



**PEMANFAATAN TANAMAN OBAT KELUARGA(TOGA) DALAM
PENGENDALIAN HIPERTENSI DAN ASAM URAT DI DUSUN 3 DESA
BAUMATA BARAT KECAMATAN TAEBENU**

**Stefania Efenhilda Tefa¹, Yohana Teodosia Setu², Welmince Paulina Nggorong³, Venida
Lakapu⁴**

^{1,2,3,4}PRODI D-III Keperawatan, STIKes Maranatha Kupang

Article Info

Article History:

Received 03-06-2025.

Revised 05-06-2025.

Accepted 10-06-2025

Keywords:

Hypertension

Uric acid

TOGA

Cinnamon

Celery

ABSTRAK

Hipertensi merupakan peningkatan tekanan darah di atas nilai normal. *Gout arthritis* (asam urat) adalah suatu penyakit peradangan sendi akibat penumpukan kadar purin berlebih dalam tubuh. Berdasarkan hasil skrining pada masyarakat 23 keluarga binaan, 28 orang memiliki riwayat hipertensi, 14 orang memiliki riwayat asam. Masyarakat menggunakan terapi farmakologis dalam pengobatan hipertensi dan asam urat. Namun, faktor akses ke puskesmas, kondisi jalan yang rusak, menjadi penghalang utama lansia untuk berobat. Wilayah mitra merupakan wilayah pertanian sehingga tanaman obat keluarga sangat mudah didapatkan. Tetapi pengetahuan masyarakat masih minim terkait pemanfaatan TOGA sebagai alternatif pengobatan non farmakologis. Seledri daun (*Apium graveolens L.*), sereh dapur (*Symbopogon citratus*) dan kayu manis (*Cinnamomum verum*) adalah tumbuhan berkhasiat obat yang dapat dimanfaatkan dalam pengobatan hipertensi dan asam urat. Tujuan: Peningkatan pengetahuan masyarakat tentang pemanfaatan TOGA dalam pengobatan hipertensi dan asam urat. **Metode:** pengabdian ini terdiri dari 3 tahap yaitu tahap skrining, tahap implementasi dan tahap evaluasi. Responden kegiatan pengabdian masyarakat ini sejumlah 42 orang. **Hasil:** Setelah diberikan edukasi kesehatan, responden dengan tingkat pengetahuan baik sebanyak 23 responden (55%), tingkat pengetahuan cukup sebanyak 18 responden (43%), dan masih terdapat 1 responden (2%) dengan tingkat pengetahuan kurang.

ABSTRACT

Hypertension is an increase in blood pressure above normal values. *Gouty arthritis* (gout) is an inflammatory disease of the joints due to the accumulation of excess purine levels in the body. Based on the screening results in the community of 23 assisted families, 28 people have a history of hypertension, 14 people have a history of acid. The community uses pharmacological therapy in the treatment of hypertension and gout. However, the access factor to the health center, damaged road conditions, is the main barrier for the elderly to seek treatment. The partner area is an agricultural area so that family medicinal plants are very easy to obtain. But public knowledge is still minimal regarding the utilization of TOGA as an alternative non-pharmacological treatment. Celery leaves (*Apium graveolens L.*), kitchen lemongrass (*Symbopogon citratus*) and cinnamon (*Cinnamomum*

verum) are medicinal plants that can be used in the treatment of hypertension and gout. Objective: To increase community knowledge about the utilization of TOGA in the treatment of hypertension and gout. Methods: This community service consists of 3 stages, namely the screening stage, the implementation stage and the evaluation stage. Respondents of this community service activity were 42 people. Results: After being given health education, respondents with good knowledge levels were 23 respondents (55%), sufficient knowledge levels were 18 respondents (43%), and there were still 1 respondent (2%) with poor knowledge levels.

**Corresponding Author: (greatstefania23@gmail.com)*

PENDAHULUAN

Proses menua dan perubahan fisiologis pada lansia menyebabkan beberapa perubahan yakni kehilangan massa tubuh, termasuk tulang, otot, dan massa organ tubuh, sedangkan massa lemak meningkat. Peningkatan massa lemak dapat memicu resiko penyakit degeneratif seperti asam urat dan hipertensi (Kurnianto, 2015). Hipertensi merupakan salah satu penyakit degeneratif pada sistem kardiovaskuler, yaitu peningkatan tekanan darah di atas nilai normal dengan pengukuran tekanan darah diastolik menunjukkan nilai 90 mmHg atau lebih dan tekanan darah sistolik lebih dari 140 mmHg (Hastuti, 2022). *Gout arthritis* atau asam urat adalah penyakit degeneratif yang menyerang persendian, paling sering di jumpai kalangan masyarakat terutama di alami pada lansia. Asam urat merupakan hasil akhir dari katabolisme (pemecahan) suatu zat yang bernama purin. Asam urat menjadi masalah ketika kadar di dalam tubuh melewati batas normal untuk wanita dewasa 2 – 6,5 mg/dL dan pria dewasa 3,4 – 7.0 mg/dL (Noviyanti, 2015).

