

PEMANFAATAN BAHAN ALAM UNTUK HIPERTENSI DAN KECANTIKAN DI RT 28 KELURAHAN PAYO SELINCAH

Indra Pinoza¹, Aqilla Fadia Haya², M.Henityo Agung³, Rasmala Dewi⁴
indrapinoza3@gmail.com¹, fadiayahaaqilla60@gmail.com², agungasadi28@gmail.com³
STIKES Harapan Ibu Jambi

ABSTRAK

Kuliah kerja nyata (KKN) memberikan manfaat yang besar kepada masyarakat dan mahasiswa, dimana kuliah kerja nyata dilaksanakan demi mendapatkan pengalaman yang nyata dilapangan sehingga memberikan bekal kepada mahasiswa sudah lulus dan terjun dimasyarakat scera nyata. Salah satu permasalahan yang dihadapi oleh dalam pembangunan kesehatan di Rt 28 Payo Selincah yaitu hipertensi yang bisa menghambat aktivitas sehari-hari. Metode pelaksanaan KKN dilakukan dengan ceramah dan tanya jawab. Dari hasil yang diperoleh selama kegiatan Kuliah Kerja Nyata (KKN) jalur transfer yang dilakukan di Rt 28 kelurahan Payo Selincah Kecamatan Paal Merah Kota Jambi, masih ada warga yang belum mengetahui mengenai pemanfaatan bahan alam untuk kesehatan dan kecantikan, masih ada warga yang belum tau mengenai tanda, gejala dan pengobatan hipertensi dan warga Rt 28 diperlukan dukungan untuk dapat meningkatkan kesejahteraan serta perlu diadakan penyuluhan mengetahui kesehatan khususnya dibidang farmasi.

Kata Kunci: Bahan Alam, Hipertensi dan Kecantikan

PENDAHUUAN

Kuliah Kerja Nyata (KKN) merupakan salah satu mata kuliah wajib yang terdapat pada kurikulum Program Studi Farmasi STIKes Harapan Ibu Jambi. Hal ini di dasarkan pada perlunya mahasiswa farmasi memahami secara lengkap terhadap Tri Darma Perguruan Tinggi yang tertuang pada visi dan misi STIKes Harapan Ibu Jambi yang merupakan wujud kepedulian dan partisipasi STIKes Harapan Ibu Jambi dalam meningkatkan pembangunan masyarakat. Kuliah Kerja Nyata dilaksanakan dilingkungan masyarakat yang membutuhkan perkembangan dan pengetahuan terhadap lingkungan dan keilmuan farmasi yang lebih baik.

Kuliah kerja nyata (KKN) memberikan manfaat yang besar kepada masyarakat dan mahasiswa, dimana kuliah kerja nyata dilaksanakan demi mendapatkan pengalaman yang nyata dilapangan sehingga memberikan bekal kepada mahasiswa sudah lulus dan terjun dimasyarakat scera nyata. Sedangkan manfaat bagi masyarakat adalah persoalan dan masalah-masalah yang dihadapi ditengah masyarakat sebisa mungkin dibantu penyelesaiannya oleh mahasiswa yang melaksanakan KKN (Indira et al, 2020).

Salah satu permasalahan yang dihadapi oleh dalam pembangunan kesehatan di Rt 28 Payo Selincah yaitu hipertensi yang bisa menghambat aktivitas sehari-hari.

METODE

Strategi Pelaksanaan

- a. Metode pelaksanaan KKN dilakukan dengan ceramah dan tanya jawab
- b. Media yang digunakan leaflet dan power point
- c. Alat yang digunakan leaflet dan alat pendukung
- d. Sasaran warga Rt 28

- e. Waktu pelaksanaan tanggal 04-22 Desember 2023
 f. Tempat pelaksanaan di Rt 28 Kelurahan Payo Selincah

Proses Pelaksanaan

Adapun kegiatan yang dilakukan selama KKN yaitu :

