



Penanganan, Pencegahan Penyakit Hipertensi dan Hiperlipidemia melalui Pemanfaatan Tanaman TOGA di Kecamatan Soropia

Ruslin^{1,*}, Irvan Anwar^{1,2}, Rachma Malina¹, Muhammad Israwan Aziz¹, La Aba³, Sitti Wirdhana Ahmad⁴

¹ Program Studi Farmasi, Fakultas Farmasi, Universitas Halu Oleo,

² Program Bioteknologi, Fakultas Matematika dan Ilmu Pengetahuan Alam, Universitas Halu Oleo,

³ Program Studi Fisika, Fakultas Matematika dan Ilmu Pengetahuan Alam, Universitas Halu Oleo,

⁴ Program Studi Biologi, Fakultas Matematika dan Ilmu Pengetahuan Alam, Universitas Halu Oleo,

INFO ARTIKEL

Kata Kunci:

Hipertensi
Hiperlipidemia
Pencegahan
TOGA

** Korespondensi:*

Program Studi Farmasi, Fakultas Farmasi, Universitas Halu Oleo, Kampus Hijau Bumi Tridharma Anduonohu, Jl. H.E.A. Mokodompit, Kendari, 93232

e-mail:

ruslin@uho.ac.id

Riwayat Artikel.

Dikirim : 25 Oktober 2023

Direvisi : 03 November 2023

Disetujui : 20 Januari 2024

ABSTRAK

Perubahan gaya hidup mengakibatkan perspektif dan kebiasaan-kebiasaan pada masyarakat berubah. Salah satu implikasi negatif yang ditimbulkan adalah terjadinya perubahan pola konsumsi makanan pada masyarakat yang menyebabkan munculnya berbagai macam penyakit, diantaranya hipertensi dan hiperlipidemia. Pengobatan hipertensi dan hiperlipidemia umumnya untuk seumur hidup, yang menimbulkan ketakutan di masyarakat akan timbulnya efek samping dari penggunaan obat jangka panjang, sehingga masyarakat takut untuk mengkonsumsi obat. Untuk mengurangi perparahan penyakit dapat dicegah dengan pengobatan tradisional menggunakan tanaman obat yang murah, mudah didapat dan efek samping kecil untuk mengontrol tekanan darah dan kadar kolesterol dalam darah. Beberapa jenis obat tradisional terbukti memberikan pengaruh yang baik dalam mengobati hipertensi maupun hiperlipidemia, seperti seledri, mentimun, belimbing wuluh, dan meniran. Tim Pengabdian Masyarakat menemukan adanya peningkatan kondisi penyakit hipertensi dan hiperlipidemia masyarakat di Desa Soropia dan Waworaha, oleh karena itu tim pengabdian ingin memberikan edukasi pemanfaatan dan pengelolaan Tanaman Obat Keluarga (TOGA), sehingga kedepannya diharapkan bisa berkembang dan mampu membantu kebutuhan akan tanaman obat, dan upaya untuk meningkatkan Kesehatan Masyarakat desa.

PENDAHULUAN

Perubahan gaya hidup mengakibatkan perspektif dan kebiasaan-kebiasaan pada masyarakat berubah. Salah satu implikasi negatif yang ditimbulkan adalah terjadinya perubahan pola konsumsi makanan pada masyarakat yang menyebabkan munculnya berbagai macam penyakit, diantaranya hipertensi dan hiperlipidemia (Afrilliani et al., 2016).

Hipertensi atau tekanan darah tinggi adalah suatu kondisi dimana terjadi peningkatan tekanan darah ($> 140/90$ mmHg) pada dua kali pengukuran dengan selang waktu lima menit dalam keadaan cukup istirahat/tenang (Kemenkes RI, 2014). Sedangkan hiperlipidemia merupakan kondisi dimana konsentrasi kolesterol dalam darah termasuk kadar kolesterol LDL tinggi. Keadaan ini disebabkan karena mengonsumsi banyak lemak jenuh atau bahan makanan yang kaya akan kolesterol sehingga kadar kolesterol dalam darah meningkat. Kelebihan kolesterol akan bereaksi dengan zat-zat lain dan

mengendap di dalam pembuluh darah arteri, menyebabkan penyempitan pembuluh darah (plak) yang berdampak pada peningkatan tekanan darah.