Prevalensi hipertensi dan asam urat menjadi salah satu masalah kesehatan utama, baik di tingkat global, regional, maupun nasional. Pada tahun 2016, PTM bertanggung jawab atas 72% kematian global, atau hampir empat kali lipat dibandingkan kematian akibat penyakit menular, maternal, perinatal dan masalah nutrisi. Pada tahun 2019, prevalensi hipertensi terstandar usia (*age-standardized*) pada kelompok usia 30-79 tahun di dunia dan di kawaan Asia Tenggara berturut-turut adalah 33,1% dan 32,4%. Di Indonesia, berdasarkan hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018, prevalensi hipertensi adalah 34,1%. Terdapat kesenjangan dalam hal jumlah responden terdiagnosis hipertensi dengan jumlah responden yang menjalani pengobatan atau kunjungan ulang ke fasilitas pelayanan kesehatan pada pasien dengan usia 60 tahun keatas. Proporsi responden yang melakukan konsumsi obat secara teratur (11,9%) dan kunjungan ulang ke fasilitas kesehatan (11%) lebih rendah daripada responden yang terdiagnosis (22,9%) hipertensi (Badan Kebijakan Pembangunan Kesehatan, 2023).

Prevalensi Asam urat menurut *World Health Organization* (WHO) memperkirakan pada 840 dari 100.000 orang mengalami radang sendi akibat asam urat. Jumlah penderita asam urat meningkat terutama di negara berkembang, salah satunya di Indonesia. Menurut data WHO (2017), penderita gangguan sendi di Indonesia mencapai 81% dari populasi, yang pergi ke dokter hanya 24% sedangkan yang langsung mengkonsumsi obat pereda nyeri yang di jual secara bebas hanya 71%. Angka tersebut menempatkan Indonesia sebagai negara tertinggi menderita gangguan sendi apabila dibandingkan dengan negara lain (Permenkes RI, 2016).

Hipertensi dan asam urat berdampak pada kejadian disabilitas. Data survei Kesehatan Indonesia (SKI) (2023) menunjukkan bahwa sebanyak 59,1% penyebab disabilitas (melihat, mendengarkan, berjalan) disebabkan oleh 53,5% PTM, terutama hipertensi (22,2%) (Badan Kebijakan Pembangunan Kesehatan, 2023). Menurut Hidayati (2022) hipertensi menjadi salah satu penyebab terjadinya stroke dan kematian akibat stroke. Asam urat sendiri menjadi salah masalah persendian yang lebih sering dialami oleh lansia dan menyumbang angka kesakitan yang cukup tinggi bagi penderita. *Gout arthritis* dapat menyebabkan penderita mengalami rasa nyeri yang hebat dan keterbatasan aktivitas fisik, sehingga dapat berdampak pada kualitas hidup penderita.

Penyakit tidak menular (PTM) diakibatkan oleh kombinasi dari berbagai faktor, baik genetik, fisiologis, lingkungan, dan perilaku. Insiden hipertensi dan asam urat akan meningkat seiring dengan

bertambahnya usia, sehingga di masyarakat khususnya lansia menjadi kelompok usia yang rentan terhadap kedua penyakit tersebut. Hipertensi dan asam urat menjadi masalah kesehatan yang serius karena memiliki komplikasi yang sama-sama sangat berbahaya, sehingga perlu perhatian khusus dari tenaga kesehatan untuk memberikan upaya promotif dan preventif bagi masyarakat luas.

Berdasarkan hasil pengkajian yang dilakukan pada tanggal 29 – 31 Januari 2025 pada RT 09,10,11 Dusun 3 Desa Baumata Barat Kecamatan Taebenu Kabupaten Kupang didapatkan data bahwa banyak lansia dan keluarga menderita hipertensi dan asam urat selama kurun waktu yang lama. Dari 23 keluarga binaan dan 23 lansia binaan, 20 orang diantaranya menderita hipertensi dalam jangka waktu lebih dari 1 tahun. Dari 20 orang penderita hipertensi tersebut, sebagian besar tidak rutin melakukan pengobatan dan kontrol ke Puskesmas ataupun fasilitas layanan kesehatan terdekat. Saat skrining, terdapat 8 orang tanpa riwayat hipertensi sebelumnya, mengalami peningkatan tekanan darah selama 3 kali pengukuran diwaktu yang berbeda. Asam urat menempati posisi tertinggi kedua dari beberapa jenis penyakit tidak menular yang di derita oleh warga RT 09,10,11 Dusun 3 Desa Baumata Barat Kecamatan Taebenu. Dimana saat dilakukan pengumpulan data dari 23 keluarga binaan dan 23 lansia binaan, 14 orang diantaranya menderita asam urat.

