

Penyuluhan Pemanfaatan Tanaman Obat Keluarga (TOGA) Untuk Pencegahan Dan Penanggulangan Penyakit Hipertensi Desa Mareje Kecamatan Lembar Kabupaten Lombok Barat

Rafika Utami¹✉, Tri Cahyani Widiastuti², Ery Purwanti

¹ Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Gombong, Jawa Tengah

² Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Gombong

✉ rafikautami168@gmail.com

Abstract

The community service program on the use of TOGA family medicinal plants for the prevention and control of hypertension has been implemented in Mareje Village, Sheet District, West Lombok Regency. The purpose of this community service is to provide education about the benefits of family medicinal plants (TOGA) for first aid for mild health disorders and provide education about traditional medicines that have the potential to treat and prevent hypertension. Method This research was conducted quantitatively with the design of the Quasy Experiment method, namely by using a one group pre-post test design approach where in the experimental group a pre-test was carried out on the behavior of the extension before being given the material. Based on the analysis test, the Shapiro Wilk rank test resulted in a Sig value = 0.187 > 0.05 and the paired T test resulted in a Sig = 0.000 value for the knowledge level variable. Then it can be concluded "Ha accepted" (Sig 0.000 < 0.05). In conclusion, health education about knowledge of family medicinal plants (TOGA) for hypertension in Mareje Village is very much needed and also adds to the enthusiasm of residents' creative ideas to cultivate TOGA plants in the yard and it is hoped that this journal can be useful for the community.

Keywords: Hypertension 1; TOGA 2; Traditional medicinal plants 3

Penyuluhan Pemanfaatan Tanaman Obat Keluarga (TOGA) Untuk Pencegahan Dan Penanggulangan Penyakit Hipertensi Desa Mareje Kecamatan Lembar Kabupaten Lombok Barat

Abstrak

Program pengabdian kepada masyarakat mengenai pemanfaatan tanaman obat keluarga TOGA untuk pencegahan dan penanggulangan penyakit hipertensi telah dilakukan di desa Mareje Kecamatan Lembar Kabupaten Lombok Barat. Tujuan pengabdian masyarakat ini adalah untuk memberikan edukasi tentang manfaat tanaman obat keluarga (TOGA) untuk pertolongan pertama gangguan kesehatan ringan dan memberikan edukasi tentang obat tradisional yang berpotensi untuk mengobati dan mencegah penyakit hipertensi. Metode Penelitian ini dilakukan secara kuantitatif dengan desain metode Quasy Experiment yaitu dengan menggunakan pendekatan one group pre-post test design dimana kelompok eksperimen dilakukan pre-test tentang perilaku penyuluhan sebelum diberikan materi. Berdasarkan uji analisis uji Shapiro Wilk rank test, menghasilkan nilai Sig=0,187 >0,05 dan uji T berpasangan dihasilkan Sig=0.000 pada variabel tingkat pengetahuan. Maka dapat disimpulkan "Ha diterima" (Sig 0,000<0,05). Kesimpulannya bahwa penyuluhan kesehatan tentang pengetahuan tanaman obat keluarga (TOGA) untuk hipertensi di Desa Mareje sangat dibutuhkan dan juga menambah semangat ide kreatif warga untuk membudidayakan tanaman TOGA tersebut dipekarangan dan diharapkan jurnal ini dapat bermanfaat bagi masyarakat.

Kata kunci: Hipertensi 1; TOGA 2; Tanaman obat tradisional 3

1. Pendahuluan

Hipertensi adalah salah satu penyakit yang menjadi masalah kesehatan di dunia karena prevalensinya tinggi mengakibatkan penyakit kardiovaskuler dan penyakit ginjal kronik. Menurut WHO (World Health Organization) 2015 menyatakan bahwa terdapat 1,13 miliar orang di dunia mengalami penyakit hipertensi. WHO juga memprediksikan jumlah penderita hipertensi didunia pada tahun 2020 akan meningkat terutama pada penduduk yang berusia dewasa yaitu sebesar 1,56 miliar [1]

Jumlah penderita Hipertensi di Indonesia sebanyak 70 juta orang (28%), tetapi hanya 24% diantaranya merupakan Hipertensi terkontrol. Prevalensi hipertensi pada populasi dewasa di Negara maju sebesar 35% dan di Negara berkembang sebesar 40%. Prevalensi hipertensi pada orang dewasa adalah 6-15% [2]. Prevalensi hipertensi meningkat dengan perubahan gaya hidup seperti merokok, obesitas, aktivitas fisik, dan stress psikososial. Hipertensi sudah menjadi masalah kesehatan bagi masyarakat (public health problem) dan akan menjadi masalah yang lebih besar jika tidak ditanggulangi sejak dini. Pengendalian hipertensi, bahkan di Negara maju pun, belum memuaskan [3].

