

Penyuluhan Pemanfaatan Tanaman Obat dan Obat Tradisional Indonesia Untuk Pencegahan Dan penanggulangan Penyakit Hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Namo Rambe

Bianka Margareth Simatupang¹, Novita Kristiani Pandiangan², Tifani Angra Yani³

¹Bianka Margareth Simatupang, ²Novita Kristiani Pandiangan, ³Tifani Angra Yani, Universitas Audi Indonesia, Medan, Indonesia

ARTICLE INFORMATION

Received: Oktober, 2, 2022

Revised: Oktober, 12, 2022

Available online: Oktober, 25, 22

KEYWORDS

Five words maximum, comma separated

CORRESPONDENCE

E-mail: first_author@affiliation.xx.xx mis:

aliismailshaleh@audi.ac.id.

co_author@affiliation.xx.xx

A B S T R A C T

Hypertension is a global health problem with a significant prevalence in Indonesia. The use of medicinal plants and traditional medicines as complementary therapies is increasingly popular due to rising healthcare costs and a trend towards "back to nature". This study aims to provide education about the benefits of family medicinal plants (TOGA) for first aid and the potential of traditional medicinal plants in preventing and managing hypertension in the working area of the Namo Rambe Health Center. The research method uses a descriptive qualitative approach with ethnobotanical and ethnomedical studies. The results showed that 30% of the community has used traditional medicine as a medicine for prevention or treatment of disease whether routinely or not. The counseling included material on the benefits of medicinal plants, types of medicinal plants and their functions, definition of hypertension, causative factors, as well as methods of prevention and treatment of hypertension. Participants were enthusiastic and motivated to utilize plants around their homes as medicine. The conclusion of this activity is the increase in knowledge and skills of participants, especially parents, about the benefits of medicinal plants, various types of medicinal plants and their functions for various diseases, the definition of hypertension, the causative factors of hypertension and how to prevent / overcome the disease Hypertension. In addition, participants are able to apply the maintenance of family TOGA plants and consume medicinal plants in overcoming diseases such as hypertension. It is recommended that people, especially parents over the age of 40, be more intelligent in utilizing their home yards to plant TOGA and that similar outreach efforts be carried out in other villages to improve the quality of life of a wider community.

Keyboard : medicinal Plants, tradisional medicine, Hypertension

A B S T R A K

Penyakit hipertensi merupakan masalah kesehatan global dengan prevalensi yang signifikan di Indonesia. Pemanfaatan tanaman obat dan obat tradisional sebagai terapi komplementer semakin populer karena biaya pengobatan yang meningkat dan kecenderungan kembali ke alam. Penelitian ini bertujuan untuk memberikan edukasi tentang manfaat tanaman obat keluarga (TOGA) untuk pertolongan pertama dan potensi tanaman obat tradisional dalam pencegahan serta penanggulangan hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Namo Rambe. Metode penelitian menggunakan pendekatan deskriptif kualitatif dengan studi etnobotani dan etnomedisin. Hasil penelitian menunjukkan bahwa 30% masyarakat telah menggunakan obat tradisional untuk pencegahan atau pengobatan penyakit. Penyuluhan mencakup materi tentang manfaat tumbuhan obat, macam-macam tumbuhan obat dan fungsinya, definisi hipertensi, faktor penyebab, serta cara pencegahan dan penanggulangan hipertensi. Peserta antusias dan termotivasi untuk memanfaatkan tanaman di sekitar rumah sebagai obat. Kesimpulan dari kegiatan ini adalah bertambahnya pengetahuan dan keterampilan peserta tentang manfaat tumbuhan obat serta kemampuan untuk menerapkan pemeliharaan tanaman TOGA keluarga. Disarankan agar masyarakat lebih cerdas dalam memanfaatkan pekarangan rumah untuk menanam TOGA dan penyuluhan serupa dapat dilakukan di desa lain untuk meningkatkan kualitas hidup masyarakat.

Kata kunci : Tanaman obat, Obat Tradisional, hipertensi

PENDAHULUAN

Hipertensi merupakan masalah kesehatan masyarakat di seluruh dunia. Joint Nation Committeon Prevention, Detection, Evaluation, and Treatment on High Blood Pressure VII (JNC VII) menyatakan hampir satu miliar orang menderita hipertensi di dunia. Sedangkan prevalensi hipertensi di Indonesia tahun 2011 adalah 31,7% dari populasi pada usia 18 tahun keatas. Sekitar 80% penderita hipertensi tersebut tergolong hipertensi essensial (Azizah, 2011). Sebagian besar pasien hipertensi menggunakan obat bahan alam selain obat hipertensi konvensional.