Hasil skrining yang dilakukan juga ditemukan data bahwa sebagian besar pasien yang menderita asam urat, jarang melakukan pengobatan ataupun kontrol ke puskesmas dengan tiga alasan terbanyak yaitu jarak fasilitas layanan kesehatan jauh dari perumahan warga (± 3 km), akses jalan yang rusak, kurangnya pengetahuan masyarakat terkait penyakit, dan kurangnya dukungan keluarga dalam melakukan perawatan dan pengobatan pada anggota keluarga yang sakit terutama lansia. Kunjungan ke puskesmas ataupun ke fasilitas kesehatan lainnya, hanya akan dilakukan jika keluhan yang dirasakan sangat mengganggu aktivitas dan istirahat dalam jangka waktu yang lama. Dari total penderita hipertensi di wilayah mitra, hampir semua (96%) tidak rutin minum obat dan tidak melakukan kontrol rutin tekanan darah. Hal yang demikian juga terjadi pada penderita asam urat, yaitu hampir semua (93%) mengungkapkan bahwa ketika ada keluhan nyeri, akan dibiarkan saja dan tidak dilakukan pengobatan. Penderita akan ke puskesmas jika nyeri yang dirasakan sudah sangat mengganggu. Penderita asam urat di wilayah mitra jarang melakukan pemeriksaan laboratorium, penderita lebih sering meminum obat nyeri yang dijual bebas, dibandingkan kontrol ke puskesmas untuk mendapatkan terapi sesuai instruksi dokter.

Hambatan yang ditemui dalam masyarakat, harusnya menjadi fokus perhatian dari tenaga kesehatan untuk melakukan upaya promotif dan preventif. Masalah utama yang harus ditangani adalah masalah pengetahuan. Kurang pengetahuan menyebabkan ketidakpatuhan pada program pengobatan, sehingga menyebabkan risiko tinggi perburukan penyakit (Estrada *et al*, 2020). Upaya promotif dan preventif harus mengacu pada temuan masalah di lapangan, serta solusi pemecahan masalah salah satunya adalah optimalisasi potensi yang ada pada masyarakat. Salah satu potensi yang dimiliki oleh mitra adalah ketersediaan tanaman obat keluarga yang dapat dijumpai dengan mudah di setiap rumah tangga. Wilayah mitra merupakan daerah pertanian, dengan sumber bahan baku obat-obatan yang dapat dimanfaatkan untuk mengatasi berbagai macam penyakit termasuk hipertensi dan asam urat. Tanaman obat keluarga menjadi alternatif pengobatan non farmakologis untuk kasus hipertensi seperti, mentimun dan seledri, sedangkan tanaman yang bisa digunakan untuk mengatasi nyeri pada kasus asam urat adalah sereh dan kayu manis. Disamping mengandung zat-zat yang bermanfaat bagi kesehatan, seledri, sereh dan kayu manis juga terbilang jauh lebih murah dan ekonomis, mudah diperoleh di tengah-tengah masyarakat, bahkan masyarakat sendiri telah banyak membudidayakan tanaman tersebut sebagai bahan pangan dan bumbu dapur. Saat dilakukan pengkajian, hampir sebagian besar masyarakat binaan tidak mengetahui cara pengolahan dan pemanfaatan TOGA untuk mengatasi masalah kesehatan. Di wilayah mitra, tidak pernah dilakukan penyuluhan terkait pemanfaatan TOGA, sehingga akses pemanfaatan TOGA masih terbatas. Oleh karena itu, yang diperlukan di wilayah mitra adalah edukasi terkait pemanfaatan TOGA dalam mengatasi masalah kesehatan di wilayah mitra.

Berdasarkan uraian diatas mengenai pentingnya manfaat tanaman obat keluarga dalam mengontrol, mencegah maupun mengobati hipertensi dan nyeri asam urat, Dosen bersama mahasiswa STIKes Maranatha Kupang Prodi DIII keperawatan tertarik untuk memberikan pendidikan kesehatan pada keluarga dan lansia yang berada pada RT 09, 10, 11 Desa Baumata utara. Melalui kegiatan penyuluhan dengan metode ceramah dan demonstrasi pembuatan TOGA, diharapkan masyarakat mampu menerapkan pembuatan TOGA dalam menangani permasalahan terkait hipertensi dan asam urat. Capaian hasil dari kegiatan ini ada dua, yaitu adanya peningkatan pengetahuan masyarakat (khususnya

lansia) terkait manfaat TOGA dalam mengatasi hipertensi dan nyeri asam urat, serta peningkatan pengetahuan tentang pengolahan TOGA.

