

PENYULUHAN DAN DEMONSTRASI TERAPI NON FARMAKOLOGI MEMBUAT REBUSAN AIR DAUN SELEDRI UNTUK LANSIA DENGAN HIPERTENSI

Riko Sandra Putra

Program Studi DIII Keperawatan STIKES Mitra Adiguna Palembang

e-mail: rikosandrap@gmail.com

Abstrak

Hipertensi merupakan penyakit yang paling sering ditemukan pada lansia dan hal ini dapat berdampak pada jantung dan stroke. Hipertensi merupakan penyakit yang memerlukan pengobatan seumur hidup sehingga dalam penatalaksanaannya harus diberikan terapi secara farmakologis dan non farmakologis yang mana bertujuan untuk membantu mempercepat penurunan tekanan darah. Kelurahan talang jambi merupakan daerah binaan dari STIKES Mitra Adiguna Palembang, dimana kelurahan tersebut bekerjasama dengan pelacaknya menyelenggarakan kegiatan penyuluhan berupa terapi nonfarmakologi yaitu memberikan penyuluhan dan demonstrasi pembuatan rebusan air daun seledri untuk menurunkan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi. Metode yang dilakukan dalam pengabdian ini yaitu dengan memberikan penyuluhan dan demonstrasi pembuatan secara langsung agar keluarga beserta lansia, sehingga apabila ada kendala dapat ditanggulangi secara langsung pada saat kegiatan tersebut berlangsung. Peserta dalam program pengabdian ini adalah lansia yang berada di sekitar daerah Puskesmas dan kelurahan talang jambe khususnya RT 07. Hasil kegiatan penyuluhan ini telah membantu lansia beserta keluarga untuk mengaplikasikan kegiatan tersebut secara mandiri dirumah agar hipertensi dapat teratasi dengan cara non farmakologi serta menambah wawasan tentang manfaat dari daun seledri.

Kata kunci: Penyuluhan, Daun Seledri, Hipertensi

Abstract

Hypertension is a disease that is most often found in the elderly and this can have an impact on heart and stroke. Hypertension is a disease that requires lifelong treatment so that in its management it must be given pharmacological and non-pharmacological therapy which aims to help accelerate blood pressure reduction. Talang Jambi Village is a fostered area of STIKES Mitra Adiguna Palembang, where the village in collaboration with implementers organizes outreach activities in the form of non-pharmacological therapy, namely providing counseling and demonstrations on making celery leaf water stew to reduce blood pressure in the elderly with hypertension. The method used in this service is to provide counseling and direct manufacturing demonstrations for families and the elderly, so that if there are obstacles they can be addressed directly when the activity takes place. Participants in this service program are the elderly who are around the Puskesmas area and the Talang Jambe output, especially RT 07. The results of this counseling activity have helped the elderly and their families to apply these activities independently at home so that hypertension can be overcome by non-pharmacological methods and add insight about the benefits from celery leaves.

Keywords: Counseling, Celery Leaves, Hypertension

PENDAHULUAN

Derajat kesehatan sangat ditentukan oleh kesehatan ibu dan anak. World Health Lansia (Lanjut Usia) bukan suatu penyakit, melainkan tahap lanjut dari proses kehidupan yang ditandai dengan penurunan kemampuan tubuh untuk beradaptasi. Proses ini mempengaruhi perubahan fisik dan mental sehingga mengakibatkan timbulnya penyakit. Penyakit yang paling sering ditemukan pada lansia adalah penyakit hipertensi (Handayani & Widowati, 2020).

Hipertensi sering disebut *the silent killer* (pembunuh diam-diam), karena tidak bergejala sehingga banyak orang tidak menyangka kalau dirinya mengidap hipertensi, sampai akhirnya muncul komplikasi yang mengakibatkan kerusakan organ (Herwati &

Delima, 2021). Selain itu pengertian hipertensi adalah peningkatan tekanan darah sistolik lebih dari 140 mmHg dan atau tekanan diastolik lebih dari 90 mmHg. Hipertensi adalah penyakit kardiovaskuler yang paling banyak di dunia. Satu dari delapan seluruh kematian disebabkan oleh hipertensi dan menjadi urutan ke 3 penyebab mortalitas di dunia (Nekada et al., 2020).

