

PENYULUHAN OBAT TRADISIONAL PEMANFAATAN RIMPANG JAHE SEBAGAI PENURUN TEKANAN DARAH DAN ASAM URAT

Tutik¹, Diah Evita¹, Dian Eliza¹

¹Farmasi Universitas Malahayati, Bandar Lampung

ABSTRACT

Ginger can be used as an ingredient for traditional medicine, because ginger has a lot of nutritional content and chemical compounds that are very important and beneficial to health. Ginger also has fewer side effects and is easy to process so it is suitable for use as a medicinal ingredient, especially in overcoming hypertension in regulating blood pressure and regulating heart rate. Nutrition, ginger contains calories, carbohydrates, fiber, protein, sodium, iron, potassium, magnesium, phosphorus, zinc, folate, vitamin C, vitamin B6, vitamin A, riboflavin and niacin. Several active chemical compounds in ginger rhizome have pharmacological effects on health. Counseling is carried out using lecture, discussion and question and answer methods about the material that has been delivered. The counseling went well and smoothly, it's just that there are obstacles such as the choice of words and sentences that are easily understood and understood by the elderly. The knowledge of the elderly increases, those who initially do not know the benefits of plants become more understanding. This is quite good. The existence of variations in the characteristics of the elderly is one of the factors that influence the achievement of increasing knowledge.

Keywords: Ginger, Elderly, Counseling

ABSTRAK

Jahe dapat digunakan sebagai bahan untuk pengobatan tradisional, karena jahe memiliki banyak sekali kandungan gizi dan senyawa kimia yang sangat penting dan bermanfaat terhadap kesehatan. Jahe juga memiliki efek samping yang lebih kecil dan mudah diolah sehingga cocok untuk digunakan sebagai bahan obat-obatan terutama dalam mengatasi hipertensi dalam regulasi tekanan darah dan mengatur detak jantung. Nutrisi, jahe mengandung kalori, karbohidrat, serat, protein, sodium, besi, potasium, magnesium, fosfor, zeng, folat, vitamin C, vitamin B6, vitamin A, riboflavin dan niacin. Beberapa senyawa kimia aktif dalam rimpang jahe yang berefek farmakologis terhadap kesehatan. Penyuluhan dilakukan dengan metode ceramah, diskusi dan tanya jawab seputar materi yang telah disampaikan. Penyuluhan berlangsung dengan baik dan lancar, hanya saja ada kendala seperti dalam pemilihan kata serta kalimat yang mudah dipahami dan dimengerti oleh lansia. Pengetahuan lansia meningkat, yang awalnya tidak mengetahui khasiat dari tanaman menjadi lebih memahami. Hal ini tergolong cukup baik. Adanya variasi dari karakteristik lansia menjadi salah satu faktor yang mempengaruhi pencapaian peningkatan pengetahuan.

Kata kunci : Jahe, Lansia, Penyuluhan

PENDAHULUAN

Obat Tradisional merupakan bahan atau ramuan bahan yang berupa bahan tumbuhan, bahan mineral, sediaan galenik (sediaan sarian) atau campuran dari bahan-bahan tersebut, yang secara tradisional secara turun temurun telah digunakan untuk pengobatan berdasarkan pengalaman (Permenkes, 2003).

Adanya gerakan tersebut karena masih banyak masalah terkait kurangnya pengetahuan tentang mafaat tanaman obat. Salah satunya yaitu jahe yang merupakan tanaman yang dapat tumbuh baik di dataran rendah maupun dataran tinggi. Penanganan secara non farmakologis juga banyak diminati oleh masyarakat karena sangat mudah untuk dipraktikkan, tidak mengeluarkan biaya yang terlalu banyak dan efek sampingnya tidak terlalu berbahaya. Jahe dapat digunakan sebagai bahan untuk pengobatan tradisional, karena jahe memiliki banyak sekali kandungan gizi dan senyawa kimia yang sangat penting dan bermanfaat terhadap kesehatan (Wicaksono, 2015). Disamping itu jahe memiliki efek samping yang lebih kecil dan mudah diolah sehingga cocok untuk digunakan sebagai bahan obat-obatan terutama dalam mengatasi hipertensi dalam regulasi tekanan darah dan mengatur detak jantung (Garnadi, 2012).

