

Jamu GENTALASI (Gerakan Tanggap Lansia Hipertensi) Sebagai Upaya Mengontrol Hipertensi

Maulin Halimatunnisa^{1*}, Erwin Wiksuarini², Beti Haerani³, Amalia Mastuty⁴, D. Mustamu Qamal Pa'ni⁵, Aoladul Muqarrobil⁶, Baiq Fitrihan Rukmana⁷, Iwan Wahyudi⁸

DOI: 10.37824/dbk.v5i1.187

¹⁻⁸ Program Studi S1 Keperawatan, Fakultas Kesehatan, Universitas Qamarul Huda Badaruddin Bagu

Koresponden

Maulin Halimatunnisa'
Email: maulin.anisa08@gmail.com

Abstrak

Data dari Dinas Kesehatan Provinsi NTB menunjukkan prevalensi hipertensi berusia lebih dari 18 tahun di NTB sebesar 83,7%. Penderita hipertensi tertinggi berada pada kelompok lansia usia >55 tahun dengan prevalensi lebih dari 50%. Semakin tua usia, pembuluh darah lebih kaku dan elastisitasnya berkurang sehingga lansia rentan mengalami hipertensi. Pengabdian ini bertujuan untuk memberikan pelatihan pembuatan jamu sebagai terapi komplementer kepada lansia di desa Tanak Beak wilayah kerja Puskesmas Narmada, Kabupaten Lombok Barat sebagai upaya untuk mengontrol hipertensi. Berdasarkan data PIS-PK 2018, sebanyak 70% penderita hipertensi di desa Tanak Beak tidak melakukan pengobatan secara rutin. Metode dalam pengabdian ini dengan melakukan identifikasi lansia yang menderita hipertensi melalui riwayat penyakit dan pemeriksaan tekanan darah. Tahap selanjutnya adalah penyuluhan tentang hipertensi dan dilanjutkan dengan demonstrasi pembuatan jamu Gentalasi. Dalam pengabdian ini ditemukan sebanyak 25 orang lansia di dusun Tanak Beak Barat Mekar yang menderita hipertensi. Setelah diberikan penyuluhan tentang hipertensi, dilakukan evaluasi dengan memberikan pertanyaan kepada lansia untuk mengetahui tingkat pengetahuan setelah diberikan penyuluhan. Hasil yang didapatkan, lansia dapat menjawab pertanyaan tentang hipertensi dan pencegahannya. Selanjutnya dilakukan demonstrasi pembuatan jamu Gentalasi menggunakan bahan herbal seperti kunyit, jahe, bawang putih, air dan tambahan sedikit gula aren. Demonstrasi dilakukan oleh tim pengabdian bersama kader kesehatan. Responden tampak antusias mengikuti kegiatan demonstrasi dan aktif bertanya terkait proses pembuatan jamu Gentalasi. Setelah jamu selesai dibuat, jamu dibagikan kepada lansia untuk dicicipi dan diberikan 1 botol untuk dibawa pulang.

Keywords: *Hipertensi, Gentalasi, Jamu, Lansia, Tekanan Darah*



This work is licensed under a Creative Commons Attribution

4.0 International License

Pendahuluan

Hipertensi merupakan peningkatan tekanan darah sistolik ≥ 140 mmHg dan atau tekanan darah diastolik ≥ 90 mmHg. Hipertensi dapat menyerang siapa saja tanpa adanya keluhan atau gejala yang muncul. Hal tersebut membuat hipertensi diberi julukan *The Silent Killer* (Kemenkes RI, 2018).

Menurut World Health Organization (2019), penderita hipertensi di dunia berjumlah 1,13 miliar orang dan 2/3 tinggal di negara dengan penghasilan rendah dan menengah, termasuk Indonesia. Berdasarkan data Riskesdas 2018 prevalensi hipertensi di Indonesia pada tahun 2013 dan 2018 meningkat dari 25,8% menjadi 34,1%. Prevalensi hipertensi pada perempuan lebih tinggi dibandingkan dengan laki-laki yaitu sebesar 36,85% pada perempuan dan 31,34% pada laki-laki. Provinsi Nusa Tenggara Barat menempati urutan ke-14 prevalensi hipertensi dari 33 provinsi (Kemenkes RI, 2018).