Menurut WHO hipertensi merupakan pembunuh nomor satu di dunia untuk usia 45 tahun dan diperkirakan 12 juta orang meninggal setiap tahunnya. Secara global, hipertensi diperkirakan menyebabkan 7,5 juta kematian, sekitar 12,8% dari total seluruh kematian. Di Indonesia, banyaknya penderita hipertensi diperkirakan 15 juta orang tetapi hanya 4% yang merupakan hipertensi terkontrol. Prevalensi 6-15% pada orang dewasa, 50% diantaranya tidak menyadari sebagai penderita hipertensi sehingga mereka cenderung untuk menjadi hipertensi berat karena tidak menghindari dan tidak mengetahui faktor resikonya dan 90% merupakan hipertensi esensial (Suryagustina et al, 2019).

Menurut data dari info kemenkes 2019, prevalensi hipertensi secara global sebesar 22% dari total penduduk dunia, di Indonesia 34,11% dan hipertensi pada usia 55-64 tahun sebesar 55,2% , usia 65-74 tahun sebesar 63,2% dan pada usia >75 tahun 69,5% (kemenkes RI, 2019)

Berdasarkan data dari Dinas kesehatan Provinsi Sumatera Selatan di dapatkan bahwa jumlah pasien dengan hipertensi pada tahun 2019 sebanyak 283.390 jiwa , tahun 2020 sebanyak 645.104 jiwa dan pada tahun 2021 sebanyak 987.295 jiwa, sehingga menurut data tersebut adanya peningkatan setiap tahunnya (Dinkes Provinsi Sumsel, 2021)

Adapun cara yang dapat dilakukan untuk mencegah hipertensi adalah dengan dua pendekatan yaitu secara farmakologi dan non farmakologi. Pengobatan secara non farmakologi dapat dilakukan dengan menggunakan pengobatan komplementer yang telah dikenal di kalangan masyarakat. Salah satu jenis terapi komplementer yang digunakan masyarakat adalah penggunaan tumbuh-tumbuhan. Salah satu tumbuhan yang digunakan sebagai terapi komplementer adalah seledri. Seledri mengandung phtalides dan magnesium yang baik untuk membantu menormalkan penyempitan pembuluh darah arteri (Suryagustina, dkk).

Menurut Wibowo (2019), dijelaskan bahwa upaya yang dilakukan untuk penanggulangan hipertensi diantaranya farmakologi dan non farmakologis. Penggunaan terapi farmakologi dapat menurunkan mobilitas dan mortilitas, serta menurunkan resiko untuk terjadinya komplikasi pada pasien hipertensi. Dalam laporannya, menjelaskan bahwa penggunaan tersebut dapat menimbulkan efek samping, efek ketergantungan, tingginya biaya dan masalah lainnya yang semakin memperberat pasien hipertensi.

METODE

Tahapan kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang dilakukan adalah sebagai berikut :

1. Persiapan untuk melakukan survey awal dan pengurusan izin pelaksanaan.
2. Menyusun materi tentang penyuluhan dan demonstrasi pembuatan air rebusan daun seledri pada lansia dengan hipertensi.
3. Sosialisasi kepada masyarakat bahwa akan dilakukan penyuluhan dan demonstrasi melalui ketua RT dan keluarahan Talang Jambe.
4. Persiapan sarana dan prasarana yang akan digunakan untuk kegiatan pengabdian kepada masyarakat dan pengaturan tempat.
5. Pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat berupa pemeriksaan tekanan darah dan berat badan, penyuluhan dan demonstrasi pembuatan air rebusan daun seledri untuk lansia dengan hipertensi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan dengan menghadirkan semua lansia beserta keluarga yang berada di wilayah Kelurahan Talang Jambe khususnya RT 07 Palembang. Kegiatan ini berupa kegiatan penyuluhan serta praktek pembuatan air rebusan daun seledri. Materi penyuluhan dan pelayanan konseling meliputi :

1. Pengertian dari terapi nonfarmakologi
2. Tujuan pembuatan rebusan air daun seledri

3. Manfaat dari daun seledri
4. Cara pembuatan rebusan air daun seledri
5. Efek samping dari tindakan non farmakologi
6. Masalah seputar hipertensi

