



Edukasi dan Pembentukan TOGA Anti Hipertensi kepada Masyarakat Kp Cipari, Cisarua, Bogor

¹⁾Hari Ghanesia, ²⁾Marisca Agustina, ³⁾Pitra Suryani

¹⁾Dosen Departemen Keperawatan, ^{2,3)}Mahasiswa Program Studi Ners

^{1,2,3)}Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Indonesia Maju

Jl. Harapan No.50 Lenteng Agung Jakarta selatan 12610

Email : ghanesia30@gmail.com

Abstrak

Hipertensi atau tekanan darah tinggi adalah suatu peningkatan abnormal tekanan darah dalam pembuluh darah arteri yang mengangkut darah dari jantung dan memompa keseluruhan jaringan dan organ-organ tubuh secara terus-menerus lebih dari suatu periode. Pengobatan herbal yang berasal dari tanaman menjadi alternatif dalam mengobati penyakit hipertensi. Pengobatan herbal dilakukan untuk menghindari efek samping dari obat-obat anti hipertensi konvensional. Berdasarkan permasalahan tersebut, maka target luaran dari pengabdian masyarakat ini adalah memberikan edukasi kepada warga Kp. Cipari dan tenaga kesehatan dalam pemanfaatan dan khasiat dari tanaman obat keluarga. Kegiatan pengabdian masyarakat ini penting dilaksanakan untuk memberikan edukasi dan ketrampilan pada warga Kp. Cipari dan tenaga kesehatan sehingga dapat melakukan penanaman tanaman obat keluarga. Pelaksanaan Edukasi dan Pembentukan TOGA Anti Hipertensi Kepada Masyarakat Kp. Cipari, Cisarua, Bogor berjalan dengan lancar dan didapatkan hasil peningkatan pengetahuan sebelum dan sesudah dilakukan edukasi TOGA anti hipertensi. Warga Kp. Cipari diharapkan mampu untuk untuk menanam TOGA anti hipertensi di pekarangan rumahnya sebagai bentuk pencapaian program ini.

Kata Kunci : hipertensi, tanaman obat, TOGA

Pendahuluan

Hipertensi adalah epidemi di seluruh dunia, masalah kesehatan kronis yang paling umum dan merupakan faktor risiko tinggi untuk infark miokard, arteriosklerosis, stroke, dan penyakit ginjal stadium akhir. 25% populasi orang dewasa dunia menderita hipertensi dan kemungkinan akan meningkat menjadi 30% pada tahun

Abstract

Hypertension or high blood pressure is an abnormal increase in blood pressure in the arteries that carry blood away from the heart and pump it throughout the tissues and organs of the body continuously over a period of time. Herbal treatment derived from plants is an alternative in treating hypertension. Herbal treatment is done to avoid the side effects of conventional antihypertensive drugs. Based on these problems, the output target of this community service is to provide education to the residents of Kp. Cipari and health workers in the use and efficacy of family medicinal plants. This community service activity is important to carry out to provide education and skills to the residents of Kp. Cipari and health workers so that they can plant medicinal plants for the family. The implementation of counseling and the establishment of TOGA Anti Hypertension to the Community of Kp Cipari, Cisarua, Bogor went smoothly and the results of increased knowledge were obtained before and after the TOGA anti hypertension counseling was carried out. Residents of Kp Cipari are expected to be able to plant TOGA anti hypertension in their yards as a form of achievement of this program.

Keywords: hypertension, medical plant, TOGA

2025.¹ Tekanan dapat dikendalikan oleh beberapa mekanisme, (yaitu oksida nitrat,

mekanisme saraf, mekanisme ginjal endokrin. Banyak agen antihipertensi, seperti diuretik, -blocker, calcium-channel blocker, dan bloker renin Sistem angiotensin, seperti penghambat enzim pengubah angiotensin dan penghambat reseptor angiotensin II antara lain digunakan secara terpisah atau dalam kombinasi untuk mengobati

penyakit ini^{2,3} tetapi obat antihipertensi memiliki banyak efek samping seperti penurunan fungsi ginjal, batuk kering, Angioedema antara lain,⁴ oleh karena itu, pengelolaan hipertensi dengan obat herbal merupakan alternatif.⁵

Hipertensi digambarkan sebagai tekanan darah sistolik 140 mm Hg dan tekanan darah diastolik 90 mm Hg, sesuai dengan rata-rata atau lebih pengukuran tekanan darah yang tepat. Banyak mediator antihipertensi digunakan untuk pengobatan hipertensi, seperti diuretik, agen simpatolitik, inhibitor renin, inhibitor enzim pengubah angiotensin (ACE), penghambat saluran kalsium, antagonis -adrenergik dan 1/ β -adrenergik, dan vasodilator.^{6,7}