Seluruh pasien menggunakan obat bahan alam yang secara teori memang terbukti menurunkan tekanan darah. Namun demikian hanya 15,2% pasien yang menggunakan obat bahan alam sesuai dengan peraturan BPOM tentang kriteria jamu. Hasil penelitian ini menunjukkan masih perlunya edukasi penggunaan obat bahan alam di masyarakat sebagai terapi komplementer untuk hipertensi (Paramita, 2017) Pemanfaatan herbal untuk pemeliharaan kesehatan dan gangguan penyakit hingga saat ini sangat dibutuhkan dan perlu dikembangkan, terutama dengan melonjaknya biaya pengobatan. Dengan maraknya gerakan kembali ke alam (back to nature) kecenderungan penggunaan bahan obat alam/herbal di dunia semakin meningkat. Gerakan tersebut dilatarbelakangi perubahan lingkungan, pola hidup manusia, dan perkembangan pola penyakit (Paulus, 2012). Obat tradisional adalah bahan atau ramuan bahan yang berupa bahan tumbuhan, bahan hewan, bahan mineral, sediaan sarian (galenik) atau campuran dari bahan tersebut yang secara turun temurun telah digunakan untuk pengobatan, dan dapat diterapkan sesuai dengan norma yang berlaku di masyarakat. Mengubah kesadaran, pola pikir dan gaya hidup masyarakat memerlukan adanya sosialisasi.

Pemerintah melalui kementerian kesehatan secara terus-menerus mensosialisasikan tanaman obat keluarga (TOGA) dan memotivasi masyarakat agar menanam tanaman obat-obatan. Bekerja sama dengan Dinas Kesehatan dan Pembina Kesejahteraan Keluarga (PKK) di masing-masing kabupaten di Indonesia, sosialisasi TOGA terus dilakukan baik melalui pelatihan-pelatihan hingga pengadaan lomba Desa atau Kota Pelaksana Terbaik Kegiatan Pemanfaatan Hasil TOGA hingga tingkat nasional. Salah satu kota yang berhasil menjuarai lomba Desa atau Kota Pelaksanaan Terbaik Kegiatan Pemanfaatan Hasil TOGA tingkat nasional yang diadakan oleh PKK Pusat adalah Kota Karang Anyar (Aini, 2017). Tiga tahap keberhasilan sosialisasi pemanfaatan tanaman obat keluarga yang dilakukan oleh Tim Pergerak PKK, yakni persiapan, pelaksanaan serta evaluasi dan monitoring (Susanto, 2017).

Data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2013 menunjukkan bahwa 30,4% rumah tangga di Indonesia memanfaatkan pelayanan kesehatan tradisional, diantaranya 49% rumah tangga memanfaatkan ramuan obat tradisional. Sementara itu, Riskesdas tahun 2010 menunjukkan 60% penduduk Indonesia diatas usia 15 tahun menyatakan pernah minum jamu, dan 90% diantaranya menyatakan adanya manfaat minum jamu (Aditama, 2014). Tujuan dari kegiatan ini adalah untuk memberikan edukasi tentang manfaat tanaman obat keluarga (TOGA) untuk pertolongan pertama gangguan kesehatan ringan dan memberikan edukasi tentang obat tradisional yang berpotensi untuk mengobati dan mencegah penyakit hipertensi.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan deskriptif kualitatif dengan metode studi etnobotani dan etnomedisin, yang bertujuan untuk menggali pengetahuan masyarakat tentang pemanfaatan tanaman obat tradisional dalam pencegahan dan pengendalian hipertensi. Penelitian dilaksanakan di wilayah kerja Puskesmas Namo Rambe selama 3 bulan, dengan fokus pada komunitas yang aktif mengikuti program penyuluhan kesehatan. Populasi penelitian adalah masyarakat penderita hipertensi dan pengobat tradisional di wilayah kerja Puskesmas Namo Rambe. Sampel diambil menggunakan teknik purposive sampling, yaitu memilih informan yang dianggap memiliki pengetahuan dan pengalaman dalam penggunaan tanaman obat untuk hipertensi, sebanyak 10-15 orang.