Pengobatan hipertensi dan hiperlipidemia umumnya untuk seumur hidup, yang menimbulkan ketakutan di masyarakat akan timbulnya efek samping dari penggunaan obat jangka panjang, sehingga masyarakat takut untuk mengonsumsi obat. Hal ini menyebabkan kurangnya kepatuhan dalam pengobatan dan tidak terkontrolnya penyakit. Untuk mengurangi perparahan penyakit dapat dicegah dengan pengobatan tradisional menggunakan tanaman obat yang murah, mudah didapat dan efek samping kecil untuk mengontrol tekanan darah dan kadar kolesterol dalam darah.

Tanaman obat dapat diperoleh dengan mudah di lingkungan rumah atau dengan membudidayakan tanaman obat keluarga (TOGA). Tanaman obat keluarga atau sering disebut TOGA merupakan berbagai jenis tanaman obat yang

ditanam di sekitar rumah atau pekarangan (Siska Mayang Sari et al., 2019). Adanya tanaman obat di lingkungan rumah sangat penting, terutama bagi keluarga yang tidak memiliki akses mudah ke layanan medis seperti klinik, puskesmas atau rumah sakit. Dengan memahami faedah, kegunaan, dan ragam jenis tanaman tertentu, keluarga bisa memilih tanaman pengobatan sebagai opsi untuk memperoleh pengobatan alami yang aman (Kurniawan et al., 2021).

Beberapa jenis obat tradisional terbukti memberikan pengaruh yang baik dalam mengobati hipertensi, seperti seledri, mentimun, belimbing wuluh, dan meniran. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Pusparini pada tahun 2015 menunjukkan bahwa seledri dapat mengurangi tekanan darah. Hal ini didukung oleh Data DASH (*Dietary Approach to Stop Hypertension*), di mana seledri mengandung banyak kalsium, kalium, magnesium, dan serat. Di samping seledri, tanaman lain yang digunakan

sebagai bahan antipertensi adalah selada air (Ariastuti et al., 2019; Paramitha et al., 2017).

Tim Pengabdian Masyarakat menemukan adanya peningkatan kondisi penyakit hipertensi dan hiperlipidemia masyarakat di Desa Soropia dan Waworaha, oleh karena itu tim pengabdian memiliki gagasan ide untuk memberikan edukasi pemanfaatan dan pengelolaan Tanaman Obat Keluarga (TOGA), sehingga kedepannya diharapkan bisa berkembang dan mampu membantu kebutuhan akan tanaman obat, dan upaya untuk meningkatkan Kesehatan. Diketahui dalam masyarakat dalam hal pengetahuan KIE TOGA untuk penyakit hipertensi dan hiperlipidemia penggunaan tanaman obat keluarga (TOGA) untuk menjaga kondisi tekanan darah dan kadar kolesterol dalam tubuh menjadi normal.

METODE

Metode yang digunakan dalam pelaksanaan pengabdian adalah metode ceramah dengan pemaparan awal

mengenai penyakit hipertensi dan hiperlipidemia serta penjelasan tentang tanaman TOGA dalam penanganan hipertensi dan hiperlipidemia.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penyakit kardiovaskular merupakan penyakit yang menjadi penyebab kematian di seluruh dunia, begitu juga di Indonesia. Penyakit kardiovaskular seperti hipertensi dan hiperlipidemia menjadi penyebab utama kematian di Indonesia. Saat ini hipertensi merupakan tantangan besar di Indonesia karena merupakan kondisi yang sering ditemukan pada pelayanan kesehatan primer. Berdasarkan survei riset dasar kesehatan nasional (Riskesdas) pada tahun 2018 hipertensi memiliki prevalensi yang tinggi. Komplikasi hipertensi yang utama adalah penyakit kardiovaskular, yang dapat berupa penyakit jantung koroner, gagal jantung, stroke, penyakit ginjal kronik, kerusakan retina mata, maupun penyakit vaskular perifer (Yulanda, 2017).

