

PEMANFAATAN TANAMAN OBAT TRADISIONAL KELOR UNTUK MENGATASI PENYAKIT HIPERTENSI

Tutik*, Ramadhani Fitriana, Sagita Feronica, Ulfa Nafila Umri

Farmasi Universitas Malahayati, Bandar Lampung

*Email Korespondensi Penulis: tutiksantarjo@gmail.com

ABSTRACT

Hypertension is an increase in blood pressure above normal. The problem of hypertension needs to be watched out for because there are no special signs of this disease and some people still feel healthy to carry out their usual activities. This is what makes hypertension a silent killer, people will realize they have this disease when the symptoms they feel are getting worse and check themselves to health services. Symptoms that are often complained of by patients with hypertension are headache, dizziness, weakness, fatigue, shortness of breath, anxiety, nausea, vomiting, epistaxis, and consciousness. Risk factors for hypertension include age, gender, obesity, alcohol, genetics, stress, excessive salt intake, smoking, physical activity patterns, kidney disease and diabetes mellitus. Community service activities aim to provide counseling on the importance of knowing hypertension and how to prevent hypertension with traditional medicinal plants Moringa leaves. And with this activity, finally the community and the management of the Women Farmers Group (KWT) Sumber Agung, Kemiling, Bandar Lampung, became aware of and understood how to prevent hypertension by using traditional medicinal plants Moringa leaves.

Keyword : Hypertension Disease, Moringa Leaf, Counseling.

ABSTRAK

Hipertensi merupakan peningkatan tekanan darah di atas normal. Masalah hipertensi perlu diwaspadai karena tidak ada tanda gejala khusus pada penyakit ini dan beberapa orang masih merasa sehat untuk beraktivitas seperti biasanya. Hal ini yang membuat hipertensi sebagai silent killer, orang akan tersadar memiliki penyakit ini ketika gejala yang dirasakan semakin parah dan memeriksakan diri ke pelayanan kesehatan. Gejala yang sering dikeluhkan penderita hipertensi adalah sakit kepala, pusing lemas, kelelahan, sesak nafas, gelisah, mual, muntah, epitaksis, dan kesadaran. Faktor resiko penyebab hipertensi diantaranya adalah umur, jenis kelamin, obesitas, alkohol, genetik, stess, asupan garam berlebihan, merokok, pola aktifitas fisik, penyakit ginjal dan diabetes melitus. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat bertujuan untuk memberikan penyuluhan pentingnya mengetahui penyakit hipertensi dan cara pencegahan terhadap penyakit hipertensi dengan tanaman obat tradisional daun kelor. Dan dengan adanya kegiatan ini akhirnya masyarakat dan pengurus Kelompok Wanita Tani (KWT) Kelurahan Sumber Agung Kemiling, Bandar Lampung, Lampung menjadi paham serta mengerti bagaimana pencegahan penyakit hipertensi dengan menggunakan tanaman obat tradisional daun kelor.

Kata Kunci : Penyakit Hipertensi, Daun Kelor, Penyuluhan

PENDAHULUAN

Daun kelor merupakan sayuran yang multiguna. Hampir semua bagian dari tanaman kelor ini dapat dijadikan sumber makanan karena mengandung senyawa aktif dan gizi lengkap. Daun kelor merupakan salah satu bagian dari tanaman kelor yang telah banyak diteliti kandungan gizi dan kegunaannya. Daun kelor sangat kaya akan nutrisi diantaranya kalium, zat besi, fosfor, kalsium, zink, vitamin, asam. Daun kelor juga sebagai stimulan hipertensi, menurunkan kolesterol, antioksidan (Krisnadi, 2015).⁶ Penambahan ekstrak daun kelor diharapkan dapat memberikan nilai gizi mikro kalium, dan juga memberikan warna hijau yang bagus.

Asupan kalium merupakan hal yang sangat penting pada mekanisme timbulnya hipertensi. Asupan kalium berhubungan lebih dengan penurunan tekanan darah. Kalium berpartisipasi dalam memelihara keseimbangan cairan, elektrolit dan asam basa. Mekanisme bagaimana kalium dapat menurunkan tekanan darah adalah kalium dapat menurunkan tekanan darah dengan vasodilatasi sehingga menyebabkan penurunan retensi perifer total dan meningkatkan output jantung, kalium dapat menurunkan tekanan darah dengan berkhasiat sebagai diuretika, kalium dapat mengubah aktivitas sistem renin-angiotensin, kalium dapat mengatur saraf perifer dan sentral yang mempengaruhi tekanan darah. Kalium (potassium) merupakan ion utama didalam cairan intraseluler. Konsumsi kalium yang banyak akan meningkatkan konsentrasinya didalam cairan intraseluler sehingga cenderung menarik cairan dari bagian ekstraseluler dan menurunkan tekanan darah (Astawan, 2005). Penelitian penderita hipertensi setelah sering mengkonsumsi makanan yang mengandung kalium ternyata tekanan darahnya dapat kembali normal. Penelitiannya juga membuktikan bahwa asupan kalium mempengaruhi kadar tekanan darah.

