

**JUPEG: JUS PEGAGANG, SEBAGAI MANAJEMEN NUTRISI
PADA KELOMPOK DEWASA TENGAH DALAM
PENGENDALIAN HIPERTENSI MELALUI
PEMBERDAYAAN KELOMPOK IBU-IBU
PKK DI KELURAHAN SINDUHARJO
YOGYAKARTA**

Etik Pratiwi¹, Giri Susilo Adi²

¹⁻³ Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Notokusumo Yogyakarta

Email: waket3@stikes-notokusumo.ac.id

ABSTRAK

Angka kejadian hipertensi di Indonesia pada tahun 2013 sebesar 25,8% dengan 70% penderita mengalami hipertensi ringan. Beberapa tanaman obat sebagai ramuan tunggal pernah diteliti dapat menurunkan tekanan darah, salah satunya adalah pegagan. Kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah untuk memberikan edukasi kepada masyarakat mengenai bagaimana cara pengolahan jus pegagan yang bisa dikonsumsi masyarakat secara teratur, sekaligus untuk mengetahui kondisi tekanan darah masyarakat secara periodik. Kegiatan ini dilakukan dengan metode preeksperimental design, yakni memberikan jus pegagan kepada 28 masyarakat dan peneliti melakukan evaluasi tekanan darah secara periodik dalam waktu 2 bulan atau 3 periode. Kegiatan dilaksanakan di Pedukuhan Ngabean Wetan Kelurahan Sinduharjo, Yogyakarta. Terdapat mayoritas responden adalah laki laki 60,71% dengan usia dewasa pertengahan. Hasil pengukuran tekanan darah dari periode I, II, dan III adalah normal, namun sebanyak 10 – 35 % respondeng dengan hipertensi derajat I. Pada Program Jus Peg : Pemberian jus pegagan yakni pemberian jus pegagan pada masyarakat guna pengendali hipertensi (tekanan darah tinggi), jus diberikan kepada masyarakat selama kurun waktu 2 bulan, dan masyarakat dilakukan evaluasi terhadap tekanan darah, mayoritas masyarakat memiliki tekanan darah normal. Masyarakat juga dilakukan evaluasi terhadap pencegahan hipertensi, khususnya terkait dengan pola makan dan aktivitas.

Kata Kunci: Jus Pegagan, Hipertensi, Dewasa Tengah

ABSTRACT

The incidence of hypertension in Indonesia in 2013 was 25.8% with 70% of patients experiencing mild hypertension. Several medicinal plants as a single herb have been studied to reduce blood pressure, one of which is gotu kola. This community service activity is to provide education to the public about how to process gotu kola juice that can be consumed by the public regularly, as well as to determine the condition of the community's blood pressure periodically. This activity was carried out using the pre-experimental design method, namely giving gotu kola juice to 28 people and researchers. perform periodic blood pressure evaluations within 2 months or 3 periods. The activity was carried out at the Ngabean Wetan Hamlet, Sinduharjo Village, Yogyakarta. The majority of respondents were male 60.71% with middle adulthood. The results of blood pressure measurements from periods I, II, and III are normal, but as many as 10 - 35% of respondents with grade I hypertension. In the Peg Juice Program: Giving pegagan juice is giving pegagan juice to the community to control hypertension (high blood pressure), Juice is given to the community for a period of 2 months, and the community is evaluated on blood pressure, the majority of people have normal blood pressure. The community also carried out an evaluation of the prevention of hypertension, especially related to diet and activity.

Keywords: *Gotu Kola Juice, Hypertension, Middle Adult*

LATAR BELAKANG

Angka kejadian hipertensi di Indonesia pada tahun 2013 sebesar 25,8% dengan 70% penderita mengalami hipertensi ringan. Beberapa tanaman obat sebagai ramuan tunggal pernah diteliti dapat menurunkan tekanan darah. Penelitian yang dilakukan oleh Nisa *et al*, (2017) menunjukkan Herbal Pegagan, sebagai penurun tekanan darah. Penelitian berupa eksperimental laboratorium menunjukkan pada kelompok perlakuan terjadi penurunan tekanan sistolik dan diastolik secara signifikan sampai pada nilai normal ($p=0,001$). (1) Prevalensi hipertensi pada perempuan cenderung lebih tinggi dari pada laki-laki, dan di perkotaan cenderung lebih tinggi dari pada perdesaan.