METODE

Metode yang digunakan dalam pengabdian masyarakat ini terdiri dari 3 tahap yaitu tahap persiapan (skrining), tahap implementasi dan tahap evaluasi. Tahap pertama merupakan perencanaan kegiatan yang akan dilakukan. Proses perencanaan meliputi identifikasi kebutuhan, identifikasi potensi dan kelemahan yang ada, menentukan jalan keluar dan kegiatan yang akan dilakukan, dan membuat pengorganisasian kegiatan. Perencanaan disusun bersama tim pengabdian masyarakat dan dikoordinasikan dengan masyarakat setempat. Persiapan Kegiatan Pengabdian Masyarakat melalui beberapa tahapan berikut:

- Survey lokasi dan pengumpulan data (skrining) masalah dan ditemukan data bahwa Hipertensi dan Asam Urat merupakan dua penyakit terbanyak yang dialami oleh masyarakat binaan.
- Mengidentifikasi kemampuan dan pengetahuan masyarakat terkait hipertensi dan asam urat
- Mengidentifikasi hambatan yang dialami masyarakat dalam menangani masalah kesehatan
- Melakukan diskusi untuk menentukan solusi terkait permasalahan yang ditemukan, dengan memanfaatkan potensi yang ada pada wilayah mitra
- Menentukan lokasi atau titik pelaksanaan kegiatan
- Menentukan waktu pelaksanaan dan lamanya kegiatan berlangsung untuk masing – masing sesi
- Membina hubungan dan koordinasi bersama masyarakat terkait pelaksanaan kegiatan

Tahap yang kedua adalah tahap Implementasi, kegiatan dilaksanakan pada tanggal 06 Februari 2025 bertempat di Gereja Sontetus Oeika, Baumata Barat, Kabupaten Kupang. Jumlah peserta yang hadir sebanyak 42 orang. Kegiatan akan dibagi dalam 4 sesi yaitu:

- Pemeriksaan Darah yang dilakukan oleh mahasiswa
- Pengisian kuesioner *pre test* oleh peserta
- Penyuluhan terkait pemanfaatan T O G A d a l a m p e n g o b a t a n Hipertensi dan Asam Urat, menggunakan metode ceramah dan demonstrasi.
- Setelah penyuluhan, dilanjutkan dengan kegiatan demonstrasi pembuatan jus seledri, rebusan sereh dan rebusan kayu manis. Hasil demo langsung diaplikasikan pada peserta yang hadir.
- Sesi evaluasi (*post test*). Instrumen yang digunakan untuk penilaian pengetahuan menggunakan kuesioner terstruktur terkait tingkat pengetahuan.

Media, Bahan dan Alat Bantu

Kegiatan abdimas ini berupa penyuluhan dengan metode ceramah dan demonstrasi. Untuk ceramah, media yang dibutuhkan berupa LCD, PPT, Poster dan Leaflet. Sedangkan untuk sesi demonstrasi, alat dan bahan yang digunakan sesuai SOP pembuatan rebusan sereh dan jus seledri. SOP disusun berdasarkan hasil literature review dari tim abdimas. Bahan-bahan yang digunakan merupakan TOGA yang mudah didapatkan di lokasi mitra.

HASIL DAN PEMBAHASAN

HASIL

Tabel 1. Tabulasi Data Pengkajian

| No | Variabel | N | % |
|----|----------------------------------|----|----|
| | Usia | | |
| | 45 – 59 tahun | 30 | 71 |
| | 60 - 65 tahun | 12 | 29 |
| 2 | Pendidikan | | |
| | SD | 15 | 36 |
| | SMP | 7 | 16 |
| | SMA | 20 | 48 |
| 3 | Klasifikasi Tekanan Darah | | |
| | Normal | 12 | 28 |
| | Pre hipertensi | 10 | 24 |
| | <i>HT Stage 1</i> | 14 | 34 |
| | <i>HT Stage 2</i> | 6 | 14 |
| 4 | Riwayat HT sebelumnya | | |
| | Ya | 20 | 48 |

| | | | |
|---|-------------------------------------|----|----|
| | Tidak | 12 | 28 |
| | Tidak Tahu | 10 | 24 |
| 5 | Riwayat Asam Urat sebelumnya | | |
| | Ya | 22 | 53 |
| | Tidak | 12 | 28 |
| | Tidak Tahu | 8 | 19 |
| 6 | Pengalaman akses informasi | | |
| | Ya | 22 | 52 |
| | Tidak | 20 | 48 |
| 7 | Media Informasi | | |
| | Sosial Media | 12 | 55 |
| | Tenaga kesehatan | 10 | 45 |

