



Edukasi Triple Herbal Bagi Lansia Untuk Menurunkan Tekanan Darah Dalam Mencegah Kegawatdaruratan Jantung

Maya Fadlilah¹, Milam Haliza Martha²

Program Studi DIII Keperawatan Universitas Muhammadiyah Ahmad Dahlan

Jl. A. Yani 13 Ulu Palembang

Email. mayastikes@gmail.com

Abstrak

Hipertensi dapat memicu respons tubuh yang mengakibatkan gejala fisik seperti jantung berdebar (palpitasi), pusing, dan ketegangan otot, gejala-gejala ini dapat memicu perasaan cemas atau memperburuk kecemasan yang sudah ada hal ini dapat berkontribusi terhadap peningkatan kejadian kegawatdaruratan kardiovaskuler, seperti serangan jantung dan stroke dan bahkan ini penyebab utama kematian di dunia. Intervensi yang dapat dilakukan dalam mengatasi hipertensi dan kecemasan dapat dilakukan secara farmakologi dengan menggunakan obat-obatan yang jika dikonsumsi dalam jangka panjang dapat memberikan efek negatif pada tubuh. Tujuan dari kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan akan manfaat konsumsi air rebusan daun salam, daun kelor dan daun sirsak serta diharapkan para lansia dapat menerapkan air rebusan ini sebagai alternatif secara non farmakologi dalam mengatasi tekanan darah tinggi. Metode pelaksanaan peningkatan pengetahuan lansia tentang manfaat konsumsi rebusan air daun salam, daun kelor dan daun sirsak dalam menurunkan tekanan darah pada lansia untuk pencegahan kegawatdaruratan kardiovaskuler. Dari kegiatan yang sudah dilakukan pada lansia yang berada di Panti Sosial Harapan Kita Kota Palembang Palembang didapatkan kesimpulan bahwa kegiatan “Edukasi Triple Herbal Bagi Lansia Untuk Menurunkan Tekanan Darah Dalam Mencegah Kegawatdaruratan Jantung”, dapat meningkatkan pengetahuan lansia yang ada di Panti Sosial Harapan Kita Kota Palembang.

Kata Kunci: Hipertensi, lansia, triple herbal terapi.

Abstract

Hypertension can trigger a body response that results in physical symptoms such as heart palpitations, dizziness, and muscle tension, these symptoms can trigger feelings of anxiety or worsen existing anxiety this can contribute to an increase in the incidence of cardiovascular emergencies, such as heart attacks and strokes and even this is the main cause of death in the world. Interventions that can be done in dealing with hypertension and anxiety can be done pharmacologically by using drugs that if consumed in the long term can have negative effects on the body. The purpose of this community service activity is to increase knowledge of the benefits of consuming boiled water from bay leaves, moringa leaves and soursop leaves pengabdian masyarakat ini dilakukan dengan cara edukasi dengan menggunakan leaflet kepada lansia yang berada di Panti Sosial Harapan Kita Kota Palembang. The evaluation results show that is hoped that the elderly can apply this boiled water as a non-pharmacological alternative in dealing with high blood pressure. The method of implementing this community service is carried out by means of education using leaflets to the elderly who are in the Harapan Kita Social Home in Palembang City. The evaluation revealed an increase in elderly knowledge about the benefits of consuming boiled water with bay leaves, moringa leaves, and soursop leaves in lowering blood pressure in the elderly to prevent cardiovascular emergencies. From the activities that have been carried out on the elderly at the Harapan Kita Social Home in Palembang City, it was concluded that the "Triple Herbal Education for the Elderly to Lower Blood Pressure in Preventing Heart Emergencies" activity can improve the knowledge of the elderly at the Harapan Kita Social Home in Palembang City.

Keywords: Hypertension, elderly, triple herbal therapy.



PENDAHULUAN

Lanjut usia merupakan tahap akhir dari perkembangan manusia, dimana lansia merupakan kelompok yang rentan mengalami berbagai masalah kesehatan akibat dari penurunan fungsi tubuh, salah satu dari masalah kesehatan yang sering terjadi pada lansia adalah hipertensi (Lilis, 2023). Hipertensi merupakan penyakit kardiovaskuler yang kaitannya dengan masalah aliran darah yang muncul ketika tekanan darah melebihi 140/90 mm Hg. Hipertensi primer, merupakan penyumbang sebagian besar kasus yang dapat diperburuk oleh faktor-faktor seperti obesitas, kecemasan dan stress yang berlebihan, stres dan kecemasan kronis dapat memicu adanya respons "fight or flight" yang menyebabkan sistem saraf simpatik dapat menjadi lebih aktif (Nasrudin, 2023).

