Pelita Abdi Masyarakat
Vol. 1 No. 2, Mei 2021

Penanggulangan Hipertensi Lansia Melalui Seduhan Bawang Putih Dan Bunga Rosella

Sugiarti[1], Rachel Dwi Wilujeng[1], Ayuni Fethi Releghea[1]
[1]Akademi Kebidanan Griya Husada, Provinsi Jawa Timur, Indonesia

IDENTITAS ARTIKEL
Volume 1 Nomor 2
Mei 2021 : 59-64

RIWAYAT ARTIKEL
Diajukan : 3 Februari 2021
Diperbaiki : 20 April 2021
Diterima : 13 Mei 2021
Dipublikasikan : 28 Mei 2021

KATA KUNCI
Bawang Putih, Bunga Rosella, Hipertensi, Lansia

KORESPONDENSI
Sugiarti
(sugiarti_1968@yahoo.com)

ABSTRAK

Latar Belakang : *Lansia adalah keadaan yang ditandai oleh kegagalan seseorang untuk mempertahankan keseimbangan terhadap kondisi stress fisiologis. Kegagalan ini berkaitan penurunan daya kemampuan untuk hidup serta peningkatan kepekaan secara individual. Kejadian hipertensi pada lansia cenderung menyamai bahkan lebih tinggi dari pria karena efek protektif hormone estrogen yang menurun. Dan orang yang berusia lebih dari 45 tahun merupakan faktor resiko terjadinya hipertensi. Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan di wilayah kerja Puskesmas Dukuh Kupang Surabaya pada bulan Januari dan Februari tahun 2016 jumlah sasaran lansia terdapat 2.244 jiwa, dan yang mengalami hipertensi sebanyak 70 orang. Salah satu penanganan nonfarmakologis dalam mengatasi hipertensi adalah dengan terapi herbal antara lain seduhan bunga rosella (Hibiscus sabdariffa linn) dan bawang putih (Allium sativum L) yang berdasarkan uji penelitian terbukti memiliki efektivitas yang sama dalam menangani Hipertensi. Tujuan pengabdian masyarakat ini adalah untuk menanggulangi kejadian hipertensi pada lansia melalui pemberian terapi Herbal berupa seduhan bunga rosella dan bawang putih. Populasi target pada pengabdian masyarakat ini adalah lansia serta kader lansia di Posyandu Lansia Wilayah kerja Puskesas Dukuh Kupang Surabaya.*

Metode : *pelaksanaan dalam kegiatan ini adalah pemberdayaan lansia dan kader lansia melalui pemeriksaan tensi rutin dan pelatihan untuk membuat seduhan bawang putih dan bunga rosella yang dapat diberikan pada para lansia yang menderita hipertensi.*

Hasil : *Hasil dari kegiatan ini adalah lansia dan kader berperan aktif dalam pembuatan dan konsumsi seduhan ini sehingga diharapkan lansia hipertensi mengalami penurunan tekanan darah.*

Kesimpulan : *Berdasarkan hal tersebut dapat disimpulkan upaya pemberian terapi herbal: bawang putih dan bunga rosella efektif diterapkan untuk menanggulangi hipertensi pada lansia.*

Pendahuluan

Lansia adalah keadaan yang ditandai oleh kegagalan seseorang untuk mempertahankan keseimbangan terhadap kondisi stress fisiologis. Kegagalan ini berkaitan penurunan daya kemampuan untuk hidup serta peningkatan kepekaan secara individual (Graber, 2009). Kejadian hipertensi pada lansia cenderung menyamai bahkan lebih tinggi dari pria karena efek protektif hormone estrogen yang menurun. Dan orang yang berusia lebih dari 45 tahun merupakan faktor resiko terjadinya hipertensi (Graber, 2009).

