



Edukasi Dan Pendampingan Pembuatan Rebusan Jahe Untuk Menurunkan Tekanan Darah Pada Lansia Penderita Hipertensi

Adhin Al Kasanah¹, Achmad Vindo Galaresa², Kartika Kartika³

¹⁻³ Prodi S1 Keperawatan, STIKES Bhakti Husada Mulia Madiun, Indonesia

Korespondensi Penulis: adhinalkasanah2@gmail.com

Abstract: Hypertension is a disease whose prevalence continues to increase every year. Uncontrolled hypertension can cause various complications, so comprehensive management is needed to treat this disease. One non-pharmacological therapy for treating hypertension is ginger. Ginger contains flavonoids which can have a vasodilation effect so scientifically it can lower blood pressure. The method used in this service is a lecture and simulation of making ginger stew to lower blood pressure. The results of blood pressure examinations showed that 71% of participants had hypertension. The knowledge value before providing education and simulating making ginger stew was 64.5, while the value after providing education and simulating making ginger stew was 84.2.

Keywords: Hypertension, Ginger, Decoction, Blood Pressure.

Abstrak. Hipertensi merupakan salah satu penyakit yang prevalensinya terus meningkat setiap tahun. Hipertensi yang tidak terkontrol dapat menyebabkan berbagai macam komplikasi sehingga diperlukan penatalaksanaan yang komperhensif untuk menangani penyakit ini. Salah satu terapai nonfarmakologi untuk menangani hipertensi adalah dengan jahe. Jahe memiliki kandungan flavonoid yang dapat menimbulkan dampak vasodilatasi sehingga secara ilmiah dapat menurunkan tekanan darah. Metode yang digunakan dalam pengabdian ini adalah ceramah dan simulasi pembuatan rebusan jahe untuk menurunkan tekanan darah. Hasil pemeriksaan tekanan darah menunjukkan 71% peserta mengalami hipertensi. Nilai pengetahuan sebelum pemberian edukasi dan simulasi pembuatan rebusan jahe adalah 64,5 Sementara nilai setelah pemberian edukasi dan simulasi pembuatan rebusan jahe sebesar 84,2.

Kata Kunci: Hipertensi, Jahe, Rebusan, Tekana Darah.

1. PENDAHULUAN

Hipertensi adalah suatu kondisi yang ditandai dengan peningkatan tekanan darah secara terus menerus lebih dari 140 mmHg untuk tekanan sistolik dan tekanan darah diastolik lebih dari 90 mmHg. Banyak penderita hipertensi yang tidak memiliki keluhan sehingga penderita tidak tahu kalau dirinya menderita hipertensi, sehingga penyakit ini sering disebut dengan istilah silent killer. Ketika penyakit ini tidak terkontrol dapat menyebabkan berbagai macam komplikasi diantaranya stroke, gagal ginjal, penyakit jantung dan berbagai penyakit lainnya (Brunner & Suddarth, 2018).

Data WHO tahun 2018 menunjukkan bahwa diseluruh dunia ada sekitar 1,13 miliar orang mengidap hipertensi (WHO, 2018). Berdasarkan data Kementerian Kesehatan RI, 2018 prevalensi hipertensi pada penduduk umur 18 tahun ke atas di Indonesia adalah sebesar 34,1% (Riskesdas, 2018). Berdasarkan survey awal yang dilakukan di posbindo dua Desa Krowe didapatkan data 80 dari 112 lansia yang rutin datang ke posbindu mengalami peningkatan tekanan darah lebih dari normal.

Pengobatan non farmakologi yang secara ilmiah dapat menurunkan tekanan darah salah satunya adalah jahe. Jahe merupakan rimpang yang sudah lama dikenal memiliki banyak manfaat dan khasiat sehingga menjadi bahan baku jamu atau obat-obatan, bumbu masakan, dan kosmetik (Usia, 2010). Jahe memiliki efek untuk merangsang pelepasan hormon adrenalin dan juga dapat memperlebar pembuluh darah, sehingga aliran darah mengalir lebih lancar, serta dapat meringankan jantung dalam memompa darah (Ulkomah et al., 2024). Kandungan dari jahe yang dapat menurunkan tekanan darah tinggi adalah flavonoid yang menghambat pembentukan angiotensin II dari angiotensin I sehingga terjadi vasodilatasi yang menyebabkan tekanan darah akan turun (Heriyanto et al., 2022).

2. METODE

Kegiatan pengabdian masyarakat ini terdiri dari beberapa tahap. Kegiatan diawali dengan survey lapangan. Pada tahap ini, dilakukan survey dari rumah ke rumah dan posbindu Desa Krowe untuk mengetahui angka hipertensi pada lansia di Desa Krowe. Kemudian didapatkan data dari 112 lansia yang diperiksa, 80 orang mengalami hipertensi.

Selanjutnya, dilakukan edukasi pada lansia dengan menggunakan metode praktik atau simulasi. Kegiatan edukasi diawali dengan pengukuran tekanan darah dan dilanjutkan dengan ceramah. Materi yang disampaikan dalam pendidikan kesehatan ini meliputi definisi, penyebab, tanda gejala, pemeriksaan dan penatalaksanaan hipertensi. Selain itu juga dijelaskan tentang jenis, kandungan dan manfaat jahe bagi tubuh. Setelah pelaksanaan pendidikan kesehatan dilakukan proses diskusi untuk memberikan kesempatan peserta untuk bertanya. Berikutnya dilakukan simulasi pembuatan rebusan jahe untuk menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi.