NO	Kegiatan	Respon Peserta Penyuluhan	Metode	Tempat
1.	Persiapan a. Persiapan bahan, administrasi, surat menyurat, materi	Mempersiapkan surat tugas, surat izin melakukan kegiatan, materi	Studi literatur	STIKes Harapan Ibu Jambi
	b. Persiapan media c. Persiapan petugas	LCD, Laptop, Leaflet Pembagian tugas dan tanggung jawab	Studi literatur dan penelusuran barang inventaris diskusi	STIKes Harapan Ibu Jambi
2.	Pelaksanaan a. Kegiatan - Pembukaan - Pelaksanaan - Evaluasi	Penjelasan materi Hipertensi dan menjelaskan pemanfaatan bahan alam untuk kesehatan dan kecantikan	Diskusi	RT 28 Payo Selincah
3.	Evaluasi a. Evaluasi persiapan b. Evaluasi pelaksanaan c. Evaluasi hasil	Evaluasi jalannya kegiatan	Diskusi	RT 28 Payo Selincah

HASIL DAN PEMBAHASAN

Senam Prolanis

Senam prolanis adalah salah satu bentuk latihan fisik sedang untuk mengatasi kecemasan pada lansia (Ike et al, 2021). Peningkatan prevalensi lansia penderita hipertensi dapat disebabkan oleh jaranginya lansia melakukan aktivitas fisik atau olahraga (Suryanto, 2010). Hipertensi apabila dibiarkan dapat menjadi masalah yang serius. Upaya yang dapat dilakukan yaitu dengan memanfaatkan prolanis yang terdapat dipuskesmas (Safitri, 2017). Senam Prolanis mempunyai pengaruh yang signifikan terhadap keadaan tekanan darah sistolik dan diastolik pada lansia penderita hipertensi. Lansia yang mengikuti senam prolanis, maka tekanan darah sistolik dan diastoliknya menjadi turun (Lutfiasih & Nailul, 2018). Senam prolanis meningkatkan kegiatan fisik dan aktivitas olahraga. Kegiatan fisik yang dilakukan secara teratur dapat menurunkan tekanan darah.

Senam prolanis kegiatan rutin yang dilakukan di Puskesmas Payo Selincah yang dilakukan setiap hari jum`at jam 07.00 - 08.00 WIB. Menurut data yang kami peroleh dari warga lansia terkait pengaruh senam prolanis terhadap hipertensi senam prolanis dapat berpengaruh terhadap hipertensi jika dilakukan secara rutin, tidak hanya hipertensi senam prolanis dapat menyehatkan tubuh dan badan terasa segar.

Penyuluhan Mengenai Hipertensi Pada Lansia

Setelah dilakukan senam prolanis kami mahasiswa KKN memberikan sedikit materi atau pengetahuan mengenai hipertensi dengan memberikan leaflet kepada lansia dan menjelaskan. Setelah kami berikan materi mengenai hipertensi warga lansia sangat antusias dan mendengarkan apa yang kami sampaikan. Ada beberapa warga yang telah mengetahui

tidak hanya obat kimia saja yang bisa dijadikan obat hipertensi tetapi tumbuhan juga bisa dijadikan obat hipertensi. Saat kami memberikan penjelasan mengenai hipertensi warga lansia banyak yang bertanya dan ingin langsung mencobanya setelah pulang dari kegiatan ini.

Pengajian Ibu-Ibu

Pengajian Ibu-Ibu di Rt 28 dilakukan setiap hari jum`at jam 14.00 WIB. Kami mahasiswa KKN juga ikut melaksanakan kegiatan rutin yang dilakukan di Rt 28. Warga yang datang banyak dan sangat ramah. Diacara pengajian kegiatan yang dilakukan membaca surat yasin secara bersama dan membaca shalawat dan sedikit pengarahan dari salah satu warga. Warga Rt 28 sangat antusias dan bersemangat atas kedatangan kami. Di pengajian kami juga memberikan informasi program kegiatan kami selama KKN dan juga menjelaskan sedikit tema KKN yaitu pemanfaatan bahan alam untuk pemeliharaan kesehatan dan kecantikan.

Pengajian Bapak-Bapak

Pengajian Bapak-Bapak di Rt 28 dilakukan setiap hari minggu jam 19.00- 20.30 WIB. Kami mahasiswa KKN juga ikut melaksanakan kegiatan rutin yang dilakukan di Rt 28. Diacara pengajian kegiatan yang dilakukan membaca surat yasin secara bersama. Dipengajian kami menjelaskan tanaman obat apa saja yang bisa dimanfaatkan untuk penyakit hipertensi.