Selain hipertensi, hiperlipidemia juga merupakan faktor risiko paling utama pada penyakit aterosklerosis, yang merupakan penyebab utama penyakit kardiovaskular. Penelitian telah menunjukkan bahwa ekstrak *Allium tuberosum* (AT) dikaitkan dengan pencegahan aterosklerosis dengan mengurangi kadar lemak dan lipid tubuh dan meningkatkan fungsi sel endotel hati dan pembuluh darah berdasarkan efek antitrombotik dan penghambatan oksidasi dari lipoprotein densitas rendah (LDL) yang tinggi (Heryadi & Iskandar, 2019). Dalam penanganan penyakit hipertensi dan hiperlipidemia dibutuhkan pengobatan seumur hidup sehingga banyak pasien yang tidak patuh dalam pengobatannya. Hal inilah yang mendorong banyaknya penggunaan tanaman obat, dan perlunya edukasi kepada Masyarakat terkait pemanfaatan tanaman obat khususnya untuk penyakit hipertensi dan hiperlipidemia.

Kegiatan pengabdian Masyarakat yang dilakukan melalui Program Kemitraan

ini berupa Sosialisasi Pemanfaatan Tanaman Obat Keluarga (Toga) untuk Penyakit Hipertensi Dan Hiperlipidemia Sebagai Upaya Meningkatkan Kesehatan Masyarakat. Kegiatan ini bekerja sama dengan Masyarakat Desa Soropia dan Desa Waworaha dalam rangka meningkatkan pemahaman masyarakat terkait pemanfaatan TOGA. Kegiatan ini dilaksanakan di Balai Desa Waworaha dan Soropia, Kecamatan Soropia, Kabupaten Konawe, Provinsi Sulawesi Tenggara pada tanggal 7 Oktober 2023 untuk Desa

Waworaha dan pada tanggal 14 Oktober 2023 untuk Desa Soropia. Saat pelaksanaan kegiatan, dihadiri kurang lebih 40 orang peserta baik kegiatan di desa Waworaha maupun di desa Soropia. Kegiatan ini dimulai pada pukul 09.00 WITA bertempat di Balai Desa Waworaha dan Desa Soropia, yang dihadiri Dosen Fakultas Farmasi sebanyak 3 orang dan mahasiswa Program Studi Pendidikan Profesi Apoteker Universitas Halu Oleo (dapat dilihat pada Gambar 1 dan 2).



Gambar 1. Sosialisasi dan Edukasi kepada Masyarakat di Desa Waworaha
(Sumber: Dokumentasi mandiri)



Gambar 2. Sosialisasi dan Edukasi kepada Masyarakat di Desa Soropia
(Sumber: Dokumentasi mandiri)

Sosialisasi dan edukasi dibagi menjadi 2 sesi acara, yaitu pemaparan materi selama 20 menit oleh dosen dan mahasiswa Program Studi Pendidikan Profesi Apoteker Fakultas Farmasi UHO, kemudian sesi berikutnya adalah sesi diskusi. Pada sesi pemaparan materi, terlihat masyarakat antusias dengan materi yang dibawakan. Pembahasan materi berupa pembahasan terkait penyakit hipertensi dan hiperlipidemia baik dari definisi penyakit, gejala-gejala yang

ditimbulkan oleh penyakit, dan pencegahan serta penanganan yang dapat dilakukan untuk penanggulangan penyakit hipertensi dan hiperlipidemia. Selain itu, dijelaskan juga tanaman-tanaman obat yang ada di Masyarakat yang berperan dalam menurunkan tekanan darah dan kadar kolesterol dalam tubuh. Tanaman-tanaman yang memiliki khasiat dalam menurunkan tekanan darah dan kadar kolesterol yaitu, bawang putih, seledri, mengkudu, jambu biji, alpukat,

wortel, jahe serta beberapa tanaman lainnya. Masyarakat yang hadir mengikuti materi dengan baik dikarenakan pembahasan yang ringan dan mudah dimengerti oleh pemateri dan bahan-bahan yang disajikan juga merupakan tanaman yang dapat ditemukan di sekitar.

Sesi pemaparan materi oleh tim pelaksana memberikan sosialisasi mengenai pemanfaatan tanaman obat keluarga untuk penyakit hipertensi dan hiperlipidemia. Di dalam sesi penyuluhan dilakukan terlihat hasil sosialisasi pemanfaatan TOGA yang dilakukan terhadap warga desa waworaha dan soropia memberikan dampak yang positif bagi masyarakat. Hal ini dikarenakan bertambahnya ilmu dan pengetahuan masyarakat terhadap pemanfaatan dari tanaman TOGA ini. Masyarakat desa waworaha dan soropia juga sudah banyak mengetahui dan memanfaatkan tanaman TOGA di lingkungan sekitar. Masyarakat dapat lebih memaksimalkan pemanfaatan tanaman obat yang terdapat di

pekarangan rumah, sehingga tumbuhan obat dapat diramu menjadi obat tradisional yang tepat yang dapat dimanfaatkan untuk berbagai penyakit khususnya hipertensi dan hiperlipidemia yang mana sebagai pengobatan awal sebelum pengobatan secara medis.

