

**PEMBERDAYAAN KELAS LANSIA TERHADAP PENGGUNAAN
REBUSAN DAUN SIRSAK (*Annona Muricata* Linn)
TERHADAP PENURUNAN HIPERTENSI**
*Empowerment of The Elderly Class on The Use of Sirsak (*Annona
Muricata* Linn) Drops on The Reduction of Hypertention*

Yurizki Telova^{1*}, Damayanti²

^{1,2} Institut Kesehatan Medistra Lubuk Pakam

Jl. Sudirman No.38, Petapahan, Kec. Lubuk Pakam, Kabupaten Deli Serdang,
Sumatera Utara 20512

*email korespondensi author: yurizki_line@yahoo.com

DOI. 10.35451/jpk.v3i2.1985

Abstrak

Hipertensi yang biasanya dikenal dengan penyakit darah tinggi merupakan gangguan yang terdapat pada di pembuluh darah, yang karenanya suplai menjadi terhambat baik itu oksigen dan juga nutrisi ke tubuh. Hipertensi merupakan pembunuh gelap atau biasa disebut Silentkiller, disebut pembunuh gelap karena penyakit ini dapat membunuh korban yang mengidap nya tanpa disertai gejala terlebih dahulu. Beberapa alternative obat tradisional terapi untuk menurunkan hipertensi yaitu daun sirsak (*AnnonaMuricataLinn*), karena mengandung Ion kalium, karena kadar kalium yang tinggi dapat meninggikan ekskresi natrium, akibatnya dapat menurunkan voulume dan tekanan darah. Hipertensi juga banyak terjadi pada wanita yang menopause, karena berubungan dengan habisnya folikel ovarium dan juga adanya perubahan fisik dan psikologis pada wanita menopause. Pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk mengedukasi ibu kelas lansia untuk menggunakan daun sirsak untuk pengobatan nonfarmakologi terhadap penurunan tekanan darah ketika diberikan rebusan daun sirsak pada ibu, Pengabdian ini ini menggunakan pendekatan accidental sampling prepostdesign yaitu rancangan perlakuan dengan menggunakan kelompok eksperimen saja tanpa ada kelompok perbandingan atau kontrol. Berdasarkan hasil penelitian dilihat dari 30 responden yang diberikan edukasi rebusan daun sirsak selama 1 minggu, didapatkan 28 orang responden mengerti atau dengan presentase 93%, ini menunjukkan bahwa responden mengerti tentang tekanan darah pada wanita menopause sesudah diberikan rebusan daun sirsak.

Kata Kunci: Hipertensi;Rebusan Daun Sirsak; Menopause

Abstract

Hypertension, which is usually known as high blood pressure, is a disorder in the blood vessels, which inhibits the supply of both oxygen and nutrients to the body. Hypertension is a dark killer or commonly called Silent killer, called a dark killer because this disease can kill victims who suffer from it without being accompanied by symptoms first. Some alternative traditional medicine therapies to reduce hypertension are soursop leaves (*Annona Muricata* Linn), because they contain potassium ions, because high potassium levels can increase sodium excretion, which can consequently reduce voulume and blood pressure. Hypertension is also common in menopausal women, because it is related to the depletion of ovarian follicles and also physical and psychological changes in menopausal women. This community service aims to educate elderly class mothers to use soursop leaves for non-pharmacological treatment to reduce blood pressure when given a decoction of soursop leaves to

mothers, this service uses an accidental sampling prepost design approach, namely a treatment design using an experimental group only without a comparison or control group. Based on the results of the study seen from 30 respondents who were given soursop leaf decoction education for 1 week, 28 respondents understood or 93%, this shows that respondents understand about blood pressure in menopausal women after being given a decoction of soursop leaves.

Keywords: *Hypertension;Soursop Leaf Decoction;Menopausal Women*

1. Pendahuluan

Hipertensi adalah penyakit yang masuk dalam kategori penyakit yang tidak menular atau biasa disebut dengan PTM (Kemenkes, 2018), WHO menyebutkan ada 1.13 Miliar orang didunia mengidap penyakit hipertensi atau sama dengan setiap 3 orang menyandang 1 terdiagnosa hipertensi. Hipertensi adalah keadaan dimana tekanan darah sistol maupun diastole lebih dari keadaan tekanan darah normal pada umumnya yaitu 120/80 MmHg untuk orang dewasa dan akan bervariasi sesuai dengan usianya. Hipertensi 90% memicu terjadinya mortalitas dan penyebabnya tidak diketahui (hipertensi essential) (Kemenkes, 2018)

Penyebab dari tekanan darah ini meningkat adalah karena adanya peningkatan di denyut jantung dan juga resistensi atau disebut tahanan dari pembuluh darah tepid an volume dari darah tersebut. Pengidap hipertensi akan meningkat setiap tahun, bahkan terhitung pada tahun 2025 akan ada 1.5 Miliar terkena penyakit ini, akan ada 10.44 juta meninggal beserta komplikasinya, angka prevalensi kebanyakan terjadi di Negara yang pendapatannya kurang salah satunya Indonesia (Kemenkes, 2019)

Lanjut usia (lansia) adalah seseorang yang telah mencapai usia 60 tahun keatas. Lansia adalah penduduk yang mengalami proses Penuaan secara terus-menerus yang ditandai dengan menurunnya daya tahan fisik yaitu semakin rentan terhadap serangan penyakit yang dapat menyebabkan kematian (Sofia Rhosma Dewi, 2014).