Secara umum, jahe memiliki kandungan zat gizi dan senyawa kimia aktif yang berfungsi preventif dan kuratif. Dari segi nutrisi, jahe mengandung kalori, karbohidrat, serat, protein, sodium, besi, potasium, magnesium, fosfor, zeng, folat, vitamin C, vitamin B6, vitamin A, riboflavin dan niacin. Beberapa senyawa kimia aktif dalam rimpang jahe yang berefek farmakologis terhadap kesehatan, antara lain: minyak atsiri dengan kandungan zat aktif zingiberin, kamfena, lemonin, borneol, shogaol, sineol, fellandren, zingiberol, gingerol, dan zingeron. Sebagai bahan obat tradisional, jahe memiliki khasiat untuk mencegah dan mengobati berbagai penyakit, seperti: impoten, batuk, pegal-pegal, kepala pusing, rematik, sakit pinggang, masuk angin, bronchitis, nyeri lambung, nyeri otot, vertigo, mual saat hamil, osteoarthritis, gangguan sistem pencernaan, rasa sakit saat menstruasi, kadar kolesterol jahat dan trigliserida darah tinggi, kanker, sakit jantung, fungsi otak terganggu, Alzheimer, penyakit infeksi, asma, produksi air susu ibu terganggu, gairah seksual rendah, dan stamina tubuh rendah (Aryanta, 2019).

Hipertensi merupakan kelainan kardiovaskuler yang menjadi penyebab kematian utama di seluruh dunia. Menurut *World Health Organization* (WHO), batas tekanan darah yang masih dianggap normal adalah $\leq 130/85$ mmHg. Bila tekanan darah sudah $\geq 140/90$ mmHg dinyatakan hipertensi (batasan tersebut untuk orang dewasa di atas 18 tahun). Penyakit ini disebut sebagai *the silent killer* karena penyakit mematikan ini sering sekali tidak menunjukkan gejala atau tersembunyi. Lebih dari satu juta orang menderita tekanan darah tinggi di Belanda tetapi yang mengherankan ialah lebih dari separuhnya tidak mengetahui bahwa mereka adalah penderita tekanan darah tinggi (Kemenkes, 2018).

Jahe juga mengandung senyawa gingerol dan shogaol yaitu senyawa panas dan pedas yang terdapat di dalam jahe. Jahe memiliki sifat anti inflamasi non steroid dimana jahe dapat menekan sintesis prostaglandin-1 dan siklooksigenase-2 sehingga ketika diberikan kompres jahe rasa pedas dari kompres jahe tersebut akan mengurangi peradangan, dan meredakan nyeri asam urat. Gout arthritis merupakan suatu penyakit peradangan pada persendiaan yang dapat diakibatkan oleh kelebihan kadar senyawa asam urat di dalam tubuh, baik karena produksi berlebih atau peningkatan asupan purin. Dampak nyeri gout arthritis yang dapat ditimbulkan ke lansia berupa menurunnya kualitas hidup lansia karena nyeri yang sangat mengganggu aktivitas sehari-hari. Muncul keluhan pada sendi dimulai dengan rasa kaku atau pegal pada pagi hari kemudian timbul rasa nyeri pada sendi di malam hari nyeri tersebut terjadi secara terus menerus sehingga sangat mengganggu lansia (Putri *et al.*, 2017). Oleh karena itu diperlukan pengobatan tradisional yang lebih aman dan efek samping lebih kecil.

Tujuan dari penyuluhan ini untuk meningkatkan pemahaman lansia tentang pentingnya obat tradisional jahe, meningkatkan perilaku hidup sehat pada lansia, meningkatkan status kesehatan pada lansia dan lansia mampu mengetahui pentingnya memilih makanan yang sehat untuk dikonsumsi dan meningkatkan pengetahuan dan sikap lansia tentang tanaman obat.

MASALAH

Pengetahuan sebagian besar masyarakat tentang obat dan pengobatan medis masih minim. Salah satu penyebab minimnya pengetahuan tentang obat adalah

kurangnya kesadaran masyarakat akan obat dan sediaan farmasi lainnya, diperparah oleh adanya oknum yang mengambil keuntungan dari kondisi ini dengan menawarkan berbagai produk yang diklaim sebagai produk kesehatan. Akibatnya dalam swamedikasi dapat menjadi sumber terjadinya *medication error*. Karena keterbatasan pengetahuan masyarakat akan obat dan penggunaannya.. obat tradisional dipilih sebagai materi penyuluhan ini, karena melihat kurangnya pengetahuan tentang tanaman obat yang mengobati penyakit.

Penyuluhan ini dilaksanakan di Panti Sosial pelayanan Lanjut Usia (PSLU) Tresna Werdha yang berlokasi Jalan Sitara, desa Muara Putih, Kecamatan Natar, Kabupaten Lampung Selatan, provinsi Lampung. Panti Jompo Tresna Werdha dipilih agar diharapkan kebiasaan lansia di Panti Jompo Tresna Werdha yang tergolong sederhana dan pengetahuan tentang “Obat Tradisional” yang masih belum maksimal menjadi bertambah wawasannya tentang cara pemanfaatan tanaman obat. Karena pada orang yang berusia >50 tahun dimana akan terjadi kemunduran sel-sel karena proses penuaan yang dapat berakibat pada penurunan fungsi dan kelemahan organ, kemunduran fisik, timbulnya berbagai macam penyakit terutama penyakit degeneratif. Masalah kesehatan yang sering terjadi pada usia lanjut adalah hipertensi dan asam urat.