Hasil data survey *World Health Organization* (WHO) pada tahun 2014, mengemukakan bahwa penyakit kardiovaskuler merupakan pembunuh nomor 1 di dunia untuk usia diatas 45 tahun dan

diperkirakan 12 juta orang meninggal tiap tahunnya. Secara global, hipertensi diperkirakan menyebabkan 7,5 juta kematian, sekitar 12,8% dari total seluruh kematian. Prevalensi keseluruhan tekanan darah tinggi pada orang dewasa berusia ≥ 25 tahun sekitar 40% pada tahun 2008. Prevalensi tertinggi berada di Afrika yaitu sebesar 46% pada pria dan wanita (WHO, 2014). . Berdasarkan data Depkes (2008) prevalensi hipertensi di Indonesia sebesar 31,7%. Cakupan diagnosis hipertensi oleh tenaga kesehatan hanya mencapai 24,0% atau dengan kata lain sebanyak 76,0% kejadian hipertensi dalam masyarakat belum terdignosis.

Di Indonesia, prevalensi hipertensi berdasarkan wawancara (apakah pernah didiagnosis oleh tenaga kesehatan dan minum obat hipertensi) mengalami peningkatan yaitu dari 7,6% pada tahun 2007 menjadi 9,5% pada tahun 2013 (Kemenkes RI, 2013).

Bedasarkan profil kesehatan Jawa Timur tahun 2010, selama tiga tahun berturut-turut (2008-2010) hipertensi selalu berada di urutan ke tiga penyakit terbanyak dipuskesmas sentinel di Jawa Timur. Berdasarkan hasil Riset Kesehatan Dasar tahun 2013, kecenderungan prevalensi hipertensi berdasarkan wawancara pada usia ≥ 18 tahun menutut provinsi di Indonesia tahun 2013, Jawa Timur berada pada urutan ke-6 (Kemenkes RI, 2013).

Pada tahun 2015 data jumlah lansia yang mengalami hipertensi yang diperoleh dari dinas kesehatan Kota Surabaya terrdapat 9.413 jiwa penderita dari jumlah sasaran lansia sebanyak 13.703 jiwa.

Penyebab hipertensi menurut Udjianti (2010) disebabkan beberapa faktor yang berperan dalam pengendalian tekanan darah yaitu curah jantung dan tekanan darah perifer. Tekanan darah ditentukan oleh konsentrasi sel otot halus yang terdapat pada arteriol kecil dan jika terjadi peningkatan konsentrasi yang lama akan mengakibatkan penebalan pembuluh darah arteriol dan menjadi awal meningkatnya tahanan perifer yang irreversible.Selain pengaruh curah jantung dan tahanan perifer, terdapat beberapa faktor resiko terjadinya hipertensi yaitu keturunan, usia, jenis kelamin, obesitas, konsumsi garam berlebih, kurang olahraga, stress, merokok dan konsumsi alkohol, konsumsi lemak jenuh.

Solusi penanggulangan hipertensi pada prinsipnya ada dua macam terapi yang bisa dilakukan untuk mengobati penyakit hipertensi, yaitu terapi nonfarmakologi yaitu dengan pola hidup sehari-hari dan kembali ke produk alami (*back to nature*) dan penanganan farmakologi yang dianggap mahal oleh masyarakat. Selain itu penanganan farmakologis juga menimbulkan efek samping (Avriza, 2011). Salah satu penanganan nonfarmakologis dalam mengatasi hipertensi adalah dengan terapi komplementer. Terapi komplementer bersifat alamiah diantaranya adalah dengan terapi herbal. Terapi herbal banyak digunakan oleh masyarakat dalam mengatasi penyakit hipertensi dikarenakan memiliki efek samping yang relatif kecil. Beberapa contoh tumbuhan herbal yang

dipercaya dapat menurunkan tekanan darah tinggi antara lain bunga rosella (hibiscus sabdariffa linn), buah mengukudu, mentimun, bawang putih, daun seledri, dan sebagainya (Avriza, 2011). Mengacu pada konsep *back to nature* yaitu dengan menggunakan bahan lokal yang banyak terdapat di masyarakat. Salah satu pengobatan nonfarmakologi yang pernah digunakan untuk menurunkan tekanan darah adalah bawang putih dan Teh Rosella. Hasil penelitian berdasarkan *Mann Whitney yang dilakukan* di Posyandu Lansia Wilayah Kerja Puskesmas Dukuh Kupang Surabaya didapatkan hasil seduhan bawang putih maupun teh rosella sama mempunyai pengaruh terhadap penurunan tekanan darah.