Pengobatan farmakologi dalam mengatasi hipertensi bekerja dengan menghambat reseptor beta-blocker, antagonis kalsium, diuretik, antihipertensi dan penghambat enzim pengubah angiotensin (ACE), namun penggunaan farmakologis dalam jangka panjang selain mahal juga berisiko menyebabkan kerusakan ginjal dan hati. Pengobatan secara non farmakologi dilakukan dengan cara terapi herbal, terapi nutrisi, relaksasi progresif, meditasi, terapi tawa, akupunktur, dan aromaterapi (Buana, 2022).

Tanaman herbal yang dapat menurunkan tekanan darah diantaranya adalah daun kelor, daun salam, dan daun sirsak. Alasan pemilihan ketiga herbal ini selain mudah didapat tanaman herbal ini memiliki kandungan yang terdapat dalam daun salam (*Syzygium polyanthum*) secara medis salah satunya mampu dalam menurunkan tekanan darah diantaranya terpenoid, seskuiterpen, triterpenoid, saponin, lakton, dan flavonoid, dalam dosis terapeutik, senyawa flavonoid pada daun salam terbukti mampu menurunkan tekanan darah, kolesterol, gula darah, dan asam urat (Cholifah dkk, 2022). Kandungan daun kelor (*Moringa oleifera*) yang berperan dalam menurunkan tekanan darah, adalah antioksidan jenis flavonoid yang dapat mengatur lipogenesis dalam hati, selain itu tanaman ini juga mengandung vitamin C sebanyak 220 mg/dl, empat kali lebih banyak dibandingkan tanaman lainnya (Syarifah dkk., 2015).

Kandungan daun sirsak (*Annona muricata* L.) mengandung berbagai senyawa bioaktif seperti steroid, flavonoid, kumarin, alkaloid, dan tannin (Wulan Dari Neng Gumiwang, Sulisetijono, 2024). Ketiga dari daun herbal tersebut daun salam (*Syzygium polyanthum*), daun kelor (*Moringa oleifera*) dan daun sirsak (*Annona muricata* L.) memiliki kandungan senyawa flavonoid dimana senyawa flavonoid berpotensi sebagai antidepresan dimana senyawa flavonoid ini menghambat aktivitas MAO, meningkatkan kadar serotonin (5-HT), norepinefrin (NE), dan kadar dari (BDNF) (Azis, 2020).

Berdasarkan penelitian Rinjani dkk (2024), dengan terapi pemberian air rebusan daun salam didapatkan nilai statistik Wilcoxon Sign Rank Test $p = 0,000 = 0,05$, uji statistik diatas menyimpulkan bahwa air rebusan daun salam berpengaruh terhadap perubahan tekanan darah (Erry dkk., 2024). Penelitian mengenai khasiat rebusan daun sirsak dilakukan oleh Giri dkk (2024) menunjukkan bahwa rata-rata penurunan darah sistol sebesar 19,0%mmhg dan diastol 14,6%mmhg, yang berarti terdapat hubungan konsumsi air rebusan daun sirsak terhadap penurunan tekanan darah pada lansia (Giri dkk., 2024).

MASALAH

Hipertensi atau tekanan darah tinggi merupakan salah satu penyakit tidak menular yang menjadi masalah kesehatan masyarakat global. Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) menyebutkan bahwa sekitar 1,28 miliar orang dewasa di seluruh dunia menderita hipertensi, dan hampir dua pertiganya tinggal di negara berpendapatan rendah dan menengah (World Health Organization.,



2021). Di Indonesia, prevalensi hipertensi berdasarkan hasil Riset Kesehatan Dasar mencapai 34,1%, meningkat dibandingkan tahun 2013 yang sebesar 25,8%. Data ini menunjukkan bahwa hipertensi masih menjadi beban kesehatan masyarakat yang sangat serius (Riskesdas., 2018).

Salah satu tantangan besar dalam penanganan hipertensi adalah rendahnya tingkat kesadaran masyarakat terhadap kondisi ini. Menurut Riskesdas 2018, hanya sekitar 37,3% penderita hipertensi yang mengetahui bahwa mereka mengidap penyakit tersebut. Hal ini disebabkan karena hipertensi sering kali tidak menunjukkan gejala, sehingga banyak penderita tidak melakukan pemeriksaan tekanan darah secara rutin. Kondisi ini menyebabkan hipertensi kerap disebut sebagai *silent killer*, karena komplikasinya yang bisa berakibat fatal, seperti stroke, penyakit jantung, dan gagal ginjal (PERKI., 2020).