Lansia juga merupakan suatu kondisi dimana individu memiliki risiko

tinggi terkena penyakit yang degeneratif seperti penyakit jantung Koroner (PJK), hipertensi, diabetes mellitus, rematik, dan kanker. Namun kebanyakan penyakit yang di alami lansia adalah penyakit hipertensi (Romadhoni, 2020)

Menopause adalah wanita yang tidak mengalami haid atau menstruasi selama 12 bulan berturut turut, Menopause merupakan kejadian habisnya folikel Ovarium dan berubahnya psikologis dan fisik seorang wanita,terdapat penyakit penyerta yaitu salah satunya yang di alami paling banyak dan paling beresiko oleh wanita yang telah menopause di umur44-55 tahun adalah hipertensi , di skala rentang perimenopause sampai menopause (Zhou et al, 2014).

Tanaman sirsak merupakan salah satu dari jenis tanaman dari pohon cemara, sirsak juga memiliki bunga yang akan menjadi buah, tanaman ini mempunyai nama ilmiah yaitu *annona Muricata* Linn, tanaman ini juga banyak mengandung vitamin dan mineral yang baik jika digunakan, salah satunya ada kalsium, fosfor dan juga karbohidrat di dalamnya, ada pula vitamin yang terdapat di dalam buah seperti Vitamin A, B , C dan juga tannin (Sangging, 2017)

Daun dari pohon sirsak banyak mengandung antioksidan yang dimana berguna untuk menangkal radikal bebas, antioksidan inilah yang dapat berguna pula untuk melenturkan serta melebarkan dari pembuluh darah yang bertekanan darah tinggi, sehingga harapan nya akan mengurangi tekanan darah yang tinggi. (Sangging, 2017).

Hormon esterogen yang turun beresiko mengalami perubahan di berbagai organ tubuh yang akan

mengalami ketidakseimbangan pada vasomotor, lendir saluran genital (mucosa urogenital) dan juga pada kondisi di tulang, kemudian hormone ini juga berperan sangat penting untuk mengendalikan segala aktivitas tubuh dan melindungi dari penyakit, namun jika jumlahnya menurun maka wanita yang menopause akan kehilangan kemampuannya untuk mengontrol sehingga pembuluh darah atrial mengeras dan menjadi tegang (Handayani, 2020).

Berdasarkan paparan di atas, maka pengabdian tertarik untuk melakukan kegiatan pengabdian dengan judul Pemberdayaan kelas lansia terhadap penggunaan rebusan daun sirsak terhadap penurunan hipertensi.

2. Metode

Metode dari Pengabdian masyarakat ini dengan cara pengambilan sampel yang digunakan sebanyak 30 Ibu Menopause yang ada dikelas Lansia, menggunakan pendekatan menggunakan teknik accidental sampling di Klinik Pratama Nining Pelawati, Lubuk Pakam

Aktivitas kegiatan pengabdian masyarakat ini, dilakukan melalui metode sosialisasi serta diskusi dibantu dengan peralatan laptop dan infokus. Sesi diskusi dibuka untuk dapat membangun komunikasi yang lebih intens terhadap peserta yaitu wanita menopause.

Pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan dengan melakukan kerjasama dengan mitra tempat melakukan kegiatan pengabdian masyarakat. Kemudian tim menawarkan terhadap mitra tentang program yang akan dilakukan dan manfaatnya bagi lansia, wanita menopause yang menderita hipertensi.

Kegiatan pengabdian masyarakat dilakukan dengan memberikan penyuluhan atau edukasi tentang pentingnya menggunakan pengobatan nonfarmakologi untuk hipertensi yaitu daun sirsak, Kegiatan penyuluhan dilakukan mulai dari pembukaan, penyampaian dan penjelasan materi dan dilanjutkan dengan memberikan latihan kegiatan yang dapat dilakukan

para pasien yang lanjut usia untuk mengetahui kegunaan rebusan daun sirsak untuk hipertensi sebagai pengganti obat-obatan.

3. Hasil dan Pembahasan

Berdasarkan kegiatan pengabdian masyarakat yang telah dilaksanakan, maka pengabdian dapat merangkumkan beberapa informasi yang diperoleh peserta PKM mengenai penggunaan daun sirsak ini, Pengabdian masyarakat ini menggunakan kuisisioner berupa Pretest diberikan kepada peserta sebelum materi dipaparkan oleh narasumber dan Posttest diberikan setelah materi sudah diberikan. Kuisisioner sebagai penilaian akhir hasil materi sosialisasi dikeluarkan setelah kegiatan selesai diketahui dengan Kuisisioner dilakukan sebagai tolak ukur wawasan peserta.