Berdasarkan pada studi pendahuluan yang sudah dilakukan prevalensi penyakit hipertensi di desa mareje kecamatan lembar kabupaten Lombok barat termasuk cukup tinggi dari jumlah penduduk desa mareje sebanyak 4.532 jiwa ada sekitar 2607 jiwa (57%) penduduk terkena hipertensi yang terbina atau dalam pantauan. Sebagian besar masyarakat mareje yang terkena hipertensi adalah laki-laki dan perempuan yang berumur 40-60 tahun dan beberapa berumur < 40 tahun.

Hipertensi didefinisikan sebagai tekanan darah arteri (BP) yang terus meningkat. Pengobatan Tekanan Darah Tinggi (JNC7) mengklasifikasikan tekanan darah orang dewasa. Hipertensi sistolik terisolasi adalah nilai tekanan darah diastolik (DBP) kurang dari 90 mm Hg dan nilai tekanan darah sistolik (SBP) 140 mm Hg atau lebih. Krisis hipertensi (TD >180/120 mm Hg) dapat dikategorikan sebagai hipertensi darurat (peningkatan tekanan darah ekstrem dengan kerusakan organ target akut atau progresif) atau hipertensi urgensi (peningkatan tekanan darah tinggi tanpa cedera organ target akut atau progresif). Upaya yang dilakukan untuk menurunkan tekanan darah yaitu dengan pengobatan secara farmakologi dan non farmakologi. Pengobatan farmakologi dapat menggunakan obat anti hipertensi seperti alfa-bloker, diuretik, beta-bloker dan ACE inhibitor [4]. Pengobatan non farmakologi dapat dilakukan dengan cara manajemen stres, olahraga, dan modifikasi gaya hidup serta memberdayakan pengobatan tradisional, dengan biaya relatif murah dan terjangkau sebagai pengobatan alternatif dari bahan alam. Salah satu bahan alam yang dapat digunakan untuk pengobatan hipertensi yaitu tanaman obat keluarga (TOGA) yang sangat mudah dicari karena ada disekitar lingkungan.

Tanaman obat keluarga (TOGA) merupakan salah satu kekayaan Indonesia yang sudah ada sejak zaman dahulu, dan dibudidayakan untuk mengatasi masalah kesehatan dengan menggunakan berbagai ramuan. Tanaman obat keluarga termasuk program yang dapat dilakukan dengan cara pemanfaatan sebidang tanah di halaman rumah, kebun, lading dan lain-lain. Tanaman obat keluarga selain bermanfaat untuk keperluan obat-obatan keluarga, juga dapat digunakan sebagai hiasan di halaman rumah, dan bisa menjadi salah satu sarana alternatif rumah bindustri yang dapat menghasilkan keuntungan, sehingga budidaya tanaman obat keluarga dapat memacu usaha kecil dan menengah di bidang obat-obatan herbal meskipun dilakukan secara individual [5]. Adapun tanaman obat keluarga juga dapat digunakan sebagai alternatif pengobatan penyakit hipertensi diantaranya adalah mentimun, bawang putih, seledri, belimbing wulu, sambiloto, mengkudu, daun salam, dan lain-lain. Melihat uraian tersebut perlu di adakan penyuluhan terkait pemanfaatan tanaman obat keluarga (TOGA) terutama untuk pengobatan hipertensi. Tujuan dari penyuluhan ini agar masyarakat Desa Mareje

Kecamatan Lembar Kabupaten Lombok Barat ini mengetahui manfaat dari tanaman obat dan cara pengolahannya.

