan Kesehatan. Penyuluhan Kesehatan yang dilakukan kepada masyarakat mempunyai tujuan untuk memberikan pengetahuan mengenai hipertensi kepada masyarakat supaya masyarakat dapat melakukan Upaya pencegahan penyakit hipertensi (Putri, 2018). Peningkatan pengetahuan pasien hipertensi nantinya akan mendorong seorang untuk merubah perilaku mereka kearah yang lebih baik dalam mengontrol hipertensi

sehingga tekanan darahnya tetap terkendali. Dengan bertambahnya pengetahuan mengenai hipertensi, lansia dapat melakukan pencegahan maupun perawatan penyakit hipertensi (Wulansari, J., Ichsan, B., & Usdiana, 2013).

Perawatan hipertensi pada lansia salah satunya dengan pengobatan komplementer, Pengobatan hipertensi pada lansia pada dasarnya sama dengan pengobatan hipertensi pada umumnya, yaitu terdiri dari terapi obat dan terapi komplementer. Terapi farmakologi menggunakan obat-obatan, sedangkan terapi komplementer salah satunya menggunakan ekstrak herbal yang memiliki efek samping lebih sedikit salah satunya adalah dengan rebusan jahe. Hal ini sesuai dengan penelitian Rafia (2020) bahwa rebusan jahe efektif untuk menurunkan tekanan darah pada lansia, dengan nilai Hasil penelitian menggunakan uji mann whitney tekanan darah pada kelompok intervensi dan kontrol menunjukkan p-value sistolik 0.009 (<0.05) sedangkan p-value diastolik 0.027 (<0.05).

Manfaat dari ramuan tradisional jahe itu sendiri sangat efektif untuk mencegah atau menyembuhkan berbagai penyakit karena mengandung gingerol yang bersifat anti inflamasi dan antioksidan yang sangat kuat. Lebih lanjut dinyatakan bahwa jahe berkhasiat untuk mengatasi berbagai penyakit, seperti mual-mual pada saat wanita sedang hamil, mengurangi rasa sakit dan nyeri otot, membantu menyembuhkan penyakit osteoarthritis, menurunkan kadar gula darah pada pasien yang menderita diabetes tipe 2, menurunkan risiko penyakit jantung, menurunkan tekanan darah, membantu mengatasi gangguan pencernaan kronis, mengurangi rasa sakit saat wanita sedang menstruasi, menurunkan kadar kolesterol jahat (LDL) dan trigliserida dalam darah, membantu mencegah penyakit kanker (karena aktivitas gingerol) terutama kanker pancreas, payudara dan kanker ovarium, meningkatkan fungsi otak dan mengatasi penyakit Alzheimer, dan membantu mengatasi risiko serangan berbagai penyakit infeksi (Redi Aryanta, 2019).

Berbagai manfaat yang terdapat pada kandungan jahe tersebut dan juga mudah didapatkan dengan harga ekonomis, rebusan jahe ini bisa menjadi salah satu alternatif dalam penurunan hipertensi terutama pada lansia. Dengan melihat hal tersebut perubahan perilaku masyarakat kearah yang lebih baik dalam perawatan hipertensi dapat dilakukan secara mandiri dirumah sehingga dapat terkontrol hipertensinya dengan penurunan tekanan darah lansia.

Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini berjalan dengan lancar salah satunya adalah dukungan dari stakeholder disini adalah puskesmas, kader desa serta masyarakat sendiri dalam keterbukaan masyarakat akan informasi tentang penyakit hipertensi.

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Hasil pengabdian Masyarakat menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan lansia hasil pre test peserta yang mempunyai pengetahuan baik tentang apa itu hipertensi bagaimana cara penurunan tekanan darah serta perawatannya sebanyak 12 orang (32%), sedangkan yang mempunyai pengetahuan kurang baik sebanyak 25 orang (68%). Hasil post test peserta yang mempunyai pengetahuan baik tentang apa itu hipertensi bagaimana cara penurunan tekanan darah serta perawatannya sebanyak 29 orang (78%) sedangkan yang mempunyai pengetahuan kurang sebanyak 8 orang (22%). Pengetahuan lansia dalam penurunan tekanan darah dengan menggunakan TOMBO ATI (Tanaman Obat Anti Hipertensi) yang meningkat sehingga bisa merubah perilaku lansia dan keluarga dalam perawatan hipertensi menuju lansia yang sehat dan mandiri

Saran

Perlu diadakan edukasi yang aktif oleh kader dengan tema tema yang bisa menjadi perubahan informasi khususnya terkait informasi Kesehatan kepada lansia dn keluarga lansia.

DAFTAR PUSTAKA

- (Riskesdas), R. K. D. (2018). *Badan Penelitian Dan Pengembangan Kesehatan Kementrian RI Tahun 2018*.
- BPS Provinsi Jawa Tengah. (2022). *Provinsi Jawa Tengah Dalam Angka 2022*.
- Casmuti, A. I. F. (2023). Kejadian Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Kedungmudu Kota Semarang. *Higeia Journal of Public Health Research and Development*, 7(1), 123–134.
<https://doi.org/https://doi.org/10.15294/higeia.v7i1.64213>

- Kristiani, R.B. and Ningrum, S. . (2021). Pemberian Minuman Jahe Terhadap Tekanan Darah Penderita Hipertensi Di Posyandu Lansia Surya Kencana Bulak Jaya Surabaya. *Adi Husada Nursing Journal*, 6(2). <https://doi.org/doi.org/10.37036/ahnj.v6i2.180>.
- Kudus, D. K. (2021). *Profil Kesehatan Kabupaten Kudus*.
- Kusumo, M. . (2020). *Buku Lansia 1st edn*. Lembaga Penelitian Dan Pengabdian Masyarakat (LP3M) UMY.
- Putri, H. (2018). Upaya Peningkatan Pengetahuan Tentang Hipertensi Melalui Metode Penyuluhan. *Jurnal Pemberdayaan: Publikasi Hasil Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2(1).
- Redi Aryanta, I. W. (2019). Manfaat Jahe Untuk Kesehatan. *Widya Kesehatan*, 1(2), 39–43. <https://doi.org/10.32795/widyakesehatan.v1i2.463>
- Sari, Y. N. . (2017). *Berdamai Dengan Hipertensi, 1st edn*. Tim Bumi Medika.
- Sya'diyah, H. (2018). *Keperawatan lanjut usia;; Teori dan Aplikasi*. Indomedia Pustaka.
- Triyanto, E. (2014). *Pelayanan Keperawatan bagi Penderita Hipertensi Secara Terpadu*. Graha Ilmu.
- World Health Organization (WHO). (2023). *Hypertension*.
- Wulansari, J., Ichsan, B., & Usdiana, D. (2013). Hubungan Pengetahuan Tentang Hipertensi Dengan Pengendalian Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Di Poliklinik Penyakit Dalam RSUD Dr. Moewardi Surakarta. *Biomedika*, 5(1).