3. HASIL

Tabel 1. Tekanan Darah Lansia Desa Krowe Kecamatan Lembeyan Kabupaten Magetan

Tekanan Darah	N	Prosentase
Normal	32	29%
Hipertensi	80	71%

Berdasarkan tabel diatas menunjukkan bahwa lansia yang memiliki tekanan darah dalam kategori normal sebanyak 32 orang (29%) sedangkan lansia yang masuk dalam kategori hipertensi sebesar 80 orang (71%).

Tabel 2. Nilai Pengetahuan Lansia tentang Hipertensi

Tingkat Pengetahuan	N	Mean	Std. Deviasi	Min	Max
Pre tes	112	64,85	7,45	53	70
Post tes	112	83,27	9,34	64	91

Berdasarkan tabel 2 didapatkan informasi bahwa sebelum dilakukan edukasi nilai rata-rata pengetahuan lansia tentang hipertensi sebesar 64,85 dengan nilai minimum 53 dan maksimum 70 sedangkan setelah diberi edukasi nilai menjadi 83,27 dengan nilai minimum 64 dan maksimum 91

4. DISKUSI

Hasil pemeriksaan tekanan darah menunjukkan bahwa 71 % lansia memiliki tekanan darah diatas 140/90 mmHg saat kegiatan ini dilaksanakan. Kegiatan dilanjutkan dengan pemberian kuisioner pre-test untuk mengetahui pengetahuan warga Desa Krowe tentang hipertensi dan manfaat jahe untuk hipertensi. Hasil nilai pretes menunjukkan rata-rata sebelum dilakukan penyuluhan sebesar 64,85. Hal ini berarti sebagian besar warga masyarakat telah memiliki pengetahuan tentang hipertensi. Berdasarkan analisis hasil pretes menunjukkan bahwa aspek hipertensi yang telah banyak diketahui masyarakat Desa Krowe adalah tentang pengertian, gejala, dan cara pencegahan. Sementara aspek penatalaksanaan hipertensi terutama tentang manfaat dan kandungan jahe untuk hipertensi masih menunjukkan skor yang rendah.

Kegiatan pengabdian masyarakat dilanjutkan simulasi pembuatan rebusan jahe untuk menurunkan hipertensi. Tim melakukan demonstrasi dari tahap persiapan bahan hingga rebusan jahe siap untuk dikonsumsi. Pembuatan rebusan jahe dilakukan dengan merebus 4 gram jahe dengan 200 cc air mendidih selama 5 menit.

Sesi terakhir dari kegiatan pengabdian masyarakat adalah post tes. Nilai posttes rata-rata peserta setelah penyuluhan adalah 83,27. Hasil ini menunjukkan terjadi peningkatan skor terhadap pengetahuan setelah diberikan penyuluhan tentang hipertensi dan manfaat jahe untuk menurunkan tekanan darah. Hasil ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang juga menunjukkan bahwa pemberian edukasi dapat meningkatkan pengetahuan peserta terkait hipertensi (Handayani et al., 2022; Kurniasari & Alrosyidi, 2020; Siti Suciati & Ernik Rustiana, 2021)

Hasil evaluasi simulasi pembuatan rebusan jahe untuk menurunkan tekanan darah menunjukkan bahwa lansia yang menjadi perwakilan peserta dapat mendemonstrasikan pembuatan rebusan jahe untuk menurunkan tekanan darah dengan merebus 4 gram jahe dalam 200 cc air selama 5 menit.

5. KESIMPULAN

Adanya peningkatan skor terhadap pengetahuan setelah diberikan penyuluhan tentang hipertensi dan manfaat jahe untuk menurunkan tekanan darah pada lansia.

6. DAFTAR REFERENSI

- Brunner, & Suddarth. (2018). Buku ajaran keperawatan medikal bedah (12th ed.). EGC.
- Handayani, H., Falah, M., Mulyanti, S., Setiawan, A., & Solihatin, Y. (2022). Pemeriksaan tekanan darah dan penyuluhan kesehatan tentang hipertensi di Masjid Ahmad Dahlan Gunung Tujuh Kelurahan Sukarindik Kecamatan Bungur Sari Kota Tasikmalaya. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Balarea*, 1–5.
- Heriyanto, H., Nugraha, B. A., & Hariadi, E. (2022). Red Ginger Stew lowers blood pressure in elderly with hypertension in Bengkulu City. *Proceeding B-ICON*, 1(1), 217–225. <https://doi.org/10.33088/bicon.v1i1.38>
- Kurniasari, S., & Alrosyidi, A. F. (2020). Penyuluhan tentang hipertensi dan pemeriksaan tekanan darah pada kelompok ibu-ibu di Desa Bettet, Pamekasan. *Darmabakti: Jurnal Pengabdian dan Pemberdayaan Masyarakat*, 1(2), 74–78. <https://doi.org/10.31102/darmabakti.2020.1.2.74-78>
- Riskesdas. (2018). Hasil Riset Kesehatan Dasar Tahun 2018. In Kementerian Kesehatan RI (Vol. 53, Issue 9). Kemenkes RI.
- Siti Suciati, & Ernik Rustiana. (2021). Pemeriksaan tekanan darah dan konseling tentang hipertensi dan komplikasinya pada lansia di Desa Kromasan Kabupaten Tulungagung. *Janita: Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat*, 1(1), 31–36. <https://doi.org/10.36563/pengabdian.v1i1.283>
- Ulkomah, Chalid, D., Widiantari, D., & Murtiani, F. (2024). Effect of ginger extract to decrease blood pressure in the elderly with hypertension. *Jurnal Ilmiah Kedokteran Wijaya Kusuma*, 13(1), 8–14.
- Usia, T. (2010). Arah pengembangan obat asli Indonesia. Direktorat Obat Asli Indonesia Badan Pengawas Obat dan Makanan.
- WHO. (2018). Hypertension. <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/260202/9789241513647-eng.pdf>