2. Metode

Pengabdian kepada masyarakat tentang pemanfaatan tanaman obat dan obat tradisional Indonesia untuk pencegahan dan penanggulangan penyakit hipertensi dilakukan di Desa Mareje Kecamatan Lembar Kabupaten Lombok Brat. Peserta penyuluhan pemanfaatan tanaman obat dan obat tradisional Indonesia untuk pencegahan dan penanggulangan penyakit hipertensi adalah orang tua usia bapak dan ibu-ibu masyarakat desa Mareje. Metode yang digunakan pada pengabdian kepada masyarakat ini adalah berupa presentasi/ penjelasan materi tentang manfaat tumbuhan obat, macam-macam tumbuhan obat beserta fungsinya terhadap berbagai penyakit, defenisi penyakit hipertensi, factor-faktor penyebab hipertensi dan cara pencegahan/ penanggulangan penyakit hipertensi. Tahapan pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat adalah sebagai berikut :

1. Koordinasi dengan para ibu pkk dan kader pengelola tanaman toga dusun nonen
2. Memberikan jadwal kegiatan sosialisasi
3. Sosialisasi dilakukan di Desa Mareje dengan jumlah 15 responden
4. Pemberian kuisisioner untuk pre-test bagi responden
5. Pemberian materi hipertensi dan tanaman TOGA dengan menunjukkan media berupa buku saku
6. Pemberian kuisisioner untuk post-test bagi responden ; 6) diskusi aktif berupa tanya jawab
7. Merekap seluruh hasil kuisisioner.

Jenis pengabdian masyarakat ini adalah pengabdian dengan menggunakan kuantitatif dengan metode Quasy Experiment yaitu dengan menggunakan pendektan one group pre-post test design dimana kelompok eksperimen dilakukan pre-test tentang perilaku penyuluhan sebelum diberikan materi tentang hipertensi dan penyuluhan pemanfaatan toga.

Populasi dan Sampel Populasi dalam penelitian ini adalah masyarakat Desa Mareje. Menggunakan purposive sampling adalah teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu sesuai yang dikehendaki dan bersedia menjadi responden.

Pengukuran pengetahuan mengenai hipertensi dan tanaman TOGA ini dilakukan dengan aplikasi SPSS versi 16. Data diuji normalisasi menggunakan uji Shapiro Wilk karena dibawah 50 responden. Apabila data yang dihasilkan normal maka dilanjut uji t berpasangan dan apabila data yang dihasilkan tidak normal maka dilakukan uji t tidak berpasangan.

Pengukuran ini dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui tingkat pengetahuan masyarakat tentang penyakit hipertensi dan pemanfaatan tanaman TOGA untuk hipertensi. Hasil pengetahuan ini dilakukan 2x yaitu sebelum penyuluhan yang digunakan untuk gambaran awal dan sesudah penyuluhan ketika sudah diberikan materi. Hasil tersebut kemudian dilakukan perbandingan untuk mengetahui ada tidaknya hubungan setelah dilakukan pemberian materi hipertensi dan pemanfaatan tanaman TOGA untuk hipertensi.

3. Hasil dan Pembahasan

Kegiatan pengabdian masyarakat dengan topik “Penyuluhan Pemanfaatan Tanaman Obat Keluarga (TOGA) Untuk Pencegahan Dan Penanggulangan Penyakit Hipertensi”, telah dilaksanakan pada hari kamis, 19 Agustus 2021 pada pukul 13.00-16.00 WIB. Adapun tujuan dari kegiatan ini adalah untuk mensosialisasikan pengendalian penyakit

hipertensi dan pemanfaatan tanaman obat untuk pengobatan hipertensi kepada masyarakat luas agar perkembangan penyakit ini bisa ditekan. Kegiatan ini perlu untuk dilaksanakan mengingat bahwa jumlah penderita hipertensi di desa mareje semakin meningkat dari hari ke hari. Dari survey yang telah dilakukan terhadap warga dusun nonen desa mareje menunjukkan bahwa penderita hipertensi jumlahnya cukup banyak. Sementara itu di dusun tersebut bisa banyak dijumpai tanaman obat yang tumbuh disekitar rumah warga dan di dusun nonen sendiri mamiliki taman tanaman TOGA yang berlokasi di perkarangan kepala desa desa mareje. Menurut literature tanaman herbal mampu untuk mengendalikan penyakit hipertensi. Dengan dilakukannya sosialisasi ini, maka diharapkan pengetahuan masyarakat desa mareje tentang penyakit hipertensi menjadi lebih baik, sehingga faktor resiko penyakit tersebut akan berkurang dan kualitas hidup penderita menjadi meningkat.