Berdasarkan uraian diatas melalui kegiatan pengabdian ini meningkatkan pengetahuan tentang hipertensi pada Lansia dan mengajarkan lansia dan kader lansia dalam pembuatan dan cara mengonsumsi seduhan bawang putih ataupun teh rosella guna menanggulangi kejadian hipertensi pada lansia.

Metode

Metode pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah pemberdayaan lansia dan kader melalui pemeriksaan tensi rutin dan pelatihan untuk membuat seduhan bawang putih dan daun rosella yang dapat dikonsumsi oleh lansia penderita hipertensi. Populasi target pada kegiatan ini adalah lansia di Posyandu Lansia Dukuh Pakis wilayah kerja Puskesmas Dukuh Kupang Surabaya sebanyak 100 orang.

Hasil

Tabel 1 Karakteristik Responden berdasarkan Usia

Usia	Frekuensi (f)	Presentase (%)
45-59 tahun	61	61
60-74 tahun	37	37
75-90 tahun	2	2
≥90 tahun	0	0
Total	100	100

Berdasarkan tabel diatas rerata responden dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini berusia 45-59 tahun sejumlah 61 orang.

Tabel 2 Karakteristik Responden berdasarkan jenis kelamin

Jenis Kelamin	Frekuensi (f)	Presentase (%)
Laki-laki	33	33
Perempuan	67	67
Total	100	100

Berdasarkan tabel diatas sebagian besar responden dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini berjenis kelamin perempuan sejumlah 67 orang

Diskusi

Pemeriksaan kesehatan Lansia

Pemeriksaan kesehatan yang dilakukan pada kegiatan ini adalan pengukutn Tekanan darah dan didapatkan sebanyak 42 lansia (42%) mengalami peningkatan tekanan darah. Pemeriksaan kesehatan ini dilakukan oleh Tim Pengabdi dari Akademi Kebidanan Griya Husada dan bekerja sama dengan petugas puskesmas dukuh kupang yang menghadiri kegiatan tersebut.

Pelatihan dan Pendidikan Kesehatan

Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan lansia mengenai penerapan pola hidup sehat sebagai upaya untuk meningkatkan kualitas hidup lansia, supaya lansia menjadi lebih sehat, mandiri dan produktif. Pendidikan kesehatan yang diberikan meliputi proses menua, penyakit degenerative yang muncul di masa lansia, pecegahan penyakit degenerative melalui pola makan sehat serta aktivitas fisik yang dapat dilakukan di rumah, dan khususnya mengenai Hipertensi pada lansia serta cara menangani hipertensi pada lansia dengan mengonsumsi terapi herbal berupa seduhan bawang putih ataupun seduhan bunga rosella.

Hipertensi adalah keadaan peningkatan tekanan darah yang memberi gejala yang akan berlanjut ke suatu organ target seperti *stroke* (untuk otak), penyakit jantung koroner (untuk pembuluh darah jantung) dan hipertrofi ventrikel kanan (untuk otot jantung). Dengan target organ di otak yang berupa *stroke,* hipertensi menjadi penyebab utama *stroke* yang membawa kematian yang tinggi (Piotrowski, 2012).

Salah satu penanganan nonfarmakologis dalam mengatasi hipertensi adalah dengan terapi komplementer. Terapi komplementer bersifat alamiah diantaranya adalah dengan terapi herbal. Terapi herbal banyak digunakan oleh masyarakat dalam mengatasi penyakit hipertensi dikarenakan memiliki efek samping yang relatif kecil. Beberapa contoh tumbuhan herbal yang dipercaya dapat menurunkan tekanan darah tinggi antara lain bunga rosella (hibiscus sabdariffa linn), buah mengukudu, mentimun, bawang putih,

daun seledri, dan sebagainya (Avriza, 2011).