Berdasarkan data Dinas Kesehatan Provinsi NTB, prevalensi hipertensi di NTB berjumlah 83,7% dimana perempuan lebih banyak daripada laki-laki. Hipertensi menempati urutan pertama penyakit terbanyak di provinsi NTB. Prevalensi hipertensi di kabupaten Lombok Barat berdasarkan penduduk umur >18 tahun sebesar 24,96%. Usia tertinggi penderita hipertensi adalah lansia usia 55-64 tahun sebanyak 52,01%, usia 65-74 tahun sebanyak 61,64%, dan usia >75 tahun sebanyak 62,93% (Riskesdas Provinsi NTB, 2018).

Usia merupakan salah satu faktor terjadinya hipertensi. Proses penuaan mengakibatkan perubahan pada semua sistem organ seperti sistem muskuloskeletal, sistem pernapasan, penglihatan, pendengaran, gastrointestinal, sistem pengaturan tubuh, endokrin, genitalia urinaria, sistem integumen dan kardiovaskuler sehingga lansia rentan mengalami penyakit degeneratif salah satunya hipertensi. Semakin bertambahnya usia, pembuluh darah cenderung lebih kaku dan

elastisitasnya berkurang serta resistensi pembuluh darah perifer meningkat sehingga menyebabkan tekanan darah meningkat (Muhith & Siyoto, 2016).

Desa Tanak Beak merupakan salah satu desa di wilayah kerja puskesmas Narmada, Lombok Barat. Berdasarkan data PIS-PK tahun 2018, penderita hipertensi yang melakukan pengobatan secara teratur di wilayah kerja puskesmas Narmada sebanyak 26,7%. Hampir seperempat penderita hipertensi tidak melakukan pengobatan secara rutin. Hal tersebut dikarenakan berbagai faktor seperti kurangnya pengetahuan masyarakat tentang bahaya hipertensi, anggapan bahwa hipertensi hanya penyakit biasa, tidak ada yang mengantar, tidak ada proses pembelajaran tentang hipertensi bagi kader dan keluarga penderita hipertensi. Sedangkan di desa Tanak Beak penderita hipertensi yang melakukan pengobatan secara teratur sebanyak 30,6%. Sekitar 70% penderita hipertensi di desa Tanak Beak tidak melakukan pengobatan secara teratur (Agung, 2018).

Berdasarkan Riskesdas 2018, target global dalam penanganan penyakit tidak menular salah satunya adalah menurunkan angka hipertensi sebesar 25% pada tahun 2025 (Susanto dan Wibowo, 2022). Salah satu cara mengendalikan hipertensi ialah dengan terapi non farmakologis menggunakan tanaman herbal. Cara penggunaan tanaman herbal sebagai terapi dapat dengan diminum, dikunyah, ditempel maupun dihirup (Gayatri dan Arsal, 2022). Menurut Antika, Damayanti dan Mayasari (2016) tanaman herbal banyak digunakan orang di seluruh dunia untuk berbagai penyakit, termasuk hipertensi (Ariwibowo, Hilmi dan Salman, 2023).

Berdasarkan hasil penelitian Paramita dkk (2017) sebanyak 70,9% penderita hipertensi menggunakan bahan alam sebagai obat atau terapi komplementer. Sebagian besar tanaman obat memiliki sifat antioksidan dan antiinflamasi yang dapat membantu mengurangi dan mengendalikan hipertensi. Beberapa tanaman obat untuk menangani hipertensi diantaranya adalah kunyit, jahe,

bawang putih, daun salam, mengkudu, belimbing wuluh.