Pada saat kegiatan dimulai, warga yang hadir yaitu bapak, ibu, kader-kader pengelola tanaman TOGA dusun Nonen dan orang tua desa mareje. Kemudian penyuluhan diawali dengan memlakukan pre-test untuk mengetahui seberapa pengetahuan masyarakat terhadap penyakit hipertensi dan juga tanaman obat yang memiliki khasiat untuk pengobatan hipertensi. Selanjutnya penyampaian materi mengenai manfaat tumbuhan obat, maca-macam tumbuhan obat beserta fungsinya terhadap berbagai penyakit, defenisi penyakit hipertensi, factor-faktor penyebab hipertensi dan cara pencegahan/ penanggulangan penyakit hipertensi. Seperti cara berikut ini :

Cara Meramu Atau Meracik Tanaman Herbal Dari hasil penelitian diketahui bahwa frekuensi konsumsi tanaman herbal dalam pengelolaan hipertensi informan adalah sebagai berikut:

- a. Belimbing Wuluh (*Averrhoa bilimbi*, Linn) Dalam pengobatan hipertensi dengan belimbing wuluh dikonsumsi 1 gelas 1-2 kali dalam sehari. Mengonsumsi 3 buah belimbing wuluh dan direbus dengan air bersih sampai mendidih sampai tersisa 1 gelas, saring dan kemudian di minum setelah makan pagi dinilai dapat menurunkan tekanan darah.
- b. Bawang Putih (*Allium sativum*, Linn) Dalam pengobatan hipertensi dengan bawang putih dikonsumsi 1-2 siung bawang putih sehari 1-2 kali. Mengonsumsi bawang putih secara teratur sebanyak 40 gram (dua sampai tiga siung) sehari selama 10 minggu dapat menurunkan kadar kolesterol dalam pembuluh darah.
Mentimun (*Cucumis sativus*) Dalam pengobatan hipertensi dengan mentimun dikonsumsi 1-2 buah perhari. Mengonsumsi mentimun sebanyak 100 gram sehari selama 30 hari berturut-turut dapat menurunkan tekanan darah pada orang dewasa.
- c. Seledri (*Apium graveolens*, Linn) Dalam pengobatan hipertensi dengan seledri dikonsumsi sehari 1-2 sendok sehari 2 kali. Mengonsumsi daun seledri sebanyak 40 gram direbus dengan dua gelas air (400 ml) hingga didapatkan segelas air (200 ml) kemudian disaring dan diminum dua kali, pagi 100 ml dan sore 100 ml selama tiga hari berturut-turut mampu menurunkan tekanan darah.

Dalam sesi tanya jawab setelah penyampaian materi, banyak dari warga yang ternyata belum tahu pasti bagaimana mencegah dan mengendalikan hipertensi, termasuk gaya hidup yang harus dilakukan, makanan yang diperbolehkan dan yang tidak diperbolehkan serta manfaat dari tanaman obat yang bisa digunakan untuk meringankan penyakit hipertensi. Pertanyaan seputar gejala umum hipertensi, pola makan yang tepat, dan aktivitas yang dianjurkan pada penderita atau aktivitas-aktivitas yang dapat mencegah terjadinya hipertensi dan beberapa jenis penyakit lainnya seperti diabetes, asam urat banyak dilontarkan oleh peserta sosialisai tentang penyakit. Hal ini menunjukkan bahwa masyarakat sangat peduli dengan kesehatan dan masyarakat

membutuhkan informasi-informasi tentang masalah kesehatan yang kadang-kadang masih simpang siur pemahamannya. Oleh karena itu, kegiatan semacam ini sangat diperlukan bagi masyarakat dengan materi yang menyesuaikan dengan permasalahan yang dialami oleh masyarakat di daerah tersebut.

Tahapan akhir dari penyuluhan di berikan soal post-test untuk mengetahui apakah ada peningkatan pengetahuan masyarakat terkait dengan penyakit hipertensi dan pengobatannya menggunakan tanaman herbal dengan memanfaatkan tanaman TOGA.

Tabel 1. Hasil Pre-test dan Post-test tingkat pengetahuan masyarakat Desa mareje terhadap penyakit hipertensi dan tanaman TOGA.

Hasil Ukur	Kelompok Responden			
	Pre-test		Post-test	
	N	%	N	%
Baik	7	46,7%	15	100%
Kurang	8	53,3%	0	0
Total	15	100	15	100

Berdasarkan Tabel diatas pengetahuan masyarakat terhadap penyakit hipertensi dan pemanfaatan tanaman TOGA sebelum dilakukan penyuluhan adalah Responden yang hasil ukur baik sebanyak 7 orang dengan persentase 46,7%. Sedangkan hasil ukur kurang sebanyak 8 orang dengan persentase 53,3%. Setelah dilakukan penyuluhan menunjukkan hasil ukur baik 15 orang dengan persentase 100% dan responden hasil ukur kurang tidak ada. Hal ini menunjukkan bahwa setelah di berikan penyuluhan terhadap pengetahuan masyarakat dalam pemanfaatan TOGA dan hipertensi terjadi peningkatan.