Kelompok Masyarakat di Pedukuhan Ngabean Wetan merupakan kelompok masyarakat yang awalnya bermata pencaharian sebagai pegawai, namun saat ini mayoritas masyarakat berstatus pensiunan. Di pedukuhan ini jarang dilakukan kegiatan yang terkait pendidikan kesehatan atau pelayanan kesehatan. Masyarakat di pedukuhan ini cenderung untuk menghabiskan waktu dengan bekerja di rumah. Masyarakat mendapatkan pelayanan kesehatan dari area Puskesmas dan mayoritas masyarakat jarang yang mendapatkan layanan kesehatan untuk *screening* pencegahan penyakit.

Pegagang (*centela asiatica*) merupakan salah satu tanaman perdu yang saat ini masih jarang dikonsumsi. Tanaman ini mengandung banyak manfaat khususnya guna meningkatkan kesehatan syaraf pada usia dewasa tengah dan pada lansia. Selain itu pegagang juga dapat meningkatkan kalsium melalui serum darah (Irwan, 2016).

Dari hasil studi pendahuluan dengan kader kesehatan khususnya posyandu lansia, mengatakan bahwa penyakit yang terjadi di masyarakat Pedukuhan Ngabean Wetan adalah hipertensi, diabetes mellitus, dan stroke. Hipertensi ini dapat menyebabkan komplikasi kesehatan yang parah dan meningkatkan risiko penyakit jantung, stroke, dan terkadang kematian. Tekanan ini tergantung pada resistensi pembuluh darah dan seberapa keras jantung bekerja. Semakin banyak darah yang dipompa jantung dan semakin sempit arteri, maka semakin tinggi tekanan darah. Gaya hidup penduduk di Ngabean Wetan cenderung untuk tinggal dirumah dan aktivitas dirumah mayoritas adalah melakukan aktivitas rumah tangga. Sehingga melihat kondisi ini baik bila dilakukan pembinaan aktivitas diantaranya adalah melalui proses kegiatan penanaman daun pegagang yang bisa dimanfaatkan untuk konsumsi rumah tangga dan sebagai tanaman obat keluarga.

METODE

Desain dalam proses kegiatan ini adalah menggunakan desain preeksperimental desain yakni dengan memberikan penyuluhan mengenai nutrisi yang penting bagi peserta, pemberian jus pegagang yang sudah dipersiapkan, dan melakukan evaluasi terhadap tekanan darah.

Proses pengambilan data dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan dengan beberapa tahapan sebagai berikut adalah sebagai berikut: pelaksanaan tahap awal dilakukan dengan koordinasi pelaksanaan dengan Ibu-Ibu PKK mengenai program kegiatan yang akan berlangsung. Pada tahap pelaksanaan, yakni hasil diskusi tersebut adalah kegiatan dilakukan dengan melakukan edukasi cara pembuatan jus pegagang, cara penanaman pegagang terhadap warga dewasa muda hingga lansia di Wilayah Pedukuhan Ngabean Wetan Sinduharjo Ngaglik Sleman Yogyakarta sejumlah 28 orang.