Hipertensi adalah peningkatan tekanan darah yang di tunjukan nilai sistolik dan diastolik diatas normal, upaya penanggulangan hipertensi dapat dapat dilakukan secara non-farmakologis seperti menggunakan rebusan daun kelor yang mudah ditemukan di daerah beriklim tropis seperti Indonesia

tanaman ini berperan sebagai anti kolesterol, anti bakteri, anti radang, antitumor, menurunkan kadar gula, serta menurunkan tekanan darah. Hasil penelitian dengan uji Wilcoxon dengan nilai $p = 0,000 < 0,05$ artinya ada pengaruh rebusan daun kelor terhadap penurunan tekanan darah (Zebua dkk., 2021).

MASALAH

Berdasarkan informasi yang didapatkan dari hasil observasi yang dilakukan, penyusun mengajukan program yang diharapkan dapat membantu masyarakat untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat tentang “Penyakit Hipertensi”, sehingga nantinya masyarakat tidak hanya mengetahui garis besarnya saja. Adapun sasaran penyuluhan ini adalah pengurus Kelompok Wanita Tani (KWT) dan masyarakat sekitar dengan usia >35 tahun. Hal ini dikarenakan pada orang yang berusia >35 tahun terjadi kemunduran sel-sel karena proses penuaan yang dapat berakibat pada penurunan fungsi dan kelemahan organ, kemunduran fisik, timbulnya berbagai macam penyakit hipertensi seperti asam urat, kolesterol, hipertensi, dll.

Program ini dipilih agar diharapkan masyarakat dapat memahami definisi, penyebab, pencegahan serta penatalaksanaan non-farmakologi dari penyakit hipertensi serta manfaat dari tanaman kelor. Lokasi lahan Kelompok Wanita Tani (KWT) Giri Jaya terletak di sebrang TK Elda’is Kids Kelurahan Sumber Agung Jl. Cempaka Gg. Sedap Malam, Sumber Agung, Kec. Kemiling, Kota Bandar Lampung, Lampung.

METODE

Subyek dalam kegiatan pengabdian ini adalah seluruh ibu-ibu yang menjadi anggota KWT (Kelompok Tani Wanita) di Kelurahan Sumber Agung Lingkungan 3. Pengabdian ini menggunakan metode penyuluhan, diskusi, Tanya jawab dan dilanjutkan dengan penanaman daun kelor di kebun KWT. Tahap pertama yang dilakukan adalah memeberikan pengenalan mengenai penyakit degeneratif dan manfaat daun kelor yang mereka ketahui sejauh mana. Tahap kedua memberikan penyuluhan mengenai manfaat obat tradisional kelor pada penyakit

degeneratif, kandungan kimia dan beberapa manfaat kandungan daun kelor bagi kesehatan tubuh. Tahap terakhir yaitu sesi tanya jawab dan pembagian door prize dan dilanjutkan penanaman kelor di kebun KWT.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini melakukan penyuluhan tentang “Pemanfaatan Tanaman Obat Tradisional Kelor untuk Mengatasi Penyakit Hipertensi”. Kegiatan ini dilakukan pada hari Senin, 15 Agustus 2022 berlokasi di kebun kolektif Kelompok Wanita Tani (KWT) Giri Jaya, Kelurahan Sumber Agung, Kecamatan Kemiling, Kota Bandar Lampung, Lampung. Berikut gambar pelaksanaan penyuluhan:



Gambar 1. Penyuluhan tentang daun kelor untuk pencegahan hipertensi

Penyakit hipertensi akan mengiringi penuaan dengan penyebab utama di Indonesia yaitu pola makan serta pola hidup yang tidak sehat, berbanding lurus dengan perubahan pola hidup modern. Waktu istirahat yang kurang menjadi pelengkap pola hidup tidak sehat. Pola hidup seperti ini tidak berubah terakumulasi bertahun-tahun mengakibatkan adanya perubahan dan penurunan pada struktur atau fungsi organ, bahkan dapat terjadi mutasi gen. Faktor pendukung lainnya yaitu faktor keturunan dan faktor usia akan semakin berkembang munculnya penyakit lain (Anies, 2018).