Arisan

Salah satu kegiatan rutin warga Rt 28 yaitu mengadakan arisan setiap hari jum`at jam 16.00. Disini kami tidak menjelaskan lagi program dan materi dikarenakan arisan ini dilakukan setelah pengajian ibu-ibu.

TOGA

Di Rt 28 juga ada tanaman obat keluarga (TOGA) setelah dilakukan perlombaan TOGA antar Rt dibulan agustus sudah tidak terurus lagi. Melihat kondisi ini kami dari mahasiswa KKN berinisiatif untuk menggerakkan warga untuk menghidupkan kembali TOGA tersebut. Kegiatan toga kami lakukan sabtu 16 Desember 2023. Disini kami ikut warga untuk menanam beberapa bibit yang sudah disediakan seperti terong, bayam merah, kangkung, tomat, cabe setan, cabe rawit dan kami juga membersihkan perkarangan TOGA serta menyiram tanaman .

Pembagian Kursi Roda

Pembagian kursi roda merupakan program dari lurah Payo Selincah yang dibagikan kepada orang yang tidak mampu. Senin 11 Desember 2023 kami ikut membantu pak lurah untuk membagikan kursi roda. Kursi roda ini diberikan kepada ibu-ibu yang mengalami diabetes militus sehingga kakinya harus diaoutasi dan membutuhkan kursi roda.

Posyandu Balita

Posyandu balita di Rt 28 dilaksanakan pada tanggal 12 Desember 2023 jam 09.00 WIB yang merupakan kegiatan kader posyandu. Pada posyandu balita kami juga mengikuti kegiatan yang dilakukan di Rt 28 dengan membantu para petugas posyandu balita.

Posyandu balita dilakukan untuk mengurangi gizi buruk terhadap balita. Data Riskesdas 2018 menunjukkan bahwa berdasarkan indeks berat badan menurut umur (BB/U) prevalensi balita gizi buruk sebesar 3,9%, sedangkan 13,8% balita mengalami gizi kurang. Prevalensi balita berdasarkan indeks tinggi badan menurut umur (TB/U) terdapat 11,5% balita dengan status gizi sangat pendek dan 19,3% balita dengan status gizi pendek. Sedangkan berdasarkan indek berat badan menurut tinggi badan (BB/TB), proporsi status gizi anak sangat kurus sebesar 3,5%, status gizi kurus sebanyak 6,7%, dan balita dengan status gizi gemuk sebesar 8% (Riskesdas, 2018).

Pemantauan status gizi balita umumnya dilakukan di posyandu yang merupakan

layanan kesehatan dasar yang ada di masyarakat. Pemantauan status gizi balita di posyandu dapat tercapai secara optimal apabila ibu balita memiliki motivasi dan keinginan yang tinggi untuk datang ke posyandu untuk melakukan penimbangan balita. (Masthura et al, 2022) yang menyatakan bahwa peran kader memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan status gizi balita melalui keaktifan kader dalam memotivasi ibu balita agar rutin membawa anaknya ke posyandu untuk dilakukan pemantauan status gizi.

Berdasarkan kegiatan posyandu balita yang diadakan di Rt 28 kami melihat sedikit sekali yang datang ke posyandu. Kami mendapatkan info dari kader bahwa disini orang tua si balita yang kurang perhatian, sibuk kerja dan malas untuk datang ke posyandu sehingga balita mengalami gizi buruk.

Posyandu Lansia

Posyandu lansia dilakukan pada senin, 18 Desember 2023 yang dilakukan di rumah kader Rt 28. Pada posyandu lansia ini para lansia sangat antusias untuk datang keposyandu. Rata-rata lansia di Rt 28 ini banyak mengalami hipertensi.

Lansia didefinisikan berdasarkan karakteristik sosial masyarakat, dimana orang yang sudah lanjut usia memiliki ciri-ciri rambut beruban, kerutan kulit, dan hilangnya gigi (Azizah, 2011). Penyakit yang sering dialami oleh kelompok usia lanjut antara lain adalah diabetes Melitus (DM) dan hipertensi. DM adalah kenaikan kadar gula dalam darah karena abnormalitas metabolisme akibat karena penurunan produksi atau sensitifitas insulin. Hipertensi atau darah tinggi, adalah kelainan jantung yang ditandai dengan meningkatnya tekanan darah dalam tubuh (Rusdi, 2019).