METODE

Observasi dilakukan untuk mengidentifikasi kondisi lingkungan yang ada di Natar, Lampung Selatan. Berdasarkan hasil pengamatan yang telah dilakukan, diperoleh banyak informasi dari berbagai sumber dengan menggunakan metode survei berupa diskusi, wawancara, dan pengamatan lingkungan. Observasi dilakukan dengan lansia di Panti Jompo Tresna Werdha.

Berdasarkan informasi yang didapatkan dari hasil observasi, penyusun mengajukan program yang nantinya diharapkan dapat membantu masyarakat mengatasi persoalan yang terdapat pada lansia di Panti Jompo Tresna Werdha. Program yang penyusun angkat ialah terkait dengan “Obat Tradisional”.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penyuluhan tentang pengetahuan obat tradisional di Panti Sosial pelayanan Lanjut Usia (PSLU) Tresna Werdha yang berlokasi Jalan Sitara, desa Muara Putih, Kecamatan Natar, Kabupaten Lampung Selatan, provinsi Lampung berjalan dengan lancar. Peserta yang hadir sekitar 40 orang lansia. Berikut gambar pelaksanaan penyuluhan :



Gambar 1. Foto Bersama Perwakilan Keluarga UPTD PLSU Tresna Werdha



Gambar 2. Penyuluhan di Aula UPTD PLSU Tresna Werdha

Sasaran penyuluhan ini adalah masyarakat usia lansia dengan tujuan umum untuk meningkatkan pemahaman lansia tentang pentingnya pengetahuan tanaman obat. Kemudian memiliki tujuan khusus agar lansia mampu mengetahui

pemanfaatan dan cara penggunaan tanaman agar menjadi obat yang baik dan benar.

Penyuluhan dilakukan dengan metode ceramah, diskusi dan tanya jawab seputar materi yang telah disampaikan. Untuk mempermudah penyampaian materi, dipergunakan alat bantu seperti laptop dan proyektor. Penyuluhan berlangsung dengan baik dan lancar, hanya saja ada kendala seperti dalam pemilihan kata serta kalimat yang mudah dipahami dan dimengerti oleh lansia.

Untuk memastikan masyarakat lansia tersebut memahami dan mengerti dengan materi yang telah disampaikan serta perkiraan keberhasilan dari program penyuluhan ini, dilakukan tanya jawab terhadap materi yang telah disampaikan serta memberikan bingkisan sehingga diharapkan peserta penyuluhan lebih antusias dalam mengikuti penyuluhan dari sesi tanya jawab terhadap materi yang telah disampaikan. Pengetahuan lansia meningkat, yang awalnya tidak mengetahui khasiat dari tanaman menjadi lebih memahami. Hal ini tergolong cukup baik. Adanya variasi dari karakteristik lansia menjadi salah satu faktor yang mempengaruhi pencapaian peningkatan pengetahuan.

SIMPULAN

Kesimpulan yang dapat diambil dari uraian kegiatan pengabdian kepada masyarakat di wilayah kerja Panti Sosial pelayanan Lanjut Usia (PSLU) Tresna Werdha yang berlokasi Jalan Sitara, desa Muara Putih, Kecamatan Natar, Kabupaten Lampung Selatan, provinsi Lampung yaitu adanya peningkatan pengetahuan lansia tentang obat tradisional jahe.

DAFTAR PUSTAKA

- Aryanta, I. W. R. (2019). Manfaat jahe untuk kesehatan. *Widya Kesehatan*, 1(2), 39-43.
- Garnadi, Y. (2012). Hidup nyaman dengan hipertensi. *Jakarta: Agromedia*.
- Kemendes RI, No. 1076/Mendes/Sk/VII/2003, *Tentang Penyelenggaraan Pengobatan Tradisional*.
- Kemendes RI. (2018). Pelayanan dan Peningkatan Kesehatan Usia Lanjut. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. Tersedia dalam <http://www.depkes.go.id/> Diakses pada tanggal 03 April 2020.

Putri, S. Q. D., Rahmayanti, D., & Diani, N. (2017). Pengaruh Pemberian Kompres Jahe Terhadap Intensitas Nyeri Gout Arthritis Pada Lansia Di Pstw Budi Sejahtera Kalimantan Selatan. *Dunia Keperawatan: Jurnal Keperawatan dan Kesehatan*, 5(2), 90-95.

Wicaksono, A. P. (2015). Pengaruh pemberian ekstrak jahe merah (*zingiber officinale*) terhadap kadar glukosa darah puasa dan postprandial pada tikus diabetes. *Jurnal Majority*, 4(7), 97-102.