Berdasarkan tabel 1 dapat diketahui bahwa rentang usia responden pada kegiatan ini berkisar antara 40 – 15 tahun dengan usia terbanyak yaitu pada usia pra lansia 45 - 59 tahun (71%). Selanjutnya data terkait pendidikan terakhir responden terbanyak SMA sejumlah 20 responden (48%). Data klasifikasi tekanan darah saat pengukuran tekanan darah sebanyak dua kali yaitu sebelum dan setelah kegiatan, sebanyak 30 responden yang mengalami hipertensi dengan klasifikasi terbanyak *HT stage 1* sejumlah 14 responden (34%).

Data terkait riwayat hipertensi sebelumnya sebanyak 20 responden (48%) mengungkapkan bahwa memiliki riwayat hipertensi. Sedangkan data terkait riwayat asam urat sebelumnya sebanyak 22 responden (53%) mengungkapkan bahwa memiliki riwayat asam urat. Pengalaman responden dalam mengakses informasi mengenai hipertensi maupun asam urat, sebanyak 22 responden (52%) dari total 42 responden mengungkapkan bahwa pernah mengakses informasi terkait hipertensi dan asam urat, dengan jenis media informasi terbanyak adalah social media sejumlah 12 responden (55%).

Tabel.2. Hasil *Pre* dan *Post Test* Edukasi Kesehatan terkait Penanganan Hipertensi dan Asam urat menggunakan TOGA

| No | Pre Test | N | % | Post Test | n | % |
|----|----------|----|-----|-----------|----|-----|
| 1 | Baik | 10 | 24 | Baik | 23 | 55 |
| 2 | Cukup | 17 | 40 | Cukup | 18 | 43 |
| 3 | Kurang | 15 | 36 | Kurang | 1 | 2 |
| 4 | Total | 42 | 100 | Total | 42 | 100 |

Dari tabel 2 diatas menunjukkan bahwa tingkat pengetahuan responden sebelum diberikan edukasi adalah 10 responden (24%) tingkat pengetahuan baik, 17 responden (40%) tingkat pengetahuan cukup dan 15 responden (36%) tingkat pengetahuan kurang. Setelah diberikan edukasi kesehatan, terjadi perubahan jumlah responden dengan tingkat pengetahuan baik sebanyak 23 responden (55%), tingkat pengetahuan cukup sebanyak 18 responden (43%), dan masih terdapat 1 responden (2%) dengan tingkat pengetahuan kurang.

PEMBAHASAN

A. Pengaruh Jus Seledri Dalam Menurunkan Hipertensi

Hipertensi adalah suatu keadaan dimana seseorang mengalami peningkatan tekanan darah di atas normal dan terus menerus pada beberapa kali pemeriksaan tekanan darah yang disebabkan oleh berbagai faktor, baik faktor yang dapat diubah seperti pola hidup maupun faktor yang tidak dapat diubah seperti faktor usia dan genetic (Wijaya & Putri, 2019). Hipertensi menjadi masalah kesehatan pada semua lapisan usia karena komplikasinya yang berdampak pada berbagai aspek kehidupan penderita. Mengingat prevalensi hipertensi sekitar 30-40% pada orang dewasa dan meningkat secara progresif seiring bertambahnya usia yang diperkirakan >60% pada usia > 60 tahun.

Hipertensi menjadi salah satu penyebab utama yang mengakibatkan peningkatan angka kesakitan (morbiditas) dan angka kematian (mortalitas) di Indonesia sehingga diperlukan tata laksana pada berbagai tingkat layanan kesehatan. Namun dalam penerapan tata laksana hipertensi, ditemui berbagai kendala salah satunya adalah kendala akses layanan kesehatan oleh penderita. Terapi farmakologi atau

menggunakan obat-obatan akan digunakan jika diperlukan karena penggunaan obat-obatan dalam batas tertentu dapat berdampak negatif sehingga terapi nonfarmakologis lebih diutamakan karena diyakini lebih aman dan memberikan efek positif. Penggunaan terapi nonfarmakologi terutama yang berasal dari tanaman obat asli Indonesia sudah dikenal sejak lama, bahkan telah tertuang dalam Peraturan Menteri Kesehatan RI No. 6 tahun 2016 tentang formularium obat herbal asli Indonesia. Peraturan tersebut, menguraikan berbagai jenis tanaman obat asli Indonesia yang telah teruji secara klinis dan dapat digunakan sebagai terapi berbagai macam jenis penyakit termasuk bagi penderita hipertensi (Permenkes RI, 2016).