Obat-obatan ini memiliki berbagai efek samping, termasuk kram otot, detak jantung tidak normal, penglihatan kabur, ruam kulit, muntah, gagal ginjal, kelelahan ekstrem, sakit kepala, dan edema.⁸ Pertumbuhan penerimaan obat-obatan alternatif dan produk alami saat ini telah menarik perhatian pada obat-obatan tradisional untuk pengobatan penyakit kardiovaskular.⁹

Sekitar 75% hingga 80% populasi dunia, terutama di negara berkembang, menggunakan obat-obatan herbal untuk perawatan kesehatan primer karena kompatibilitasnya yang lebih baik dengan tubuh manusia, biaya yang lebih rendah daripada obat-obatan baru, dan efek samping yang lebih sedikit.¹⁰ Pengobatan Persia, sistem pengobatan tradisional kuno dan terkenal, didasarkan pada teori humor untuk pencegahan dan pengobatan penyakit.¹¹ Sarjana medis Persia seperti Avicenna dan Rhazes telah menjelaskan berbagai jenis penyakit dan merekomendasikan modifikasi gaya hidup dan perawatan herbal untuk mengurangi masalah.¹²

Tanaman obat juga telah diperiksa untuk sifat terapeutik mereka. Beberapa dari mereka memainkan peran penting dalam produksi lebih dari 50% dari obat-obatan farmasi yang tersedia saat ini.¹³ Banyak agen antihipertensi yang digunakan dalam pengobatan hipertensi memiliki beberapa efek samping. Oleh karena itu, studi ilmiah merekomendasikan perubahan gaya hidup yang beragam dan penggunaan tanaman obat yang cocok dalam pengobatan.¹⁴

Pengobatan hipertensi dapat dilakukan dengan terapi pemberian obat antihipertensi dan non farmakologi. Terapi secara farmakologi menggunakan obat antihipertensi secara konvensional dikaitkan dengan biaya tinggi, dan juga efek samping yang ditimbulkan dari obat tersebut dapat menimbulkan penyakit lain jika tidak sesuai dan tidak adanya kepatuhan dalam pengobatannya. Saat ini, telah banyak tanaman herbal yang digunakan sebagai obat untuk mengobati berbagai penyakit. Berbagai macam komponen zat aktif yang secara luas telah banyak diteliti memiliki efek terapi bersumber dari tanaman herbal.¹⁵

Pengobatan herbal yang berasal dari tanaman menjadi alternatif dalam mengobati penyakit hipertensi. Pengobatan herbal dilakukan untuk menghindari efek samping dari obat-obat anti hipertensi konvensional. Pengobatan secara non-farmakologi juga menjadi pilihan agar dapat dilakukan untuk menormalkan tekanan darah, seperti dengan cara berolahraga, menjaga pola makan seperti diet rendah garam dan penggunaan tanaman herbal.¹⁶

Hasil pengkajian yang dilakukan dengan metode wawancara dengan kader didapatkan bahwa, warga Kp. Cipari banyak yang menderita hipertensi, dan akses ke fasilitas kesehatan cukup jauh, sehingga mereka enggan untuk berobat. Berdasarkan permasalahan tersebut, maka target luaran dari pengabdian masyarakat ini adalah memberikan edukasi kepada warga Kp. Cipari dan tenaga kesehatan dalam pemanfaatan dan khasiat dari tanaman obat keluarga sebagai bentuk perawatan nonfarmakologis pada penderita hipertensi. Kegiatan pengabdian masyarakat ini penting dilaksanakan untuk memberikan edukasi dan ketrampilan pada warga Kp. Cipari dan tenaga kesehatan sehingga dapat melakukan penanaman tanaman obat keluarga.

Salah satu cara untuk dapat meningkatkan pemahaman masyarakat mengenai manfaat penanaman tanaman obat keluarga dengan melakukan pendidikan kesehatan tentang efektifitas tanaman toga terhadap penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi melalui kegiatan pengabdian masyarakat kesehatan ini.

Metode

Metode yang dilakukan dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah metode pendidikan masyarakat dengan langkah-langkah: 1) melakukan peninjauan ke lokasi Kp. Cipari, 2) melakukan koordinasi dengan kader di RW 04 Kp. Cipari, 3) membuat video edukasi dan leaflet tentang penyakit hipertensi, pencegahan dan perawatannya serta teknik non farmakologis menggunakan tanaman obat untuk menurunkan hipertensi, serta pengerjaan *pre* dan *post-test*, 4) melakukan edukasi secara *offline* menggunakan leaflet kepada kelompok warga yang terdiri dari ibu rumah tangga selanjutnya dilanjutkan dengan praktek penanaman dan pembuatan kebun toga.