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Sugiarti (2018) menyatakan bahwa bawang putih dan teh rosella memiliki pengaruh yang signifikan terhadap penurunan tekanan darah. Sedangkan kandungan yang terdapat pada jahe seperti gingerol, zingerone, flavonoid, potasium dan minyak atsiri dapat membantu menurunkan tekanan darah penderita hipertensi (Nadia, 2020). Selain itu, kunyit juga memiliki kandungan seperti kurkumin, minyak atsiri, kalium, mineral fosfor (Muti, 2017). Kalium mengandung ion K^+ yang berfungsi menyeimbangkan cairan dan elektrolit dan sebagai natriuretik dan diuretik untuk mengeluarkan natrium dan cairan tubuh. Kalium menyebabkan terjadinya vasodilatasi pembuluh darah sehingga menyebabkan penurunan tekanan darah (Kotchen & Luft, 2006 dalam Anisa dkk, 2019).

Berdasarkan fenomena diatas, kami tertarik untuk melakukan sebuah pengabdian masyarakat untuk mengendalikan hipertensi melalui program Gentalasi (Gerakan Tanggap Lansia Hipertensi). Gentalasi merupakan salah satu program inovasi kesehatan yang bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan kemampuan lansia dalam mengontrol tekanan darah. Salah satu caranya dengan edukasi pembuatan minuman herbal yaitu jamu Gentalasi yang terbuat dari berbagai tanaman herbal seperti jahe, kunyit, bawang putih, air, gula aren.

Metode

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan di Dusun Tanak Beak Barat pada tanggal 17 Desember 2022. Tahap awal yang dilakukan adalah mengidentifikasi lansia yang menderita hipertensi dengan pengkajian riwayat dan pemeriksaan tekanan darah. Jumlah responden yang didapatkan sebanyak 25 orang lansia penderita hipertensi. Kegiatan terdiri dari penyuluhan mengenai hipertensi

dan demonstrasi pembuatan jamu Gentalasi. Demonstrasi pembuatan jamu dilakukan oleh tim pengabdian bersama kader kesehatan.

Bahan yang digunakan sebagai minuman herbal adalah jahe, kunyit, bawang putih, air, gula aren. Takaran yang digunakan 3 buah bawang putih, 1 ruas jari kunyit, 2 ruas jari jahe, gula aren secukupnya dan air 500 ml. Semua bahan dimasak jadi satu sampai airnya menyusut menjadi 250 ml. Hasil rebusan kemudian di saring dan airnya dapat dikonsumsi.

Hasil Kegiatan

1. Penyuluhan Mengenai Hipertensi

Kegiatan penyuluhan kesehatan terlaksana dengan baik. Kegiatan ini diikuti oleh 25 orang lansia. Hasil dari kegiatan ini lansia mampu memahami tentang hipertensi mulai dari definisi, etiologi, manifestasi klinis, komplikasi, pencegahan dan penatalaksanaan untuk menurunkan tekanan darah dari penderita hipertensi dengan baik dan benar baik penatalaksanaan farmakologi maupun non farmakologi.

Saat kegiatan pendidikan kesehatan berlangsung moderator dapat menciptakan suasana yang kondusif. Alur kegiatan pendidikan kesehatan dimulai dengan penyampaian materi tentang hipertensi dilanjutkan dengan sesi diskusi. Saat sesi diskusi, beberapa responden memberikan pertanyaan yang kemudian dijawab oleh tim pengabdian masyarakat Universitas Qamarul Huda Badaruddin Bagu. Selain itu, pemateri juga memberikan beberapa pertanyaan kepada responden sebagai umpan balik atau evaluasi. Responden mampu menjawab pertanyaan yang diajukan dengan benar.

2. Demonstrasi Pembuatan Jamu Gentalasi (Jahe, Kunyit, Bawang Putih, Air, Gula Aren)

Demonstrasi pembuatan obat herbal ini terlaksana dengan baik. Hasil dari kegiatan ini

adalah lansia mampu mengetahui bagaimana cara membuat obat herbal sebagai salah satu cara untuk menurunkan hipertensi.