Selain itu, gaya hidup modern yang cenderung tidak sehat turut memperparah situasi. Konsumsi makanan tinggi garam, rendah serat, kurangnya aktivitas fisik, merokok, stres, serta kebiasaan tidak mematuhi pengobatan adalah faktor risiko utama yang mempercepat terjadinya hipertensi. Di lingkungan masyarakat, khususnya di wilayah pinggiran kota dan desa, minimnya edukasi dan promosi kesehatan serta akses terhadap fasilitas kesehatan yang terbatas semakin memperbesar potensi masyarakat untuk mengabaikan pentingnya pencegahan hipertensi (Kemenkes RI., 2021).

Dengan mempertimbangkan situasi tersebut, maka dibutuhkan suatu upaya pengabdian kepada masyarakat yang terarah dan berkelanjutan untuk meningkatkan kesadaran, pengetahuan, serta perilaku hidup sehat sebagai langkah preventif terhadap hipertensi. Kegiatan ini dapat diwujudkan melalui edukasi kesehatan mengenai pemberian terapi non farmakologi melalui air rebusan daun salam, daun sirsak dan daun kelor, pemeriksaan tekanan darah secara berkala, pelatihan gaya hidup sehat, serta pendampingan masyarakat dalam perubahan perilaku.

METODE PELAKSANAAN

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan di Panti Sosial Harapan Kita Kota Palembang pada tanggal 07 Juli 2025 dengan tujuan untuk memberikan edukasi dengan judul “Edukasi Triple Herbal Bagi Lansia Untuk Menurunkan Tekanan Darah Dalam Mencegah Kegawatdaruratan Jantung. Pelaksanaan kegiatan ini diawali dengan tahap persiapan, yaitu penyusunan proposal, koordinasi dengan LP2MI untuk perizinan, serta persiapan materi berupa leaflet, dan ppt presentasi (*PowerPoint*). Selanjutnya, kegiatan edukasi dilakukan secara interaktif, diawali dengan pre-test untuk mengukur pemahaman awal lansia, diikuti dengan penyampaian materi bertema “Edukasi Triple Herbal Bagi Lansia Untuk Menurunkan Tekanan Darah Dalam Mencegah Kegawatdaruratan Jantung” dengan menggunakan media interaktif agar lebih menarik dan mudah dipahami. Setelah itu, sesi diskusi dan tanya jawab dilakukan untuk memperjelas konsep yang disampaikan, diakhiri dengan post-test guna mengevaluasi peningkatan pemahaman lansia setelah edukasi. Melalui tahapan ini, diharapkan siswa dapat meningkatkan pengetahuan akan manfaat konsumsi rebusan air jagung untuk menurunkan kadar kolesterol.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian masyarakat dengan judul Edukasi Triple Herbal Bagi Lansia Untuk Menurunkan Tekanan Darah Dalam Mencegah Kegawatdaruratan Jantung yang dilakukan di Panti Sosial Harapan Kita Kota Palembang dengan jumlah peserta yang mengikuti edukasi ini sebanyak 20 (dua puluh) lansia, sebelum dilakukan edukasi dilakukan persiapan yang dimulai dari penyusunan proposal kegiatan pengabdian masyarakat, selanjutnya berkoordinasi dengan

LPM2MI dalam pengurusan surat izin melakukan kegiatan pengabdian masyarakat, serta mempersiapkan materi.

Pelaksanaan pengabdian masyarakat ini dilakukan pada tanggal 07 Juli 2025, dimana lokasi pelaksanaan pengabmas ini dilakukan di Panti Sosial Harapan Kita Kota Palembang. Sebelum diberikan edukasi kami menggali terlebih dahulu pengetahuan peserta terkait dengan apa itu Hipertensi, pengobatan hipertensi secara farmakologi maupun non farmakologi serta peserta belum mengetahui kalau adanya beberapa hasil penelitian yang menyatakan bahwa air rebusan daun salam, daun sirsak dan daun kelor dapat menurunkan tekanan darah. Kegiatan penyuluhan ini dapat berjalan dengan baik hal ini terlihat dari antusiasnya peserta, mendengarkan edukasi ini dan ada beberapa peserta yang mengajukan pertanyaan terkait dengan cara merebus dan konsumsi air rebusan daun salam, daun sirsak dan daun kelor untuk setiap harinya.