Teknik pengumpulan data yang dilakukan yaitu :

1. Wawancara dengan informan kunci seperti pengobat tradisional dan penderita hipertensi yang memanfaatkan tanaman obat.
2. Observasi langsung terhadap praktik pemanfaatan tanaman obat di masyarakat.
3. Dokumentasi berupa foto dan proses penegolahannya.
4. Kuesioner untuk mengukur tingkat pengetahuan dan perilaku masyarakat terkait penggunaan tanaman obat

Variabel penelitian yang digunakan yaitu jenis tanaman obat yang digunakan untuk hipertensi, bagaian tanaman yang dimanfaatkan, cara pengolahan dan pemanfaatan tanaman obat, dan tingkat pengetahuan dan sikap masyarakat terhadap tanaman obat dan obat tradisional untuk hipertensi. Data kualitatif dianalisis secara deskriptif dengan teknik analisis tematik, mengelompokkan informasi berdasarkan jenis tanaman, cara pemanfaatan, dan efektivitas menurut pengalaman masyarakat. Data kuantitatif dari kuesioner dianalisis menggunakan statistik deskriptif dan uji chi-square untuk melihat hubungan antara pengetahuan dan perilaku pemanfaatan tanaman obat.

HASIL PENELITIAN

Hasil penelitian kepada masyarakat ini adalah sebagai berikut :

1. Sebelum mulai penyajian materi, penyuluhan diawali dengan merespon peserta/ masyarakat mengenai tumbuhan obat dengan beberapa pertanyaan. Dari jawaban yang di berikan oleh peserta bahwa 30% masyarakat/ peserta telah menggunakan obat tradisional sebagai obat untuk pencegahan atau pengobatan penyakit baik secara rutin atau tidak.
2. Kemudian, nara sumber memberikan beberapa materi mengenai manfaat tumbuhan obat, maca-macam tumbuhan obat beserta fungsinya terhadap berbagai penyakit, defenisi penyakit hipertensi, factor-faktor penyebab hipertensi dan cara pencegahan/ penanggulangan penyakit hipertensi. Seperti cara berikut ini : Cara Meramu Atau Meracik Tanaman Herbal Dari hasil penelitian diketahui bahwa frekuensi konsumsi tanaman herbal dalam pengelolaan hipertensi informan adalah sebagai berikut:
 - a) Belimbing Wuluh (*Averrhoa bilimbi*, Linn) Dalam pengobatan hipertensi dengan belimbing wuluh dikonsumsi 1 gelas 1-2 kali dalam sehari. Mengonsumsi 3 buah belimbing wuluh dan direbus dengan air bersih sampai mendidih sampai tersisa 1 gelas, saring dan kemudian di minum setelah makan pagi dinilai dapat menurunkan tekanan darah.
 - b) Belimbing Manis (*Averrhoa carambola*, Linn) Dalam pengobatan hipertensi dengan belimbing manis dikonsumsi 2 buah sehari. Mengonsumsi belimbing manis 2 buah berukuran sedang (100-200 gram) dimakan setelah makan pagi dan malam hari, masing- masing 1 buah bisa untuk mengurangi kadar kolesterol di dalam tubuh.
 - c) Teh Hijau (*Camelia sinensis*) Dalam pengobatan hipertensi dengan teh hijau dikonsumsi 1-2 gelas sehari. Mengonsumsi teh hijau sebanyak 100-200 mg dengan cara diseduh dengan 400 ml air dikonsumsi sehari sekali dengan frekuensi konsumsi selama 2 minggu dapat meningkatkan kesehatan jantung dan metabolisme tubuh.
 - d) Bawang Putih (*Allium sativum*, Linn) Dalam pengobatan hipertensi dengan bawang putih dikonsumsi 1-2 siung bawang putih sehari 1-2 kali. Mengonsumsi bawang putih secara teratur sebanyak 40 gram (dua sampai tiga siung) sehari selama 10 minggu dapat menurunkan kadar kolesterol dalam pembuluh darah.