Pelaksanaan kegiatan dilaksanakan dengan pembagian jus pegagang dan edukasi cara membuat jus pegagang diikuti dengan pengukuran tekanan darah. Kegiatan ini dilaksanakan selama 3 kali pengambilan data dan pemberian jus pegagang yang dilakukan dalam kurun waktu 2 bulan , yakni Februari-Maret 2021. Kegiatan ini telah mendapatkan ijin dari institusi Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Notokusumo Yogyakarta dengan nomor ijin 107/LA.10.02/II/2021.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Tabel 1 Tabel Karakteristik Responden

No	Karakteristik	N (%)
1	Jenis Kelamin	
	Laki-laki	11 (39,28%)
	Perempuan	17 (60,71%)
2	Sebaran Usia	
	Dewasa 30- 35 tahun	3 (10,71%)
	Pertengahan (45- 59 tahun)	17 (60,71%)
	Lanjut Usia (60-74 tahun)	8 (28,57%)

Hasil analisa pada Tabel 1 tersebut menunjukkan bahwa mayoritas peserta adalah laki -laki yakni sebanyak 17 orang (60,71%), dengan sebaran usia mayoritas adalah usia pertengahan yakni 45-59 tahun yang berjumlah 17 orang (60,71%).

Tabel 2 Tabel Data Tekanan Darah Masyarakat

No	Tekanan Darah Periode I	N (%)
1	Normal	12 (42,85%)
2	Pra hipertensi	6 (21,42%)
3	Hipertensi derajat I	8 (28,57%)
4	Hipertensi derajat II	3 (10,71%)
No	Tekanan Darah Periode II	N (%)
1	Normal	12 (42,85%)
2	Pra hipertensi	6 (21,42%)
3	Hipertensi derajat I	9 (32,14%)
4	Hipertensi derajat II	2 (7,14%)
No	Tekanan Darah Periode III	N (%)
1	Normal	13 (46,24%)
2	Pra hipertensi	5 (17,85%)
3	Hipertensi derajat I	10 (35,71%)
4	Hipertensi derajat II	-

Hasil analisa dari Tabel 2 menunjukkan bahwa tingkat tekanan darah warga dalam pengukuran dari periode I,II, dan ke III, mayoritas adalah normal dengan sebaran sejumlah 12 orang (42,85%) pada periode I, dan ke II, dan 13 orang (46,24%) pada periode ke III. Pengukuran tekanan darah baik dalam periode I, II, dan III juga diikuti dengan pemberian jus pegagang yang cara konsumsinya telah dilakukan edukasi sebelum pemberiannya.

Tabel 3 Hasil Evaluasi Pencegahan Hipertensi

No	Hasil Survei Pencegahan Hipertensi	N (%)	
		Ya	Tidak
1	Konsumsi buah dan sayur pada responden	20 (71,42%)	8 (28,57%)
2	Konsumsi makanan berlemak tinggi	12 (42,85%)	16 (57,14%)
3	Konsumsi makanan rendah lemak	17 (60,71%)	11 (39,28%)
4	Konsumsi tinggi garam	13 (46,24%)	15 (53,57%)
5	Konsumsi makanan pengawet (minuman bersoda, roti, sarden)		
6	Kebiasaan Olah Raga Rutin dalam 1 minggu	13 (46,24%)	15 (53,57%)
7	Ketenangan emosional setiap harinya	26 (92,85%)	2 (7,1%)

Dari hasil Analisa Tabel 3 mengenai evaluasi pencegahan hipertensi, menunjukkan masyarakat mengkonsumsi buah dan sayur, tidak mengkonsumsi makanan yang berlemak tinggi, tidak mengkonsumsi makanan yang mengandung garam yang tinggi, tidak mengkonsumsi makanan yang berpengawet, melakukan aktivitas rutin dalam olah raga, dan menjaga ketenangan emosi.

PEMBAHASAN

Hipertensi secara umum didefinisikan sebagai tekanan sistolik lebih dari 140 mmHg dan tekanan diastolik lebih dari 90 mmHg. Pada populasi lansia, hipertensi diartikan sebagai tekanan sistolik diatas 160 mmHg dan tekanan diastolik diatas 90 mmHg (Manuntung, 2018). Menurut Ode (2012) Hipertensi merupakan tekanan darah persisten atau terus menerus sehingga melebihi batas normal dimana tekanan sistolik diatas 140 mmHg dan tekanan diastole diatas 90 mmHg. Terdapat perbedaan batasan tentang hipertensi yaitu pria usia dibawah 40 tahun dikatakan hipertensi jika tekanan distolek lebih besar dari 140 mmHg dan untuk usia antara 60-70 dikatakan jika tekanan darah sistolik 150-155 mmHg masih dianggap normal. Hipertensi pada usia lanjut didefinisikan sebagai tekanan sitolik lebih besar dari 140-160 mmHg dan tekanan diastolik lebih besar dari 90 mmHg, ditemukan dua kali atau lebih pada dua atau lebih pemeriksaan yang berbeda.