Seledri daun (*Apium graveolens L.*) merupakan salah satu dari jenis terapi herbal untuk menangani penyakit hipertensi. Daun seledri dapat digunakan untuk mengontrol hipertensi dengan cara di rebus dan air dari rebusan daun seledri tersebut dapat dikonsumsi. Air dari rebusan daun seledri dapat secara efektif mengontrol hipertensi karena memiliki kandungan apigenin yang sangat bermanfaat untuk mencegah penyempitan pembuluh darah dan tekanan darah tinggi. Selain itu seledri juga mengandung flavonoid, vitamin C, apiin, kalsium, dan magnesium yang dapat membantu menurunkan tekanan darah tinggi (Mariyona, 2020). Seledri mengandung bahan kimia yang dapat menurunkan kadar hormon stres di dalam darah dengan memperluas pembuluh darah dan memberi ruang darah menjadi lebih lega, sehingga tekanan darah berkurang (Sopian et al., 2024). Selain itu seledri juga memiliki suatu kandungan yang paling berperan dalam penurunan tekanan darah bagi penderita hipertensi, yaitu 3-nbutyl phthalide (3Nb) yang dapat memberikan efek relaksasi otot halus pembuluh darah. kandungan apigenin yang dapat mencegah penyempitan pembuluh darah. Phthalides dapat merelaksasi pembuluh darah. Manitol, apiin, serta flavonoid bersifat diuretik yaitu membantu ginjal mengeluarkan kelebihan cairan dan garam dari dalam tubuh, sehingga berkurangnya cairan dalam darah akan menurunkan tekanan darah (Mariyona, 2020).

Salah satu penelitian yang dilakukan oleh Waruwu *et al* (2021) menunjukkan bahwa tekanan darah penderita hipertensi setelah diberikan terapi air rebusan daun seledri mengalami penurunan pada tekanan sistolik sebesar 27,50 mmHg dan diastolik sebesar 10,62 mmHg. Penelitian lain juga melaporkan hasil yang sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Sari (2023) yang menyatakan bahwa ada pengaruh pemberian air rebusan seledri pada penderita hipertensi dimana penderita hipertensi akan mengalami penurunan tekanan darah.



Gambar 1. Dokumentasi Pengukuran Tekanan Darah dan Pemberian Jus Seledri pada Responden

B. Pengaruh Rendaman Sereh dan Kayu Manis dalam Menurunkan Nyeri Asam Urat

Menurut *American College of Rheumatology* (2019) gout arthritis adalah suatu penyakit dan potensi ketidakmampuan akibat radang sendi yang sudah dikenal sejak lama, gejalanya biasanya terdiri dari episodik berat dari nyeri inflamasi satu sendi. Gout arthritis adalah bentuk inflamasi arthritis kronis, bengkak dan nyeri yang paling sering di sendi besar jempol kaki. Namun, gout arthritis tidak terbatas pada jempol kaki, dapat juga mempengaruhi sendi lain termasuk kaki, pergelangan kaki, lutut, lengan, pergelangan tangan, siku dan kadang di jaringan lunak dan tendon. Biasanya hanya mempengaruhi satu sendi pada satu waktu, tapi bisa menjadi semakin parah dan dari waktu ke waktu dapat mempengaruhi beberapa sendi. Gout arthritis merupakan istilah yang dipakai untuk sekelompok gangguan metabolik yang ditandai oleh meningkatnya konsentrasi asam urat (hiperurisemia). Penyakit gout arthritis merupakan penyakit akibat penimbunan kristal monosodium urat di dalam tubuh sehingga menyebabkan nyeri sendi disebut gout arthritis.

Keluhan pada penderita gout arthritis atau asam urat sering sekali mengganggu *activity daily living* penderita, terutama keluhan berupa nyeri atau rasa sakit yang hebat hingga menyebabkan penderita tidak dapat berjalan. Keluhan nyeri ini disertai dengan bengkak, merah dan hangat, serta keluhan sistemik berupa demam, menggigil dan merasa lelah.

Secara umum, penanganan gout arthritis adalah memberikan edukasi, pengaturan diet, istirahat sendi dan pengobatan. Pengobatan dilakukan secara dini agar tidak terjadi kerusakan sendi ataupun komplikasi lain. Pengobatan gout arthritis akut bertujuan menghilangkan keluhan nyeri sendi dan peradangan dengan obat-obat. Selain itu, pengobatan asam urat juga difokuskan untuk menurunkan kadar asam urat, sampai kadar normal, guna mencegah kekambuhan. Penurunan kadar asam urat dilakukan dengan pemberian diet rendah purin dan pemakaian obat alupurinol bersama obat urikosurik yang lain.