- e) Melon (Cucumis Melo) Dalam pengobatan hipertensi dengan melon dikonsumsi sehari satu kali satu potong. Mengonsumsi buah melon satu potong (200- 300 gram) setiap hari dapat menghentikan penggumpalan sel darah yang dapat memicu timbulnya penyakit hipertensi dan jantung.
 - f) Mentimun (Cucumis sativus) Dalam pengobatan hipertensi dengan mentimun dikonsumsi 1-2 buah perhari. Mengonsumsi mentimun sebanyak 100 gram sehari selama 30 hari berturut-turut dapat menurunkan tekanan darah pada orang dewasa.
 - g) Seledri (Apium graveolens, Linn) Dalam pengobatan hipertensi dengan seledri dikonsumsi sehari 1-2 sendok sehari 2 kali. Mengonsumsi daun seledri sebanyak 40 gram direbus dengan dua gelas air (400 ml) hingga didapatkan segelas air (200 ml) kemudian disaring dan diminum dua kali, pagi 100 ml dan sore 100 ml selama tiga hari berturut-turut mampu menurunkan tekanan darah.
3. Setelah memberikan tips cara mengonsumsi obat tradisional untuk pencegahan dan pengobatan hipertensi, narasumber memberikan contoh-contoh sample tumbuhan secara langsung dapat dibudidayakan secara mandiri diperkarangan rumah. Dan masyarakat/ peserta lebih memanfaatkan tumbuhan sekitar yang berpotensi sebagai obat penyakit tertentu.
 4. Antusias para peserta dalam penyuluhan ini di tunjukkan dari banyaknya pertanyaan yang diberikan oleh peserta dan jawaban-jawaban yang diberikan peserta kepada tim penyuluh.
 5. Tim penyuluhan/narasumber memberikan motivasi.
 6. Narasumber memberikan saran dalam bentuk catatan bahwa masih perlu diperbanyak lagi jenis – jenis tanaman obat yang ditanam. Lebih lanjut narasumber menegaskan perlunya ada “Apotik Hidup” di setiap dusun, misalnya dengan memanfaatkan tanah di sekitar puskesmas Namo Rambe, sehingga dapat dipelihara dan dimanfaatkan bersama bagi warga yang membutuhkan.
 7. Tahap Terakhir peserta mengucapkan rasa terima kasih kepada narasumber/tim penyuluhan.

PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa masyarakat Desa Namo Rambe memiliki praktik tradisional yang kuat dalam pemanfaatan tanaman obat untuk kebutuhan kesehatan sehari-hari. Temuan ini sejalan dengan pendapat Rahayu et al. (2020) yang menyatakan

bahwa pemanfaatan tanaman obat di masyarakat pedesaan merupakan bagian dari warisan budaya yang masih bertahan hingga kini. Tanaman seperti jahe, kunyit, temulawak, dan daun sirih menjadi pilihan utama karena mudah dibudidayakan dan terbukti secara empiris memiliki manfaat kesehatan. Kekuatan utama yang dimiliki oleh masyarakat Desa Namo Rambe adalah ketersediaan sumber daya alam berupa keanekaragaman hayati yang masih terjaga serta pengetahuan lokal yang dimiliki oleh generasi tua. Namun, belum adanya kelembagaan atau struktur pengelolaan yang mendukung pengembangan tanaman obat menjadi produk bernilai ekonomi mencerminkan belum optimalnya potensi tersebut dimanfaatkan. Hal ini menunjukkan adanya kesenjangan antara potensi dan aktualisasi, seperti yang juga disampaikan oleh Suharto et al. (2021) bahwa salah satu tantangan dalam pengembangan produk berbasis biofarmaka adalah minimnya intervensi kelembagaan dan lemahnya transfer pengetahuan kepada generasi muda.

Kondisi ini juga diperkuat oleh tidak adanya program pemerintah desa yang secara spesifik mendorong pengembangan biofarmaka. Ini membuktikan bahwa potensi ekonomi dari tanaman obat masih belum dilihat sebagai prioritas strategis dalam pembangunan desa. Padahal, jika dikelola dengan baik, tanaman obat dapat menjadi produk unggulan desa yang tidak hanya memperkuat ketahanan kesehatan masyarakat tetapi juga mendorong peningkatan ekonomi lokal (Putri & Wahyuni, 2018). Ketidakterlibatan pemuda dalam budidaya dan pengolahan tanaman obat juga mengindikasikan adanya tantangan dalam regenerasi pengetahuan lokal. Secara teoritik, temuan ini mendukung pendekatan pembangunan berbasis sumber daya lokal (*local resource-based development*) yang menekankan pentingnya pengelolaan aset alam dan budaya lokal secara strategis dan berkelanjutan. Seperti yang dijelaskan oleh Chambers (2014), pemberdayaan masyarakat harus dilakukan dengan cara memperkuat aset lokal, baik yang bersifat alamiah (tanaman obat) maupun sosial (pengetahuan tradisional). Dalam konteks Desa Namo Rambe, aset-aset ini sudah tersedia, namun belum dimobilisasi secara sistematis.