Penataaksanaan secara farmakologi sudah banyak dikembangkan untuk mengatasi berbagai penyakit. Namun 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. Ada banyak jenis pengobatan menggunakan tanaman dimana salah satunya penggunaan obat herbal Kelor.

Moringa oleifera termasuk tanaman herbal yang tumbuh di Indonesia, merupakan sumber daya alam yang sering digunakan bagi kesehatan. Tanaman herbal digunakan untuk mengobati penyakit dan meningkatkan kesehatan tubuh. Ekstrak tanaman herbal kelor (*Moringa oleifera*) yang mengandung berbagai phytochemical seperti alkaloid, flavonoid, steroid, glikosida dan lain-lain dapat digunakan sebagai antimikroba, antioksidan, antikanker, antidiabetes dan manfaat lainnya (Berawi dkk., 2019).

Sasaran penyuluhan ini adalah Kelompok Wanita Tani (KWT) dan masyarakat sekitar dengan usia >35 tahun. Tujuan umum program yang dipilih pada Pengabdian Masyarakat ini bertujuan untuk memberikan informasi serta pengetahuan kepada Pengurus KWT dan masyarakat sekitar tentang “Penyakit hipertensi”. Kemudian memiliki tujuan khusus masyarakat mampu memahami manfaat tanaman kelor untuk mengatasi penyakit hipertensi. Serta masyarakat dapat memanfaatkan tanaman kelor yang ditanam di kebun kolektif dalam upaya mengatasi penyakit hipertensi.

Pengabdian ini dilakukan dengan metode penyuluhan, diskusi dan tanya jawab seputar materi yang telah disampaikan. Untuk mempermudah penyampaian materi dipergunakan alat bantu seperti *leaflet*. Untuk memastikan masyarakat tersebut memahami dan mengerti dengan materi yang telah disampaikan, dilakukan tanya jawab terhadap materi yang telah disampaikan serta diberikan doorprize sehingga diharapkan peserta penyuluhan lebih antusias dalam mengikuti penyuluhan dari sesi tanya jawab terhadap materi yang telah disampaikan. Selain kegiatan penyuluhan, kami juga mengadakan kegiatan penanaman pohon kelor di kebun kolektif KWT Giri Jaya. Dalam kegiatan ini kami menyumbangkan 15 pohon kelor di kebun kolektif tersebut. Harapannya pohon kelor yang kami tanam di kebun kolektif KWT Giri Jaya dapat berguna dan dimanfaatkan dengan baik bagi masyarakat setempat terutama dalam upaya mengatasi penyakit hipertensi.

SIMPULAN

Kesimpulan yang dapat diambil dari uraian kegiatan pengabdian kepada masyarakat Kelompok Wanita Tani (KWT) Giri Jaya, Kelurahan Sumber Agung, Kecamatan Kemiling, Kota Bandar Lampung, Lampung. Dapat memberikan informasi serta pengetahuan kepada Pengurus KWT dan masyarakat sekitar tentang “Penyakit hipertensi”. Kemudian memiliki tujuan khusus masyarakat mampu memahami manfaat tanaman kelor untuk mengatasi penyakit hipertensi. Serta masyarakat dapat memanfaatkan tanaman kelor yang ditanam di kebun kolektif dalam upaya mengatasi penyakit hipertensi..

DAFTAR PUSTAKA

- Anies, A. (2018). Penyakit Degeneratif. Ar-Ruzz Medika: Yogyakarta.
- Astawan, M. (2005). Cegah Hipertensi dengan pola makan.
- Berawi, K. N., Wahyudo, R., & Pratama, A. A. (2019). Potensi terapi Moringa oleifera (Kelor) pada penyakit degeneratif. *Jurnal Kedokteran Universitas Lampung*, 3(1), 210-214.
- Krisnadi, A. D. (2015). Kelor super nutrisi. Blera: Pusat informasi dan pengembangan tanaman kelor Indonesia.
- Zebua, D., Sunarti, S., Harahap, A., Ningsih, F., Zalukhu, A. P. H., & Masrini, M. (2021). Rebusan Daun Kelor Berpengaruh terhadap Tekanan Darah Penderita Hipertensi. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*, 3(2), 399-406.