Tabel 1 Peningkatan Pengetahuan

No	Tingkat pemahaman	Jumlah	Presentase
1	Baik	28	93,3
2	Cukup	1	3,3
3	Kurang	1	3,3
Total		30	100%

Hasil dari table di atas didapatkan, Pengetahuan baik sebanyak 28 orang (93.3%), pengetahuan Cukup 1 orang (3.3%) dan pengetahuan kurang 1 orang (3.3%) Terkait kesimpulan dan memperoleh skor rata-rata 93%.

Daun sirsak ini sering digunakan sebagai pengobatan alternatif hipertensi, mengkonsumsi tanaman herbal yang diyakini mampu menurunkan tekanan darah, tanaman herbal dapat dibuat sendiri di rumah oleh anggota keluarga dan bahannya mudah, efek samping jarang, didapat dengan harga ekonomis (murah), Kandungan daun sirsak yang diperkirakan dapat menurunkan tekanan darah adalah ion kalium (Cahyani Risty,2019).

Daun sirsak memiliki Ion kalium, Ion ini memiliki beberapa prosedur pada menurunkan tekanan darah, yaitu memperlemah kontraksi miokardium, mempertinggi pengeluaran natrium berdasarkan pada tubuh, merusak

pengeluaran renin, mengakibatkan vasodilatasi, & merusak vasokonstriksi endogen. Kadar kalium yg tinggi bisa mempertinggi ekskresi natrium, sebagai akibatnya bisa menurunkan volume darah & tekanan darah (Arviananta, 2020).

4. Kesimpulan

Kegiatan PkM melalui pemberdayaan lansia ini memberikan tambahan pengetahuan terhadap masyarakat agar lebih mengetahui ada banyak pengobatan nonfarmakologi yang dapat digunakan untuk menurunkan hipertensi selain obat-obatan. Keberhasilan kegiatan PkM ini dapat dikaji berdasarkan tingkat pengetahuan peserta PkM yang berjumlah 30 orang dari kuesioner pre dan post. Kenaikan tingkat pengetahuan rata-rata mayoritas peserta 93% (28 responden) Mengetahui pentingnya pengetahuan pengobatan nonfarmakologi dari pelaksanaan kegiatan PkM ini.

5. Ucapan Terima Kasih

Pengabdian menyampaikan banyak terima kasih kepada LPPM InKes Medistra Lubuk Pakam dan klinik Pratama Nining Pelawati Kab. Deli Serdang

6. Daftar Pustaka

Alfira, N. (2017). Efektivitas Daun Sirsak Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Balibo Kabupaten Bulukumba. *Jurnal Kesehatan Panrita Husada*, 2(2), 11-22.

Arviananta, R., Syuhada, S., & Aditya, A. (2020). The difference in the number of erythrocytes between fresh and stored blood. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, 9(2 SE-Articles).
<https://doi.org/10.35816/jiskh.v12i2.388>

Cahyani, Risti, dkk. 2019. Hubungan Pola Konsumsi Sumber Gula, Garam dan Lemak dengan Profil Status Gizi Tingkat Rumah Tangga di Kabupaten Bantul

Handayani, S., Pratiwi, Y. S., & Fatmawati, N. (2020). Produk Olahan Kedelai (Glycinemax (L.) Merrill) Mengurangi Gejala pada Wanita Menopause

Kementerian Kesehatan RI. 2018. Profil Kesehatan Indonesia 2017. Jakarta: Kemenkes RI. Diakses pada tanggal 31 Januari 2019 dari <http://www.depkes.go.id/resource/download/pusdatin/profil-kesehatan-indonesia/Profil-Kesehatan-Indonesia-tahun-2017.pdf>

Kementerian Kesehatan RI, 2019, Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2019, Jakarta, Kementerian Kesehatan RI.

Kurnia (2022), Hubungan Tekanan Darah Terkontrol dan Tidak Terkontrol terhadap Kadar High Density Lipoprotein Pasien Hipertensi. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada* 9(1), 379-386.

Romadhoni, L. K. (2020). Pengaruh Pemberian Air Rebusan Daun Sirsak Terhadap Kadar Asam Urat Pada Lansia.

Sangging, P. R. A., H, & Utama, A. S. 2017. Efek Pemberian Infusa Daun Sirsak (*Annonamuricata* Linn) terhadap Penurunan Kadar Asam Urat Darah. *Majority*, 6(2)2-6.

Sofia Rhosma Dewi, S. K. N. (2014). Buku Ajar Keperawatan Gerontik.

WHO 2018. Faktor Resiko Hipertensi Pada Masyarakat Desa Pulau Jambu. *Jurnal Ners* Vol 5 Tahun 2022. Departemen Kesehatan RI. (2013).

Zhou, Q.; Jhon Z. Wen; Pei Zhao; dan William A.A (2014) : Synthesis of Vertically-Aligned Zinc Oxide Nano