



**MERDEKA
BELAJAR**



**Kampus
Merdeka**
INDONESIA JAYA

Lembaga Penelitian Dan Pengabdian Pada Masyarakat
INSTITUT SAINS DAN TEKNOLOGI NASIONAL

JL. MOH. KAHFI II, BUMI SRENGSENG INDAH, JAGAKARSA - JAKARTA SELATAN 12640 TLP. 021-7270090

Sertifikat

NO : 5/03.1-J/VI/2023

Diberikan Kepada :

apt. Herdini, M.Si

Sebagai
Instruktur

KEGIATAN PENGABDIAN PADA MASYARAKAT : MEMANFAATKAN REMPAH UNTUK
MENCEGAH HIPERTENSI DI RT 04 RW 05 KELURAHAN CIGANJUR, KECAMATAN JAGAKARSA.

Diselenggarakan pada tanggal 18 Juni 2023



Jakarta, 26 Juni 2023

Kepala,

(Signature)
Ir. Syahril Taufik, MSc.Eng., Ph.D

**LAPORAN PELAKSANAAN
KEGIATAN PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT**



**“Memanfaatkan Rempah untuk Mencegah Hipertensi Di RT 04 RW 05
Kelurahan Ciganjur, Kecamatan Jagakarsa”**

Oleh:

Ika Maruya Kusuma., SP., M.Si

**Anggota : apt. Putu Rika Veryanti., M.Farm-Klin
Vilya Syafriana., M.Si
Munawarohthus Sholikha, M.Si
Rosario Trijuliamos Manalu, M.Si.
Dr. apt. Tiah Rachmatiah., M.Si
Dr. apt. Subaryanti., M.Si
apt. Herdini., M.Si
apt. Nurul Akhatik., M.Si
Prof. Dr. apt. Teti Indrawati., MS
apt. Roseline Sitorus., MSc
apt. Hervianti Nurfitria Nugrahani., M.Farm
apt. Jenny Pontoan., M.Farm
apt. Drs. Edinur., MM
apt. Ritha Widya Pratiwi .S.Si.MARS
Fathin Hamida., M.Si
Vatatrik Aldiansah**

INSTITUT SAINS DAN TEKNOLOGI NASIONAL

PROGRAM STUDI FARMASI

JAKARTA

2023

HALAMAN PENGESAHAN

- Judul : “Memanfaatkan Rempah untuk Mencegah Hipertensi Di RT 04 RW 05 Kelurahan Ciganjur, Kecamatan Jagakarsa”
- Nama Mitra : RT 04 Kelurahan Ciganjur, Kecamatan jagakarsa
1. Ketua Pelaksana
 - a. Nama Lengkap : Ika Maruya Kusuma., M.Si
 - b. NIDN : 0319098402
 - c. Pangkat/Golongan : Tenaga Pengajar / IIC
 - d. Program Studi : Farmasi
 - e. Fakultas : Farmasi
 - f. Perguruan Tinggi : Institut Sains dan Teknologi Nasional
 - g. Bidang Keahlian : Bahan Alam Farmasi
 2. Anggota Tim Pelaksana
 - a. Jumlah anggota : Dosen 14 Orang
 - b. Nama Anggota 1 : apt. Putu Rika Veryanti., M.Farm-Klin
 - c. Nama Anggota 2 : Vilya Syafriana., M.Si
 - d. Nama Anggota 3 : Munawarohthus Sholikha, M.Si
 - e. Nama Anggota 4 : Rosario Trijuliamos Manalu, M.Si.
 - f. Nama Anggota 5 : Dr. apt. Tiah Rachmatiah., M.Si
 - g. Nama Anggota 6 : Dr. apt. Subaryanti., M.Si
 - h. Nama Anggota 7 : apt. Herdini., M.Si
 - i. Nama Anggota 8 : apt. Nurul Akhatik., M.Si
 - j. Nama Anggota 9 : Prof. Dr. apt. Teti Indrawati., MS
 - k. Nama Anggota 10 : apt. Roseline Sitorus., MSc
 - l. Nama Anggota 11 : apt. Hervianti Nurfitri Nugrahani., M.Farm
 - m. Nama Anggota 12 : apt. Jenny Pontoan., M.Farm
 - n. Nama Anggota 13 : apt. Drs. Edinur., MM
 - o. Nama Anggota 14 : apt. Ritha Widya Pratiwi .S.Si.MARS
 - p. Nama Anggota 15 : Fathin Hamida., M.Si
 - q. Mahasiswa yang terlibat : 1 Orang
 3. Lokasi Kegiatan/ Mitra :
 - a. Wilayah : Kecamatan Jagakarsa
 - b. Kota : Jakarta Selatan
 - c. Propinsi : DKI Jakarta
 - d. Jarak PT ke Mitra : 3 Km

4. Luaran yang dihasilkan :
1. Peningkatan pengetahuan masyarakat RT 04 RW 05 Ciganjur tentang tanaman yang dapat dikonsumsi untuk mencegah hipertensi
 2. Mendapatkan informasi macam sayur dan rempah yang dikonsumsi masyarakat RT 04 RW 05 Ciganjur untuk mencegah hipertensi
 3. Mendapatkan informasi cara masyarakat RT 04 RW 05 Ciganjur mengkonsumsi rempah untuk mencegah hipertensi
5. Jangka waktu pelaksanaan : 4 Hari
6. Biaya Total : **Rp. 5.200.000,-**
- a. Dana Internal (LP2M ISTN) : Rp. -
 - b. Sumber lain : Rp. 5.200.000,-