Asam urat termasuk dalam kategori sindrom artralgia dalam pengobatan tradisional, sehingga beberapa penelitian mencoba untuk menguji efektifitas berbagai metode pengobatan salah satunya adalah pengobatan herbal, yang terbukti efektif secara klinis. Beberapa tinjauan sistematis telah melaporkan bahwa dengan pengobatan tradisional, gejala klinis, kadar asam urat, nyeri, dan efektifitas pengobatan meningkat dan efek samping berkurang. Beberapa tanaman obat keluarga yang diteliti dapat mengurangi nyeri asam urat adalah jahe (*Zingiber officinale roscoe*), cuka sari apel, jus lemon dan jus kunyit, seledri, kayu manis, sereh.

Serai dapur (*ymbopogon citratus*) atau sebagian orang menyebutnya sereh merupakan salah satu bumbu masakan andalan, karena menambah wangi dan cita rasa suatu masakan. Lebih dari itu, serai punya banyak sekali manfaat bagi kesehatan. Komponen kandungan serai yakni *geraniol*, *methyphptenone euganol* dan *limonen* yang bermanfaat untuk mengobati sakit kepala, nyeri otot dan sendi, memperlancar menstruasi, mengobati luka memar dan bengkak, mengobati insomnia dan mencegah munculnya diabetes (Mariyona, 2020). Kandungan kimia yang terdapat di dalam tanaman serai (*cymbopogon citratus*) antara lain pada daun serai dapur (*cymbopogon citratus*) mengandung 0,4% minyak astiri dengan komponen yang terdiri dari sitral, sitronlrol, (66-85%), a-pinen, kamfen, sabinen, mirsen, -felandren, p-simen, limonen, cisosimen, terpinol, sitronelal, borneol, terpinen-4-ol, a-terpineol, geraniol, farnesol, metil heptenon, n-desialdehida (Rahmi et al., 2017). Minyak astiri memiliki sifat kimiawi dan efek farmakologi dengan rasa pedas dan bersifat hangat sebagai anti radang (antiinflamasi), menghilangkan rasa nyeri yang bersifat analgetik serta melancarkan sirkulasi darah, yang diindikasikan untuk menghilangkan nyeri otot dan nyeri sendi pada penderita arthritis, badan pegelinu dan sakit kepala (Rusdiana, 2018).

Selain penggunaan rebusan sereh, TOGA lain yang juga memiliki khasiat yang baik dalam mengurangi nyeri asam urat adalah kayu manis. Kulit kayu manis (*Cinnamomum verum*) mengandung bermacam-macam bahan yaitu minyak atsiri (1-4%) yang berisi sinamaldehyd (60-80%), eugenol (sampai 10%) dan trans asam sinamat (5-10%), senyawa fenol (410%), tannin, katechin, proanthocyanidin, monoterpen dan sesquiterpen (piene), kalsium monoterpen oksalat, gum getah, resin, pati, gula dan coumarin (Hidayatullah & Rejeki, 2022). Efek farmakologis kayu manis sebagai peluruh kentut, antirematik, penambah nafsu makan, dan penghilang rasa sakit atau analgesic. Kompres hangat kayu manis juga digunakan sebagai terapi alternatif untuk menurunkan skala nyeri tanpa menggunakan obat-obatan kimia (Gendrowati, 2018).



Gambar 2. Dokumentasi Kegiatan Penyuluhan dan Demostrasi terkait pemanfaatan TOGA dalam pengobatan Hipertensi dan Asam Urat

KESIMPULAN DAN SARAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat berupa pemberian edukasi kesehatan dan demonstrasi pembuatan TOGA dalam menangani hipertensi dan asam urat di Dusun 3 Rw 05, 06 / Rt 9, 10, 11 Desa Baumata Barat Kecamatan Taebenu Kabupaten Kupang ini memberikan gambaran bahwa banyak masyarakat di wilayah binaan yang mempunyai ataupun memiliki risiko terkena penyakit degenerative seerti hipertensi dan asam urat. Ketika dilakukan pengkajian, ditemukan data bahwa sebagian besar masyarakat tidak melakukan control kesehatan yang rutin disebabkan karena faktor jarak antara rumah warga dan fasyankes terdekat berjauhan. Kondisi inilah yang menyebabkan masyarakat enggan melakukan pemeriksaan kesehatan rutin, walaupun mengetahui kondisi kesehatan dengan penyakit degenerative (Asam urat dan atau hipertensi).