Undang-Undang No 36 Tahun 2009 pasal 138 menyatakan bahwa upaya pemeliharaan usia lanjut harus ditunjukkan dengan menjaga agar tetap hidup sehat dan produktif secara sosial dan ekonomi sesuai dengan martabat kemanusiaan. Pemerintah dalam hal ini berkewajiban menyediakan fasilitas kesehatan bagi kelompok usia lanjut. Salah satu upaya yang disediakan untuk pemantauan kesehatan kelompok usia lanjut yaitu dengan adanya posyandu lansia (POKSILA). Posyandu lansia adalah suatu wadah pelayanan bagi usia lanjut I masyarakat, dengan menitikberatkan pada upaya promotif dan preventif, serta tidak mengabaikan upaya kuratif dan rehabilitatif. Pembentukan posyandu lansia yaitu untuk meningkatkan derajat kesehatan lansia dan mutu pelayanan kesehatan lansia di masyarakat (Notoatmodjo, 2010).

Penyuluhan Hipertensi, Cek Kesehatan Dan Pengenalan Produk dari Tanaman Herbal Untuk Kesehatan dan Kecantikan

Penyuluhan hipertensi dilakukan dirumah kader posyandu lansia karena penyuluhan kami lakukan diacara posyandu lansia senin 18 Desember 2023. Alasan kami gabung dengan posyandu lansia karena kebanyakan yang terkena hipertensi itu lansia. Menurut info yang kami dapatkan bahwa warga di Rt 28 sangat rajin mengikuti posyandu lansia. Ketika kami mengadakan penyuluhan warga sangat antusias dan rasa ingin tau yang cukup tinggi mengenai pengobatan hipertensi dengan menggunakan tanaman, gejala hipertensi dan bagaimana cara mengontrol tekanan darah agar normal atau stabil.

Sebelum melakukan penyuluhan mengenai hipertensi terlebih dahulu kami mengecek tensi warga. Didapatkan hasil banyak tensi lansia yang tinggi kemudian kami melakukan penyuluhan terkait hipertensi dengan membagikan leaflet kepada warga dan menjelaskan. Disamping itu kami mengadakan tanya jawab mengenai hipertensi jika ada warga yang bertanya. Setelah itu kami juga mengenalkan produk dan bagaimana cara pengolahannya yang bisa mengurangi atau menstabilkan tensi dan kami juga menjelaskan produk yang bisa digunakan untuk kecantikan dengan menggunakan bahan alam.

Hipertensi adalah peningkatan tekanan darah sistolik lebih dari 140 mmHg dan tekanan darah diastolik lebih dari 90 mmHg pada dua kali pengukuran dengan selang waktu

lima menit dalam keadaan cukup istirahat/tenang. Peningkatan tekanan darah dengan jangka waktu yang lama dapat menimbulkan kerusakan pada ginjal, jantung dan otak apabila tidak dilakukan pengobatan secara dini (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2017).

Penyuluhan kesehatan berpengaruh terhadap peningkatan pengetahuan perilaku klien hipertensi, akan meningkatkan pola hidup sehingga dapat mengontrol tekanan darah dengan baik (Purwati, Bidjuni and Babakal, 2014). Penyuluhan ini bertujuan memberikan pengetahuan mengenai hipertensi kepada masyarakat supaya masyarakat dapat melakukan upaya pencegahan penyakit hipertensi. seseorang untuk berperilaku yang lebih baik dalam mengontrol hipertensi sehingga tekanan darahnya tetap terkendali, pengetahuan pasien mengenai hipertensi juga berpengaruh pada kepatuhan pasien dalam melakukan pengobatan (Wulansari, Ichsan and Usdiana, 2013).