Hal tersebut sejalan dengan uji Shapiro Wilk karena dibawah 50 responden. Didapat hasil 0.187 yang berarti data tersebut normal karena nilai tersebut diatas 0,05. Kemudian dilanjutkan dengan uji T berpasangan karena skor hasil normalisasi yang menunjukkan data tersebut normal. Hasil uji T berpasangan yaitu nilai p 0,000 yang berarti nilai p dibawah 0,05. Nilai tersebut menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara pemberian pretest dan pemberian posttest (setelah diberikan materi) yang memberikan informasi bahwa adanya perubahan tingkat pengetahuan masyarakat desa sebelum dilakukan sosialisasi dan setelah dilakukan sosialisasi. Harapannya setelah dilakukan sosialisasi ini masyarakat dapat menerapkan informasi yang telah diberikan

4. Kesimpulan

Kesimpulan dari kegiatan penyuluhan ini yaitu bertambahnya pengetahuan dan keterampilan peserta khususnya orang tua tentang manfaat tumbuhan obat, macam-macam tumbuhan obat beserta fungsinya terhadap berbagai penyakit, defenisi penyakit hipertensi, factor-faktor penyebab hipertensi dan cara pencegahan/ penanggulangan penyakit hipertensi. Selain itu, peserta dapat menerapkan pemeliharaan tanaman TOGA keluarga dan mengkonsumsi tanaman obat dalam mengatasi penyakit-penyakit seperti hipertensi.

Terdapat perbedaan yang signifikan antara sebelum dan sesudah diberikan sosialisasi yang dibuktikan dengan nilai signifikansi $<0,05$ (sig=0,000) sehingga menunjukkan perbedaan yang signifikan antara pretes dan posttest. Maka dapat dikatakan terdapat hubungan antar keduanya.

Ucapan Terima Kasih

Judul ucapan terima kasih kepada LPPM Universitas Muhammadiyah Gombong yang sudah memberikan kesempatan kepada peneliti untuk mengikuti KKN Mas 2021, Ucapan terimakasih juga dipersembahkan kepada Dosen pembimbing serta seuruh pihak dari Program Studi Farmasi Prgram Sarjana Universitas Muhammadiyah Gombong yang terlibat dalam penyuksesan artikel ilmiah ini.

Referensi

- [1] S. Afrioza and Mardianti, “Pengaruh Penyuluhan Pengetahuan Tanaman Toga The Effect Of Counseling Knowledge Of Plant Toga,” *J. Sos. Sains*, vol. 2, no. 1, pp. 8–14, 2021.
- [2] Departemen Kesehatan RI, “Hubungan Pengetahuan Penderita Hipertensi Tentang Hipertensi Dengan Kepatuhan Minum Obat Antihipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Kampa Tahun 2019,” *J. Ners*, vol. 3, no. 2, pp. 97–102, 2019, [Online]. Available: <http://journal.universitaspahlawan.ac.id/index.php/ners>.
- [3] S. Schmieder, “Scope of Biotechnology Inventions in the United States and in Europe-Compulsory Licensing, Experimental Use and Arbitration: a Study of Patentability of Dna-Related Inventions With Special Emphasis on the Establishment of an Arbitration Based Compulsory L,” *St. Cl. Comput. High - Technol. Law J.*, vol. 21, no. 1, pp. 163–234, 2004, [Online]. Available: https://search.proquest.com/docview/218705136?accountid=13031%0Ahttp://sfx.nelliportaali.fi/nelli28b?url_ver=Z39.88-2004&rft_val_fmt=info:ofi/fmt:kev:mtx:journal&genre=article&sid=ProQ:ProQ%3Aabiglobal&atitle=scope+of+biotechnology+inventions+in+the+unite.
- [4] DIPIRO, *Pharmacotherapy Handbook*. 2015.
- [5] R. A. Saktiawan and F. Teknik, “Pemanfaatan Tanaman Toga Bagi Kesehatan Keluarga Dan Masyarakat,” vol. 02, pp. 57–64, 2017.