KESIMPULAN

Berdasarkan kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang telah dilakukan dapat disimpulkan bahwa kegiatan ini sangat membantu meningkatkan pemahaman Masyarakat terakit pemanfaatan TOGA untuk penyakit hipertensi dan hiperlipidemia di Desa Soropia dan Desa Waworaha, Kecamatan Soropia, Kabupaten Konawe, Provinsi Sulawesi Tenggara sebagai Upaya dalam peningkatan Kesehatan Masyarakat. Kegiatan lainnya yang perlu dilakukan sosialisasi dan sekaligus penanaman TOGA agar pemahaman tentang TOGA dapat diketahui masyarakat luas dan dapat dimanfaatkan untuk meningkatkan Kesehatan Masyarakat khususnya dalam

mengurangi angka kejadian hipertensi dan hiperlipidemia.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih ditujukan kepada Pelaksana Anggaran (DIPA) Universitas Halu Oleo Tahun 2023 (No: SP DIPA-023.17.2.677510/2023) sebagai pemberi dana dalam pelaksanaan

Pengabdian Program Kemitraan Masyarakat Internal UHO, Fakultas Farmasi Universitas Halu Oleo, Kepala Desa Soropia, Desa Waworaha dan seluruh Masyarakat di Kecamatan Soropia, Kabupaten Konawe, Provinsi Sulawesi Tenggara sehingga pengabdian ini dapat terlaksana dengan baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Afrilliani, D. A., Supriyanta, B., & Rahayu, M. (2016). Pengaruh Pemberian Rebusan Daun Salam (*Eugenia polyantha* Wight.) Terhadap Kadar Kolesterol Low Density Lipoprotein (LDL) Serum Tikus Putih (*Rattus norvegicus*) Hiperkolesterolemia. *Jurnal Teknologi Laboratorium*, 3(2), 1–8. <http://www.teknolabjournal.com/index.php/Jtl/article/view/63>
- Ariastuti, R., Dyah Herawati, V., Studi Farmasi, P., Sains Teknologi Kesehatan, F., Sahid Surakarta, U., & Peningkatan Kesehatan Masyarakat Kecamatan Banyudono, U. (2019). Utilization of Family Medicinal Plants (TOGA) in Efforts to Improve Community Health in Banyudono District, Boyolali Asuhan Mandiri Tanaman Obat Keluarga (TOGA) dalam. *Journal of Pharmaceutical and Medicinal Sciences*, 4(2), 30–37.
- Heryadi, A. L., & Iskandar, Y. (2019). Aktivitas Antihiperlipidemia Dari Tanaman *Allium Tuberosum* Rottl. Ex Spreng. *Farmaka*, 17(3), 108–112.
- Kurniawan, A. H., Safrina, U., Kurnia, N., & Ahniar, N. H. (2021). Edukasi Pemanfaatan Toga Dengan Metode Hidroponik Untuk Penanggulangan Hipertensi Pada Masyarakat Wilayah Kelurahan Johar Baru. *JMM (Jurnal Masyarakat Mandiri)*, 5(3), 877–889.
- Paramitha, S., Isnuwardana, R., Nuryanto, M. ., Djalung, R., Rachmawatyningtyas, D. ., & Jayastri, P. (2017). Pola Penggunaan Obat Bahan Alam Sebagai Terapi Komplementer Hipertensi Di Puskesmas. *Jurnal Sains Dan Kesehatan*, 1(7), 367–376.
- Siska Mayang Sari, Ennimay, Tengku, & Abdur, R. (2019). Pemanfaatan Tanaman Obat Keluarga (TOGA) Pada Masyarakat. *Dinamisia: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 3, 1–7. <https://doi.org/10.31849/dinamisia.v3i2.2833>
- Yulanda, G. (2017). Penatalaksanaan Hipertensi Primer. *Jurnal Majority*, 6(1), 25–33.