Sebelum dilakukan penyuluhan dan demonstrasi pembuatan air rebusan daun seledri serta penyuluhan seputar hipertensi pada pada lansia. Terlebih dahulu dilaksanakan pelayanan pemeriksaan tekanan darah dan berat badan kepada 20 orang lansia. Target akhir kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah berupa peningkatan pengetahuan dan pengaplikasian air rebusan daun seledri untuk menurunkan tekanan darah disekitar wilayah kelurahan Talang Jame RT 07. Berikut adalah target yang diharapkan dari kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini antara lain :

1. Pengetahuan lansia dan keluarga tentang hipertensi dan pengetahuan seputar air rebusan daun seledri meningkat 90%
2. Adanya solusi dari permasalahan yang dihadapi oleh keluarga dan lansia yang mempunyai masalah tentang hipertensi.
3. Membuat Booklet dan HKI



Gambar 1. Dokumentasi kegiatan pengabdian kepada masyarakat di kelurahan Talang Jame Palembang

SIMPULAN

Dapat disimpulkan dalam kegiatan pengabdian ini peserta aktif dalam mengikuti kegiatan penyuluhan dari awal dilaksanakan sampai akhir dilaksanakan. Peserta Pengabdian Masyarakat aktif dalam sesi tanya jawab. Kegiatan ini selain memberikan penambahan pengetahuan dan wawasan juga memperbaiki pola pikir keluarga dan lansia tentang manfaat rebusan air daun seledri terutama lansia dengan hipertensi. Dari 20 responden 90% menyatakan sangat senang dan bermanfaat dan memberikan masukan agar kegiatan ini rutin dilakukan dan terus ditingkatkan. Kegiatan penyuluhan ini merupakan kegiatan yang memiliki dampak positif karena dapat meningkatkan pengetahuan keluarga dan lansia tentang manfaat rebusan air daun seledri di RT 07 Kelurahan Talang Jame

SARAN

Diharapkan hasil penulisan laporan ini dapat mengembangkan pengetahuan tentang hipertensi dan cara membuat rebusan air daun seledri untuk lansia dnegan hipertensi dan permasalahan seputar hipertensi dan daun seledri di RT 07 Kelurahan Talang Jambe Palembang tentang tindakan non farmakologi untuk mengatasi hipertensi.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penyusun mengucapkan terima kasih yang sebesar – besarnya kepada Ibu Diana H. Soebyakto, M. Kes selaku Ketua STIKES Mitra Adiguna Palembang yang telah memberikan dana sehingga kegiatan ini dapat berlangsung dengan baik. LPPM STIKES Mitra Adiguna Palembang yang telah memfasilitasi kegiatan ini. Serta semua pihak yang tidak dapat saya sebutkan satu persatu. yang telah memberikan dukungan, bantuan, bimbingan, saran dan kritik baik yang diberikan secara lisan maupun tertulis sehingga kegiatan ini dapat diselesaikan tepat pada waktunya.

DAFTAR PUSTAKA

- Asmawati N, Purwati, dan Handayani RS. 2015. Efektivitas rebusan daun seledri dalam menurunkan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi di posyandu Way tenong Lampung Barat. 130-136.
- Carvalho MV, Siqueira LB, Lima Sousa AL, Veiga Jardim PCB , 2013, The influence of hypertension on quality of life, article Arq Bras Cardiol, 100(2):164-74
- Efendi H dan Larasati TA. 2017. Dukungan Keluarga dalam Manajemen Penyakit Hipertensi Family Support in Hypertension Diseaseas Management, 34-40
- Ellwood L, Torun G, Bahar Z, , Fernandez R., 2019. Effects of flavonoid-rich fruits on hypertension in adults: a systematic review, JBI Database System Rev Implement Rep.17(10):2075-2105
- Firmawati, E, Mahdiatur, R Z, dan Teguh, S. 2011. Pengaruh Blog Edukatif Tentang Hipertensi Terhadap Pengetahuan Tentang Hipertensi dan Perilaku Diet Hipertensi
- Dinkes Sumsel, 2021 Angka kejadian hipertensi
- kemenkes RI, 2019 , prevalensi hipertensi secara global
- Proceeding of Sari Mulia University Nursing National Seminars, 2021. Pengaruh Rebusan Seledri (*Apium Gravalens Linn*) Terhadap Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Kelurahan Pahandut Palangka Raya
- Majid, yudi abdul. 2021.” Jus Seledri (*Apium Graveolens*) Menurunkan Tekanan Darah Pada Pasien Dengan Hipertensi Essensial. Palembang. Jurnal
-