Dari hasil Pengmas ini diharapkan dapat menjadi wadah pembelajaran yang baik bagi masyarakat untuk menggunakan TOGA dalam menangani hipertensi ataupun asam urat, mengingat kondisi wilayah yang didominasi oleh lahan pertanian sehingga akan sangat memudahkan dalam pengolahan TOGA dalam mengatasi masalah kesehatan.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih kepada pihak-pihak yang membantu pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat:

1. Bapak/Ibu Dosen serta mahasiswa STIKes Maranatha Kupang Prodi D-III Keperawatan yang telah melaksanakan kegiatan pengabdian masyarakat
2. Kepala Desa, Bapak RT dan masyarakat sebagai responden yang telah memberikan izin, membantu menyediakan tempat pelaksanaan kegiatan serta ikut berpartisipasi saat pelaksanaan kegiatan
3. Pihak-pihak yang telah banyak membantu sehingga kegiatan pengabdian ini dapat berjalan dengan baik.
- 4.

DAFTAR PUSTAKA

- American College of Rheumatology. (2019). *Patient Fact Sheet: Gout. R.*
- Badan Kebijakan Pembangunan Kesehatan. (2023). Prevalensi, Dampak, serta Upaya Pengendalian Hipertensi & Diabetes di Indonesia. *Kementerian Kesehatan*, 1–2. <https://drive.google.com/file/d/1RGiLjySxNy4gvJLWG1gPTXs7QQRnkS--/view>
- Estrada, D., Sierra, C., Soriano, R. M., Jordán, A. I., Plaza, N., & Fernández, C. (2020). Grade of knowledge of hypertension in hypertensive patients. *Enfermeria Clinica*, 30(2), 99–107. <https://doi.org/10.1016/j.enfcli.2018.11.033>
- Gendrowati, F. (2018). *Basmi Penyakit dengan TOGA (Tanaman Obat Keluarga)*. Pustaka Makmur.
- Hastuti, A. P. (2022). *Hipertensi*. Penerbit Lakeisha.
- Hidayati, A. (2022). Hubungan Stres Dengan Peningkatan Tekanan Darah Pada Hipertensi. *Jurnal Keperawatan*, 37–44.
- Hidayatullah, H., & Rejeki, S. (2022). Efektifitas Bubuk Kayu Manis Terhadap Penurunan Skala Nyeri Pada Klien Arthritis Gout. *Ners Muda*, 3(2). <https://doi.org/10.26714/nm.v3i2.8387>
- Mariyona. (2020). Penurunan Tekanan Darah Penderita Hipertensi dengan Pemberian Air Rebusan Seldri (*Apium graveolens L.*). *Mimbar Ilmiah Kesehatan Ibu Dan Anak*, 5.
- Noviyanti. (2015). *Hidup Sehat Tanpa Asam Urat*. PT Suka Buku.
- P, D. K. (2015). Menjaga Kesehatan Di Usia Lanjut. *Jurnal Olahraga Prestasi*, 11, 2.
- Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 6 Tahun 2016 Tentang Formularium Obat Herbal Asli Indonesia, 152 (2016).
- Rahmi, I. A., Noviyanto, F., & Pratiwi, D. (2017). Uji Efektivitas Ekstrak Etanol 70% Herba Seledri (*Apium graveolens, L.*) Sebagai Diuretik Pada Tikus Putih Jantan Galur Sprague Dawley. *Farmagazine*, IV(1), 42–49.

- Rusdiana, T. (2018). Telaah tanaman seledri (*Apium graveolens* L.) sebagai sumber bahan alam berpotensi tinggi dalam upaya promotif kesehatan. *Indonesia Natural Research Pharmaceutical Journal*, 3(1), 1–8.
- Sari, E. (2023). Pengaruh pemberian air rebusan daun seledri pada lansia terhadap penurunan tekanan darah. *Healthcaring: Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 2, 29–33. <https://doi.org/10.47709/healthcaring.v2i2.2447>
- Sopian, Y., Yuliza, E., & Herliana, I. (2024). Efektivitas Jus Daun Seledri Dan Rebusan Daun Seledri Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia Penderita Hipertensi Di Kampung Cobleng Rt 005/Rw 001 Desa Sukagalih Tahun 2023. *Jurnal Ilmu Kesehatan Umum*, 2(2), 90–106. <https://doi.org/10.61132/vitamin.v2i2.290>
- Waruwu, A., Br. Sibagariang, A. S., Laia, D. U., Hulu, G., & Nababan, T. (2021). Pengaruh Konsumsi Rebusan Daun Seledri (*Apium Graveolens*) Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Penderita Hipertensi Di Panti Jompo Yayasanx Guna Budi Bakti Medan Tahun 2021. *Al-Asalmiya Nursing Jurnal Ilmu Keperawatan (Journal of Nursing Sciences)*, 10(1), 43–53. <https://doi.org/10.35328/keperawatan.v10i1.1587>
- Wijaya, A. S., & Putri, Y. M. (2019). *Keperawatan Medikal Bedah 2*. Nuha Medika.