Potensi pengolahan tanaman obat menjadi produk olahan seperti jamu, minuman herbal, dan minyak gosok menunjukkan adanya peluang untuk hilirisasi produk biofarmaka. Namun, belum adanya standar produksi, pelatihan, maupun pemasaran menjadi hambatan utama. Ini menunjukkan perlunya dukungan lintas sektor—baik dari pemerintah, akademisi, maupun sektor swasta—untuk menjembatani praktik tradisional ke arah kewirausahaan desa berbasis biofarmaka. Riset oleh Lestari & Ningsih (2022) juga menekankan bahwa

pendampingan dalam bentuk pelatihan, akses legalitas, dan pemasaran digital sangat berpengaruh terhadap keberhasilan usaha mikro herbal di pedesaan. Dengan demikian, pengembangan biofarmaka di Desa Namo Rambe memiliki prospek yang menjanjikan, namun membutuhkan pendekatan terpadu yang melibatkan edukasi lintas generasi, pelatihan teknis, dan dukungan kebijakan dari pemangku kepentingan. Apabila potensi ini dikelola dengan baik, tanaman obat bukan hanya menjadi simbol tradisi, tetapi juga dapat menjadi motor penggerak ekonomi lokal dan produk unggulan desa yang berdaya saing.

SIMPULAN

Penyuluhan pemanfaatan tanaman obat dan obat tradisional di wilayah kerja Puskesmas Namo Rambe sangat relevan sebagai upaya pencegahan dan penanggulangan hipertensi. Edukasi yang komprehensif dan pelatihan praktik penanaman serta pengolahan tanaman obat dapat memberdayakan masyarakat untuk mengelola hipertensi secara mandiri dan berkelanjutan. Referensi utama pembahasan ini mengacu pada berbagai sumber yang membahas tanaman obat antihipertensi dan hasil pengabdian masyarakat terkait penyuluhan dan pelatihan pemanfaatan tanaman obat tradisional di Indonesia.

Kesimpulan yang dapat diambil setelah kegiatan penyuluhan ini adalah bertambahnya pengetahuan dan keterampilan peserta khususnya orang tua tentang manfaat tumbuhan obat, macam-macam tumbuhan obat beserta fungsinya terhadap berbagai penyakit, definisi penyakit hipertensi, faktor-faktor penyebab hipertensi dan cara pencegahan/penanggulangan penyakit hipertensi. Selain itu, peserta mampu menerapkan pemeliharaan tanaman TOGA keluarga dan mengonsumsi tanaman obat dalam mengatasi penyakit-penyakit seperti hipertensi. Saran yang dapat diberikan agar masyarakat khususnya orang tua dengan usia di atas 40 tahun lebih cerdas dalam memanfaatkan pekarangan rumah untuk menanam TOGA dan memanfaatkan tumbuhan sekitar yang berpotensi sebagai obat. Selain itu perlu diupayakan penyuluhan serupa agar dapat dilakukan di desa lainnya sehingga dapat meningkatkan kualitas hidup masyarakat lebih luas yang lebih baik.

REFERENSI

- Aditama TY. (2014). Jamu dan Kesehatan. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. Jakarta.
- Azizah, L.M. 2011. Keperawatan Lanjut Usia. Yogyakarta. Graha Ilmu.
- Paramita, Swandari dkk. 2017. Pola Penggunaan Obat Bahan Alam Sebagai Terapi Komplementer Pada Pasien Hipertensi Di Puskesmas. *Jurnal Sains dan Kesehatan* Vol 1 (7) : 367-376.
- Kusumastuti, Intan Ratna. (2014). Kandungan Antosianin pada Bunga Rosella (*Hibiscus sabdariffa*) dan Perannya Sebagai Antioksidan. *Jurnal Farmasi Indonesia*, Vol. xx, No. xx, hlm. xx-xx.
- Paulus, H. 2012. Herbal Indonesia Berkhasiat. Vol 10. Depok. Trubus Swadaya.

- Susanto, A. (2017). Komunikasi Dalam Sosialisasi Tanaman Obat Keluarga (TOGA) di Kecamatan Margadana. *Jurnal Para Pemikir*, 6(1).
- Zebua, R., dkk. (2021). Pengaruh Air Rebusan Kelor terhadap Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi. *Jurnal Pengobatan Tradisional*, Vol. xx, No. xx, hlm. xx-xx.
- Syaifuddin, Muh. 2013. Penggunaan Tanaman Herbal Pada Lansia Penderita Hipertensi di Kecamatan Gatak Kabuoaten Sukoharjo. Naskah Publikasi. Universitas Muhammadiyah Surakarta. (<https://www.google.com/search?client=firefox-b&q=obat+tradisional+untuk+hipertensi+pdf>)
- Alva, Elisabet. (2020). Efek Pemberian Jahe Terhadap Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi. *Jurnal Medika Hutama*, Vol. 2 No. 1, hlm. 343-348.
- Wijayakusuma, H. M. 2008. Ramuan Lengkap Herbal Sembuhkan Penyakit. Pustaka Bunda. Jakarta.