Demo

Adapun demo Brand “JAMUKU” dengan Motto “Pahitnya hidupku tak sepahit jamuku” yang dibuat yaitu :

Teh Kersen, bahan yang digunakan untuk teh kersen: Daun Kersen

Cara membuat :

- Ambil daun kersen yang telah melalui proses pencucian, perajangan, pengeringan
- Setelah kering daun diblender jangan sampai terlalu halus
- Masukkan serbuk daun kersen kedalam kantong teh
- Teh kersen siap disajikan dengan air panas sebanyak 250 ml

Simplisia Sirsak, bahan yang digunakan: Daun sirsak

Cara membuat :

- Ambil daun sirsak yang telah melalui proses pencucian, perajangan, pengeringan
- Setelah itu daun yang sudah kering dimasukkan kedalam plastik
- Simplisia daun sirsak siap disajikan dengan menggunakan air panas 250 ml

Simplisia Daun Kersen, bahan yang digunakan: Daun kersen

Cara membuat :

- Ambil daun kersen yang telah melalui proses pencucian, perajangan, pengeringan
- Setelah itu daun yang sudah kering dimasukkan kedalam plastik
- Simplisia daun Kersen siap disajikan dengan menggunakan air panas 250 ml

Kapsul Sirsak, bahan yang digunakan: Daun sirsak

Cara membuat :

- Ambil daun sirsak yang telah melalui proses pencucian, perajangan, pengeringan
- Setelah kering daun sirsak tadi diblender sampai halus
- Setelah halus serbuk sirsak dimasukkan kecangkang
- Kapsul sirsak siap diminum

Keripik Daun Kemangi, bahan yang digunakan: Daun kemangi, bawang merah, bawang putih, ketumbar, tepung, daun seledri, garam, air

Cara membuat :

- Bersihkan daun kemangi
- Haluskan bawang merah, bawang putih, ketumbar
- Campurkan tepung dengan bahan yang dihaluskan tambahkan air sampai tercampur rata
- Masukkan daun kemangi dan tambahkan sedikit garam

- Campur hingga rata kemudian digoreng dengan minyak yang panas
- Setelah masak keripik daun kemangi ditambahkan irisan seledri
- Masukkan kedalam plastik
- Kripik daun kemangi siap dimakan

Herbal Drink Jahe Merah, bahan yang digunakan: Jahe merah, air, gula

Cara membuat :

- Ambil jahe merah yang telah melalui proses pencucian, perajangan, pengeringan
- Setelah kering jahe merah tadi diblender sampai halus
- Kemudian jahe yang telah halus tadi diambil beberapa sendok dan dimasukkan kedalam air panas 250 ml dan tambahkan sedikit gula.
- Herbal drink jahe merah siap untuk diminum.

Herbal Drink Temulawak, bahan yang digunakan: Temulwak, air, gula

Cara membuat :

- Ambil temulawak yang telah melalui proses pencucian, perajangan, pengeringan
- Setelah kering temulawak tadi diblender sampai halus
- Kemudian temulawak yang telah halus tadi diambil beberapa sendok dan dimasukkan kedalam air panas 250 ml dan tambahkan sedikit gula.
- Herbal drink temulawak siap untuk diminum.

Herbal Drink Temu Putih, bahan yang digunakan: Temu putih, air, gula

Cara membuat :

- Ambil temu putih yang telah melalui proses pencucian, perajangan, pengeringan
- Setelah kering temu putih tadi diblender sampai halus
- Kemudian temu putih yang telah halus tadi diambil beberapa sendok dan dimasukkan kedalam air panas 250 ml dan tambahkan sedikit gula.
- Herbal drink temu putih siap untuk diminum.

Jamu Kunyit, bahan yang digunakan: kunyit

Cara membuat :

- Ambil kunyit yang telah melalui proses pencucian, perajangan, pengeringan
- Setelah kering kunyit tadi diblender sampai halus
- Kemudian kunyit yang telah halus tadi dimasukkan kedalam plastik
- Herbal jamu kunyit siap untuk disajikan.

Jamu Kunyit Putih, bahan yang digunakan: kunyit putih

Cara membuat :

- Ambil kunyit putih yang telah melalui proses pencucian, perajangan, pengeringan
- Setelah kering kunyit putih tadi diblender sampai halus
- Kemudian kunyit putih yang telah halus tadi dimasukkan kedalam plastik
- Herbal jamu kunyit siap untuk disajikan.