Kegiatan ini diikuti oleh 25 orang lansia. Alur kegiatan ini dimulai dengan penjelasan tentang manfaat serta kandungan obat herbal (jahe, kunyit, bawang putih, air, gula aren) kemudian pendemonstrasian pembuatan jamu Gentalasi dan yang terakhir pembagian jamu Gentalasi untuk lansia. Kegiatan ini dilakukan selama 20 menit. Pembuatan minuman herbal ini didemonstrasikan oleh tim PkM Universitas Qamarul Huda Badaruddin Bagu.



Gambar 1. Dokumentasi Pembuatan Minuman Herbal (jahe, kunyit, bawang putih, air, gula aren)



Gambar 2. Dokumentasi Hasil Jamu GENTALASI (Jahe, Kunyit, Bawang Putih, Air, Gula Aren)

Menurut analisa, adanya pengaruh pemberian obat herbal terhadap tekanan darah dikarenakan pada bawang putih terdapat kandungan alami yang mengandung senyawa kimia yang sangat penting, salah satunya termasuk volatile oil (0,1-0,36%) yang mengandung sulfur, termasuk didalamnya adalah allicin, scordinin, ajoene dan vinylthiines yang dihasilkan secara non enzimatik. Allicin berperan dalam mengencerkan darah dan mengatur tekanan darah sehingga dapat memperlancar peredaran darah karena mempunyai antibiotik alami yang dapat membasmi berbagai macam bentuk mikroba. Sedangkan scordinin memiliki peran dalam meningkatkan imun dan sebagai pertumbuhan (Syamsiah dan Tajjudin, 2003 dalam Sugiarti, 2018).

Hasil penelitian Sugiarti (2018), menunjukkan tekanan darah sistolik sebelum pemberian seduhan bawang putih menghasilkan mean 153,13 mmHg dengan median 150,00 dan sesudah pemberian menghasilkan mean 131, 88 mmHg dengan median 130,00. Sedangkan tekanan darah diastole sebelum pemberian seduhan bawang putih menghasilkan mean 93,44 mmHg dengan median 90,00 mmHg dan sesudah pemberian menghasilkan mean 80 mmHg dengan median 80,00 mmHg. Hal tersebut menunjukkan bahwa terdapat penurunan tekanan darah setelah diberikan seduhan bawang putih. Seduhan bawang putih mempengaruhi vasodilatasi pembuluh darah sehingga menyebabkan tekanan darah menurun.

Jahe merupakan salah satu tanaman yang digunakan sebagai jamu atau obat. Jahe memiliki kandungan seperti gingerol, zingerone, flavonoid, fenol, saponin, potasium dan minyak atsiri. Jahe dapat menurunkan tekanan darah dengan memblokir saluran kalsium voltage dependen dan kandungan flavonoid memiliki efek menghambat aktivasi angiotensin-converting-enzyme (ACE) yang menyebabkan berkurangnya pembentukan angiotensin II sehingga menyebabkan

vasodilatasi hingga akhirnya tekanan darah menurun. Selain flavonoid, kandungan saponin juga berperan dalam menghibisi RAA sistem sehingga pembentukan angiotensin II berkurang. Kalsium menjadi penyebab kontraksi jaringan otot polos pada arteri, dengan adanya blokade pada saluran kalsium dapat mengurangi kontraksi sehingga terjadi relaksasi pada otot maupun dinding arteri yang menyebabkan aliran darah menjadi lancar dan tekanan darah menurun. Kandungan fenol pada jahe memiliki sifat antioksidan yang dapat menangkal radikal bebas (Nadia, 2020).

Hasil penelitian Anisha dkk (2019) menyatakan bahwa rata-rata tekanan darah sistole sebelum diberikan sari kunyit adalah 133,00 mmHg dan setelah pemberian adalah 131,88 mmHg. Sedangkan tekanan darah diastole sebelum diberikan sari kunyit adalah 84,35 dan setelah diberikan adalah 83,53 mmHg. Hal tersebut menunjukkan bahwa terdapat penurunan tekanan darah sistole dan diastole setelah pemberian sari kunyit. Kunyit memiliki kandungan kalium yang tinggi dimana kalium dapat menghambat terjadinya pelepasan renin angiotensin dan mengatur saraf perifer dan sentral yang mempengaruhi tekanan darah. Kalium juga memiliki efek diuretik dan natriuretik yang mampu mengeluarkan natrium ion Na^+ dan cairan sehingga memicu menurunnya tekanan darah.