Pelaksanaan kegiatan dilakukan pada tanggal 16 Januari 2022 dengan mengundang Kader dan pengurus RT serta perwakilan warga Kp. Cipari.

Hasil dan Pembahasan

Pelaksanaan kegiatan edukasi TOGA anti hipertensi dihadiri oleh seluruh undangan yang berjumlah 30 orang, yang terdiri dari pengurus RT, Kader serta warga Kp. Cipari. Adapun Presentase kehadiran peserta dapat dilihat dari tabel di bawah ini.

Tabel 1. Presentase Kehadiran Edukasi dan Pembentukan TOGA Anti Hipertensi Kepada Masyarakat Kp. Cipari, Cisarua, Bogor

Kehadiran	Jumlah	Presentase
Hadir	30	100%
Tidak Hadir	0	0%
Jumlah	30	100%

Sebelum dilaksanakan edukasi, peserta diberikan pertanyaan *Pre-Test* terkait dengan TOGA anti hipertensi. Berdasarkan Tabel 2. hasil *Pre-Test* didapatkan bahwa tingkat pengetahuan pe-

serta sebelum diberikan penyuluhan didominasi oleh kategori kurang yaitu dengan presentase sebesar 47%. Setelah dilakukan edukasi seluruh peserta kemudian mengisi kembali lembar pertanyaan terkait TOGA anti hipertensi.

Tabel 2. Tingkat Pengetahuan Peserta Sebelum Pelaksanaan Edukasi dan Pembentukan TOGA Anti Hipertensi Kepada Masyarakat Kp. Cipari, Cisarua, Bogor

Tingkat Pengetahuan	Jumlah	Presentase
Baik	6	20%
Cukup	10	33%
Kurang	14	47%
Jumlah	30	100%

Berdasarkan Tabel 3. Hasil Post-Test setelah pelaksanaan edukasi didapatkan bahwa tingkat pengetahuan peserta meningkat, yaitu didominasi dengan kategori baik sebesar 73%. Artinya ada peningkatan pengetahuan sebelum dan sesudah dilaksanakannya edukasi TOGA anti hipertensi pada warga Kp. Cipari Cisarua Bogor.

Tabel 3. Tingkat Pengetahuan Peserta Sesudah Pelaksanaan Edukasi dan Pembentukan TOGA Anti Hipertensi Kepada Masyarakat Kp. Cipari, Cisarua, Bogor

Tingkat Pengetahuan	Jumlah	Presentase
Baik	22	73%
Cukup	8	27%
Kurang	0	0%
Jumlah	30	100%

Kegiatan pengabdian masyarakat dengan tema **Edukasi dan Pembentukan TOGA Anti Hipertensi Kepada Masyarakat Kp. Cipari, Cisarua, Bogor**, telah dilaksanakan pada hari Minggu, 16 Januari 2022 pada pukul 08.00- 13.00 WIB. Keterbatasan kegiatan ini yaitu variasi tanaman obat yang diberikan masih sedikit, sehing-

ga untuk tanaman obat yang lainnya hanya diinformasikan kepada warga berupa nama tanaman, manfaat dan gambar dari tanaman tersebut. Kegiatan ini berjalan lancar dan mendapat perhatian positif dari masyarakat.

Gambar 1. Foto Penyerahan Tanaman Obat kepada Warga Kp. Cipari



Masyarakat sangat antusias, terlihat dari keingintahuan peserta akan materi yang disampaikan dengan banyak memberikan pertanyaan kepada pemateri. Adapun tujuan dari pengabdian ini adalah untuk memberikan pengetahuan kepada masyarakat Kp. Cipari tentang pembentukan dan pemanfaatan tanaman obat anti hipertensi secara baik dan benar. Pemanfaatan yang kurang benar akan sangat merugikan masyarakat. Apabila masyarakat mampu memanfaatkan tumbuhan obat yang tumbuh pada pekarangan rumah mereka dengan baik, maka akan sangat membantu masyarakat, baik secara ekonomi maupun kesehatan. Adapun hasil dari pelaksanaan kegiatan ini antara lain :

- a. Meningkatkan kesehatan masyarakat yaitu dengan adanya sosialisasi edukasi pentingnya tanaman obat keluarga terutama tanaman obat antihipertensi yang dapat menambah ilmu pengetahuan dan masyarakat dapat memanfaatkannya secara optimal tanaman obat keluarga disekitar rumahnya yang di sampaikan oleh narasumber di Kp Cipari.
- b. Pelestarian hidup yaitu dengan bukti adanya sebuah pusat tanaman obat

keluarga (*center park medical hydroponic*) di Kp Cipari dengan berbagai macam jenis tanaman obat anti hipertensi yang dimana dalam pengembangannya untuk sarana belajar bagi masyarakat. Selain itu juga adanya tanaman obat disetiap rumah tangga yang dapat di manfaatkan secara optimal untuk pengobatan maupun untuk pelestarian lingkungan hidup.