Lulur Kopi, bahan yang digunakan: Kopi, beras, parfum mawar

Cara membuat :

- Ambil kopi yang telah melalui proses pencucian, perajangan, pengeringan dan diblender
- Ambil beras yang telah direndam kemudian dipisahkan dengan air, beras tadi diletakan kewadah dan dikeringkan diblender
- Setelah kopi dan beras tadi diblender sampai halus kemudian dicampurkan dan

- tambahkan parfum mawar
- Kemudian dimasukkan kedalam plastik
 - Lulur kopi siap dipakai.

KESIMPULAN

Dari hasil yang diperoleh selama kegiatan Kuliah Kerja Nyata (KKN) jalur transfer yang dilakukan di Rt 28 kelurahan Payo Selincih Kecamatan Paal Merah Kota Jambi, maka dapat disimpulkan :

- 1) Masih ada warga yang belum mengetahui mengenai pemanfaatan bahan alam untuk kesehatan dan kecantikan.
- 2) Masih ada warga yang belum tau mengenai tanda, gejala dan pengobatan hipertensi.
- 3) Warga Rt 28 diperlukan dukungan untuk dapat meningkatkan kesejahteraan serta perlu diadakan penyuluhan mengetahui kesehatan khususnya dibidang farmasi.

DAFTAR PUSTAKA

- Azizah LMR, Keperawatan Lanjut Usia. Edisi 1, Yogyakarta : Graha Ilmu, 2011 Indira, Wahyu, I. Dewa Ayu, and Mirah Tantri. 2020. “Penyadaran Protokol Kesehatan Dan Pelestarian Budaya Selama Pandemi Melalui Kegiatan KKN Di Desa Ped Nusa Penida.” *SEGARA WIDYA: Jurnal Hasil Penelitian Dan Pengabdian Masyarakat* 8(2):114–19.
- Kemendes RI. (2018). Hasil Utama Riskesdas 2018.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (2017) Hipertensi. Jakarta: Pusat Data dan Informasi Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. doi: 10.1177/109019817400200403.
- Lutfiasih R, & Nailul A, (2018). Pengaruh senam prolanis terhadap penurunan tekanan darah pada lansia di desa glagahwero kecamatan panti kabupaten jember. *Journal:The Indonesian journal of health science*. doi: <http://dx.doi.org/10.32528/ijhs.v0i0.153> 9.
- Masthura, S., Iskandar, & Safwan, L., (2022). Hubungan Imunisasi, Asi Eksklusif, dan Peran Kader dengan Tumbuh Kembang Balita di Puskesmas Jeulingke Tahun 2021. *Jurnal Mutiara Ners*, 5(1): 48-56. Doi: <https://doi.org/10.51544/jmn.v5i1.2> 249.
- Notoatmodjo S, Promosi Kesehatan:Teori dan Aplikasi, Jakarta: Rineka Cipta, 2010.
- Purwati, R. D., Bidjuni, H. and Babakal, A. (2014) ‘Pengaruh Penyuluhan Kesehatan Terhadap Pengetahuan Perilaku Klien Hipertensi di Puskesmas Bahu Manado’,*Journal Keperawatan*, 2(2), pp. 1–8.
- Rusdi, Isnawati N, *Awas! Anda bisa mati cepat akibat hipertensi & diabetes*, Yogyakarta: Power Books(IHDINA), 2019.
- Suryanto. (2010). Pentingnya olahraga bagi lansia. *Medikora: Jurnal Ilmiah Kesehatan Olahraga*, VI(1), 23-30.
- Safitri, W., Astuti, H. P. (2017). Pengaruh senam hipertensi terhadap penurunan tekanan darah di desa blembem wilayah kerja puskesmas gondangrejo *Jurnal Kesehatan Kusuma Husada*, 8(2). DOI: <https://doi.org/10.34035/jk.v8i2.230>.
- Wulansari, J., Ichsan, B. and Usdiana, D. (2013) ‘Hubungan Pengetahuan Tentang Hipertensi Dengan Pengendalian Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Di Poliklinik Penyakit Dalam RSUD DR. MOEWARDI SURAKARTA Biomedika, 5(1), pp. 17–22.