Kesimpulan dan Rekomendasi

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat di desa Tanak Beak, Narmada dilakukan agar masyarakat memiliki pengetahuan tentang cara mengontrol hipertensi menggunakan terapi komplementer dengan bahan-bahan herbal yang ada di sekitar sehingga dapat meningkatkan kualitas kesehatan pada lansia. Bagi pelayanan kesehatan diharapkan dapat meningkatkan promotif dan preventif untuk mengurangi risiko kesakitan dan kematian akibat hipertensi. Bagi lansia diharapkan dapat melakukan pengontrolan tekanan darah dengan rutin melakukan pemeriksaan di posyandu lansia dan

bisa menerapkan terapi komplementer dalam kehidupan sehari-hari.

Referensi

- Agung, I. D. G. N. (2018). Analisa situasi kesehatan keluarga di UPT BLUD Puskesmas Narmada.
- Anisha, R.N., Priwahyuni, Y., dan Erianti, S. (2019). Penurunan Tekanan Darah melalui Sari Kunyit pada Seseorang yang Mengalami Hipertensi. *Jurnal Ners Indonesia*, 9(2), Maret 2019.
- Ariwibowo, A.I., Hilmi, I.L., dan Salman. (2023). Research Article: Efektivitas pengobatan Herbal pada Pasien Hipertensi. *Jurnal Surya Medika*, Vol.9, No.2, 34-40, Agustus 2023.
- Dinkes Provinsi NTB. (2020). Profil Kesehatan Provinsi NTB Tahun 2020.
- Gayatri, S.W., dan Aرسال, A.S.F. (2022). Pelatihan dan Pemanfaatan Tanaman Obat Tradisional untuk Pencegahan dan Penurunan Hipertensi di Desa Lanna, Kec. Parangloe, Kab. Gowa. *Jurnal Pengabdian Kedokteran Indonesia*, Vol.3, No.2, September 2022.
- Kementerian Kesehatan RI. (2018). Hasil Utama Riskesdas 2018. Badan penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kemenkes RI.
- Muhith, A., dan Siyoto, S. (2016). Pendidikan Keperawatan Gerontik. Yogyakarta: CV Andi Offset
- Muti, R.T. (2017). Pengaruh Parutan Kunyit pada Penurunan Hipertensi pada Lansia di Kelurahan Barokah Kecamatan Purwokerto Selatan Kabupaten Banyumas. *Medisains*, 15(2), 84-90.
- Nadia, E.A. (2020). Efek Pemberian Jahe terhadap Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi. *Jurnal Medika Hutama*, Vol. 02, No. 01, Oktober 2020.

- Paramita, S., Isnuwardana, R., Nuryanto, M.K., dkk. (2017). Pola Penggunaan Obat Bahan Alam sebagai Terapi Komplementer pada Pasien Hipertensi di Puskesmas. *Jurnal Sains dan Kesehatan*, Vol. 1, No. 7.
- Sugiarti., Tjahjani, E., Wilujeng, R.D. (2018). Perbedaan Efektivitas Pemberian Seduhan Bawang Putih dan Teh Rosella (*Hibiscus Sabdarifa* Linn) terhadap Penurunan Tekanan Darah Penderita Hipertensi di Posyandu Lansia Kelurahan Dukuh Pakis Wilayah Kerja Puskesmas Dukuh Kupang Surabaya Tahun 2018. *Jurnal Kebidanan*, Vol. 7, No.1, November 2018.
- Susanto, S.E., dan Wibowo, T.H. (2022). Effectivess of Giving Deep Relaxation to Reduce Pain in Hypertension in Edelweis Room Down, Kardinah Tegal Hospital. *Jurnal Inovasi Penelitian*, Vol.3, No.4, September 2022.