Pengaruh Bawang putih dalam menurunkan tekanan darah telah terbuti secara klinis. Bawang putih mengandung *alicin* dan *scordinin* yang merupakan antibiotika alami yang mampu membasmi berbagai macam mikroba serta mampu meningkatkan sitesis NO melalui *nitric oxide Extract* (NOS). Sedangkan kandungan penting yang terdapat pada kelopak bunga rosella adalah pigmen antosianin yang membentuk flavonoid yang berperan sebagai antioksidan (Avriza, 2011).Senyawa aktif rosella tersebut dapat membantu melancarkan peredaran darah dengan cara mengurangi derajat viskositas (kekentalan) darah. Selanjutnya kerja jantung memompa darah semakin ringan dan otomatis tekanan darah menjadi rendah.(Sumitro, 2011).

Selanjutnya, pada kegiatan ini dilakukan penyuluhan dan Tim pengabdi mengajarkan pembuatan seduhan bawang putih dan bunga rosella dimulai dari kebutuhan alat dan bahan yang harus disiapkan serta bagaimana cara atau aturan dalam mengonsumsi seduhan tersebut. Setelah Tim pengabdi melakukan demo pembuatan seduhan bawang putih dan teh rosella, para kader dan perwakilan lansia bersikap antusias dan aktif untuk mempraktikkan secara lansung dengan harapan hal ini dapat dilakukan secara rutin dan mandiri.

Kesimpulan

Kegiatan pengabdian masyarakat ini secara keseluruhan dilaksanakan kurang lebih selama satu bulan mulai dari perijinan, koordinasi dengan pihak puskesmas hingga penyusunan laporan kegiatan. Berasarkan hasil kegiatan disimpulkan bahwa upaya pemberian terapi herbal: bawang putih dan bunga rosella efektif diterapkan untuk menanggulangi hipertensi pada lansia. Tim pengabdian masyarakat menyarankan agar masyarakat lansia dan para kader dapat terus mempraktikkan apa yang sudah dipelajari secara rutin melalui leaflet yang dibagikan sehingga harapannya dapat melakukan penanggulangan hipertensi pada lansia secara mandiri.

Ucapan Terimakasih

Terimakasih kami tujukan kepada Pihak Puskesmas Dukuh Kupang yang telah memberikan ijin dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini. Terimakasih juga kepad pihak kelurahan dan masyarakat lansia di Posyandu Lansia Dukuh Pakis yang bersedia bekerja sama sehingga kegiatan pengabdian masyarkaat ini berjaan dengan lancar

Daftar Referensi

Anggi, (2013). *Kitab Khasiat Buah Dan Sayur Tumpas Segala Penyakit*. Yogyakarta: shira media.

Avriza, Hernati. (2011). *Dahsyatnya Bunga-Bunga Berkhasiat Obat di Sekitar Kita.* Yogyakarta: Araska.

Damia, (2012). *Pengantar Kimia Buku Panduan Kuliah Kedokteran*. Jakarta: EGC

Desty, (2013). *Kita Hebat Tradisional China.* Jakarta : EGC

Dorland, (2011). *Kamus Saku Kedokteran Dorland Edisi 28*. Jakarta: EGC

Graber, M, A. (2006). *Buku saku dokter keluarga, ed 3*. Jakarta:Egc

Neal, (2008). At A glance *Farmakologi*. Jakarta: Salemba Medika

Piotrowski, W. Piwonska dan Broda. (2012). *Knowledge about Arterial Hypertension in the Polish Population : the Wobasz study*. Kardiol pol; 70(2):140-146.

Piotrowski'ail en GL. therapeutique. Praxis. 1948;26:488–492. [PubMed].

Sumitro, Rizki. (2011). *Pengaruh Pemberian Seduhan Bunga Rosella Pada Perubahan Tekanan Darah Sistolik dan Diastolik*. Universitas Airlangga : Surabaya.

Udjianti, Wajan. (2010). *Keperawatan Kardiovaskular.* Jakarta: Salemba Medika