Kegiatan edukasi ini berhasil dapat meningkatkan pengetahuan peserta dalam hal ini lansia di Panti Sosial Harapan Kita Kota Palembang, hal ini dapat dilihat ketika setelah pelaksanaan edukasi peserta ditanyakan kembali hal-hal seperti apa itu hipertensi, tanda dan gejala, cara membuat air rebusan daun salam, daun sirsak dan daun kelor, serta cara mengkonsumsi air rebusan tersebut, pertanyaan-pertanyaan tersebut dapat dijawab oleh peserta dengan baik.

Pengetahuan merupakan hal penting untuk dimiliki oleh setiap orang dimana pengetahuan ini merupakan salah satu penentu untuk menentukan sikap dan perilaku dari seseorang, pengetahuan yang baik maka akan berdampak dengan sikap dan perilaku yang baik pula khususnya mengenai pemanfaatan air rebusan daun salam, daun sirsak dan daun kelor sebagai upaya penurunan tekanan darah, sehingga diharapkan peserta mendapatkan pengetahuan mengenai manfaat rebusan ini serta dapat menerapkan air tersebut sebagai salah satu tindakan non farmakologi dalam menurunkan tekanan darah, serta dapat mengurangi terjadinya kegawatdaruratan kardiovaskuler.



Gambar 1: Pelaksanaan Kegiatan Pengabdian Masyarakat



UCAPAN TERIMAKASIH

Terimakasih diucapkan kepada Universitas Muhammadiyah Ahmad Dahlan dan pihak Pantii Sosial Harapan Kita Palembang serta seluruh pihak yang membantu dan memfasilitasi Pengabdian Kepada Masyarakat sehingga dapat terlaksana dengan lancar.

DAFTAR PUSTAKA

- Azis, A. (2020). Pengaruh ekstrak kentos kelapa (*Cocos nucifera* L.) terhadap penurunan immobility time sebagai antidepresan pada mencit (*Mus musculus*). *Jurnal Kesehatan Yamasi Makassar*, 4(1): 1–8.
- Buana, D. T. (2022). *Pengaruh Pemberian Air Rebusan Daun Sirsak Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi*. <http://eprints.umpo.ac.id/10119/>
- Cholifalh, N., Puspitasari, I., & Warji, W. (2022). Pengaruh Pemberian Rebusan Daun Salam Terhadap Perubahan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Desa Purwosari Dan Desa Sunggingan Wilayah Puskesmas Purwosari Kudus. *Jurnal Ilmu Keperawatan Dan Kebidanan*, 13(1), 230–241.
- Erry Ashyfa Dwi Rinjani, Ipah Saripah, A. R. (2024). Pengaruh Rebusan Daun Salam (*Syzygium polyanthum*) Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia Penderita Hipertensi. *Media Husada Journal of Nursing Science*, Vol 5 (No., halaman 17-25.
- Giri Meiza Damayati, Tri Adi Nugroho, Yunina Elasari, M. H. K., & Sandra Lusi Novita Batubara, S. S. (2024). Pengaruh Air Rebusan Daun Sirsak Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia di Puskesmas Yosomulyo Kota Metro. *Jurnal Rekam Medis Dan Informasi IKesehatan KESEHATAN Universitas Aisyah Pringsewu*, 1 (1).
- Indonesia., K. K. R. (2021). *Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2021*. Jakarta: Pusat Data dan Informasi Kementerian Kesehatan RI. Retrieved.
- Hasil Utama Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan. Retrieved from, (2018). <https://www.litbang.kemkes.go.id/laporan-riset-kesehatan-dasar-riskesdas-2018>
- Lilis. (2023). *Asuhan Lansia (A.Lestari (ed)*. Kaizen Media Publishi.
- Moh. Nasrudin. (2023). *Buku Penatalaksanaan Hipertensi*. PT. Nasya Expanding Management.
- Perhimpunan Dokter Spesialis Kardiovaskular Indonesia (PERKI). (2020). *Pedoman Tatalaksana Hipertensi di Indonesia Edisi 2020*. Pengurus Pusat PERKI.
- Syarifah, Aminah, R. Tezan, and Y., & Muflihani. (2015). “Kandungan Nutrisi Dan Sifat Fungsional Tanaman Kelor (*Moringa Oleifera*).” *Buletin Pertanian Perkotaan* 5(2):35–44.
- World Health Organization. (2021). *Hypertension*.
- Wulan Dari Neng Gumiwang, Sulisetijono, F. K. S. (2024). Analisis Molekuler Docking Senyawa Daun Sirsak (*Annona muricata* L.) sebagai Antidepresan Terhadap Reseptor Monoamine Oxidase A. *Biota: Jurnal Ilmiah Ilmu-Ilmu Hayati*, Vol. 9(3):, 247–257.