Gambar 2. Foto Pemeriksaan Tekanan Darah dan Penyuluhan terkait Penggunaan Tanaman Obat



Simpulan

Melalui kegiatan edukasi dan pembentukan TOGA anti hipertensi ini warga Kp Cipari Kelurahan Cisarua mengetahui bahwa ada cara nonfarmakologis untuk merawat keluarga dengan penderita hipertensi yaitu dengan pemanfaatan TOGA anti hipertensi. Tanaman sambiloto, umbi dewa dan dandang gendis dapat ditanam dipekarangan rumah sebagai pemanfaatan untuk menurunkan hipertensi.

Daftar Pustaka

1. Landazuri P, Chamorro NL, Cortes BR. Medicinal Plants Used in the Management Hypertension. *J Anal Pharm Res.* 2017;5(2):18–9.
2. Vardanyan R, Hruby V, Vardanyan R H V. Antihypertensive Drugs. *Synthesis of Best-Seller Drugs*, pp. 2016. 329–356 p.
3. Charlton M, Thompson JP. *Drugs acting*

- on the heart: antihypertensive drugs. *Anaesth Intensive Care Med.* 2015 May 1;16(5):227–31.
4. Leung AA, Daskalopoulou SS, Dasgupta K, McBrien K, Butalia S, Zarnke KB, et al. Hypertension Canada's 2017 Guidelines for Diagnosis, Risk Assessment, Prevention, and Treatment of Hypertension in Adults. *Can J Cardiol.* 2017 May 1;33(5):557–76.
 5. Sinha AD, Agarwal R. Nephrotoxicity for the Clinician. *Clinical Pharmacology of Antihypertensive Therapy for the Treatment of Hypertension in CKD.* *Clin J Am Soc Nephrol* [Internet]. 2019;14:757–64. Available from: <https://doi.org/10.2215/CJN.04330418>
 6. Kamyab R, Namdar H, Torbati M, Ghojzadeh M, Araj-Khodaei M, Mohammad Bagher Fazljou S. Medicinal Plants in the Treatment of Hypertension: A Review. *Tabriz Univ Med Sci* [Internet]. 2021;11(4):601–17. Available from: <https://apb.tbzmed.ac.ir>
 7. Singh P, Mishra A, Singh P, Goswami S, Singh A. Hypertension and herbal plant for its treatment: a review. 2015;5674(October):358–66.
 8. Rastogi S, Pandey MM, Rawat AKS. Traditional herbs: a remedy for cardiovascular disorders. *Phytomedicine.* 2016 Oct 15;23(11):1082–9.
 9. Agrawal M, Nandini D, Sharma V, Chauhan NS. *IJPSR* (2010), Vol. 1, Issue 5 (Review Article). 2010;1(5):1–21.
 10. Jacob B. Role of medicinal plants in the management of diabetes mellitus: a review. *3 Biotech* [Internet]. 2013;9:4. Available from: <https://doi.org/10.1007/s13205-018-1528-0>
 11. Shayganni E, Bahmani M, Asgary S, Rafieian-Kopaei M. Inflammation and cardiovascular disease: Management by medicinal plants. *Phytomedicine.* 2016 Oct 15;23(11):1119–26.
 12. Wang J, Xiong X. Control Strategy on Hypertension in Chinese Medicine. 2012;2012.
 13. Pourjabali M, Mohammadrezaei-Khorramabadi R, Abbaszadeh S, Naghdi N, Naji-Haddadi S, Bahmani F. Medicinal plants used for hypertension. *J Pharm Sci Res.* 2017;9(5):537–41.
 14. Bartolome AP, Villaseñor IM, Yang W-C. Review Article *Bidens pilosa* L. (Asteraceae): Botanical Properties, Traditional Uses, Phytochemistry, and Pharmacology. *Evidence-Based Complement Altern Med* [Internet]. 2013;2013:51. Available from: <http://dx.doi.org/10.1155/2013/51>
 15. Ironi AE, Olawuyi AD, Lawal BS, Boligon AA, Olasupo F, Olalekan SI. Comparative inhibitory effects of cocoa bean and cocoa pod husk extracts on enzymes associated with hyperuricemia and hypertension in Vitro. *Int Food Res J.* 2019;26(2):557–64.
 16. Ried K, Frank OR, Stocks NP. Aged garlic extract reduces blood pressure in hypertensives: a dose–response trial. *Eur J Clin Nutr* [Internet]. 2013;67:64–70. Available from: www.nature.com/ejcn