Manifestasi klinis hipertensi pada lansia secara umum adalah: sakit kepala, perdarahan hidung, vertigo, mual muntah, perubahan penglihatan, kesemutan pada kaki dan tangan, sesak nafas, kejang atau koma, nyeri dada (Smeltzer, 2001 dalam Manuntung, 2018).

Menurut Nisa U,et, at (2017) menyatakan bahwa pegagan merupakan salah satu tanaman obat yang bermanfaat bagi kesehatan syaraf , khususnya menurunkan tekanan darah. Pegagan memiliki efek hipotensi ringan dengan dosis 0,2 gram. Pegagan mengandung efek alkaloid, flavonoid, dan terpenoid yang dapat menurunkan tekanan darah tinggi dengan efek yang sama dengan adanya konsumsi kaptopril.

Selain memberikan konsumsi pegagan, dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini, juga memberikan himbauan kepada masyarakat untuk melakukan dan peningkatan pola hidup sehat. Masyarakat yang dilakukan Menurut Irwan (2016), tujuan pengobatan hipertensi adalah mengendalikan tekanan darah untuk mencegah terjadinya komplikasi. Penatalaksanaan hipertensi diantaranya dengan menurunkan berat badan pada obesitas, pembatasan konsumsi garam dapur (kecuali mendapat HCT), menghentikan konsumsi alkohol, menghentikan merokok dan olahraga teratur, melakukan pola makan yang sehat, istirahat cukup dan hindari

stress, pemberian kalium dalam bentuk makanan (sayur dan buah) diet hipertensi

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Pada Program Jus Peg: Pemberian jus pegagan yakni pemberian jus pegagan pada masyarakat guna pengendali hipertensi (tekanan darah tinggi) , jus diberikan kepada masyarakat selama kurun waktu 2 bulan, dan masyarakat dilakukan evaluasi terhadap tekanan darah, mayoritas masyarakat memiliki tekanan darah normal. Masyarakat juga dilakukan evaluasi terhadap pencegahan hipertensi, khususnya terkait dengan pola makan dan aktivitas.

Saran

Pemberian asupan nutrisi selain pegagan, hendaknya juga dilakukan monitoring secara teratur, sehingga warga dapat mengontrol asupan nutrisi setiap hari. Pada saat kegiatan pemeriksaan tekanan darah juga bisa melakukan kolaborasi dengan tenaga Kesehatan lain dalam pemantauan Kesehatan masyarakat , misalnya dokter atau ahli gizi.

UCAPAN TERIMAKASIH

Kami mengucapkan terimakasih kepada kelompok Ibu-Ibu PKK di Wilayah Pedukuhan Ngabean Wetan yang bersedia untuk bekerja sama dalam program pengabdian masyarakat ini dan juga kepada Lembaga Penelitian dan Pengabdian Masyarakat Stikes Notokusumo yang telah memberikan support baik moral maupun material sehingga program bisa dilaksanakan dengan baik.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] Manuntung, A. 2018. *Terapi Perilaku Kognitif Pada Pasien Hipertensi*. Malang: Wineka Media.
- [2] Nisa Ulfatun, Ulfa Fitriani, Enggar Wijayanti. 2017. Aktivitas Ramuan Daun Salam, Herba Pegagan, Akar Alang-Alang dan Biji Pala pada Tikus Hipertensi yang Diinduksi Prednison dan Garam. *Jurnal Kefarmasian Indonesia*. vol. 7 no 4, p 87 – 94
- [3] Irwan. 2016. *Epidemiologi Penyakit Tidak Menular*. Yogyakarta: Deepublish.