Jakarta, Juli 2023

Mengetahui,
Dekan Fakultas Farmasi ISTN



Dr. apt. Refanita, M.Si.
NIDN: 0015075902

Ketua Tim Pelaksana,

Ika Maruya Kusuma, M.Si
NIDN: 0319098402

Menyetujui,
Ka. Lembaga Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat ISTN



Ir. Syahril Taufik, M.Sc., Eng., Ph.D

NIDN: -

KATA PENGANTAR

Segala puji dan syukur kami panjatkan kehadirat Allah SWT yang telah memberikan banyak kenikmatan dan kepercayaan kepada kami sehingga dapat terlaksananya kegiatan pengabdian pada masyarakat (PPM) sebagai salah satu perwujudan dari Tridharma Perguruan Tinggi. PPM yang dilaksanakan berjudul “Memanfaatkan Rempah untuk Mencegah Hipertensi Di RT 04/ RW 05 Kelurahan Ciganjur, Kecamatan Jagakarsa”. Kegiatan PPM tersebut dapat terlaksana berkat dukungan dari berbagai pihak. Oleh karena itu dalam kesempatan ini perkenankanlah kami menyampaikan terima kasih kepada :

1. Rektor Institut Sains Dan Teknologi Nasional.
2. Direktur Akademik Institut Sains Dan Teknologi Nasional.
3. Direktur Non Akademik Institut Sains Dan Teknologi Nasional.
4. Dekan Fakultas Farmasi.
5. Pimpinan Lembaga Penelitian dan Pengabdian pada Masyarakat (LP2M).

Demikian laporan ini kami buat, dengan harapan akan membawa citra baik bagi Institut Sains Dan Teknologi Nasional di kalangan masyarakat. Atas perhatian Bpk / Ibu kami mengucapkan terimakasih.

Jakarta, Juli 2023

Penyusun

BAB I PENDAHULUAN

A. Judul Program

Program pengabdian masyarakat yang akan dilaksanakan adalah berupa penyuluhan kesehatan yang berjudul “Memanfaatkan Rempah untuk Mencegah Hipertensi Di RT 04/ RW 05 Kelurahan Ciganjur, Kecamatan Jagakarsa”.

B. Latar Belakang

Hipertensi merupakan salah satu penyakit degeneratif yang sering terjadi di masyarakat atau sering dikenal masyarakat luas sebagai penyakit kardiovaskular. Hipertensi merupakan salah satu faktor risiko utama gangguan jantung. Selain mengakibatkan gagal jantung, hipertensi dapat berakibat terjadinya gagal ginjal maupun penyakit serebrovaskular.

Kasus yang banyak terjadi di masyarakat terdeteksinya hipertensi diketahui saat pemeriksaan fisik akibat gangguan penyakit lain. Tanpa disadari penderita hipertensi mengalami komplikasi pada organ-organ vital seperti jantung, otak ataupun ginjal. Gejala-gejala akibat hipertensi, seperti pusing, gangguan penglihatan, dan sakit kepala, seringkali terjadi pada saat hipertensi sudah pada tekanan darah mencapai angka tertentu yang bermakna (sistolik ≥ 140 mmHg dan atau tekanan darah diastolik ≥ 90 mmHg).

Saat ini kesediaan obat konvensional di Indonesia terbatas, sehingga berbagai pertimbangan menjadikan masyarakat memilih untuk *Back To Nature* yaitu karena obat herbal memiliki berbagai kelebihan misalnya dalam proses penggunaannya yang dapat langsung digunakan ke sumber penyakit, hal ini dikarenakan obat herbal bersifat rekonstruktif yakni memperbaiki organ dan membangun kembali organ, jaringan atau sel yang rusak. Bahan tanaman yang banyak digunakan sebagai obat tradisional yaitu rempah-rempah seperti kunyit, sereh, daun salam, kencur dan lain sebagainya. Rempah-rempah sudah umum dikonsumsi masyarakat dengan jumlah tertentu sebagai bumbu masak. Dalam kegiatan pengabdian masyarakat kali ini, tim pengabdian masyarakat ISTN

memperkenalkan macam rempah yang dapat dikonsumsi untuk mencegah hipertensi.

Kelurahan Ciganjur Kecamatan Jagakarsa memiliki jumlah penduduk 515.325 jiwa dengan 143 RT dan 13 RW. Beberapa RT yang terletak di Kelurahan Ciganjur Kecamatan Jagakarsa di tahun 2019 diketahui memiliki tekanan darah diatas normal sebesar 56%. Untuk mencegah peningkatan tekanan darah diatas normal dan mencegah timbulnya penyakit lain, maka tim pengabdian masyarakat ISTN bermitra dengan RT 04/ RW 05 Kelurahan Ciganjur untuk mengadakan penyuluhan dengan tema “Memanfaatkan Rempah untuk Mencegah Hipertensi Di RT 04/ RW 05 Kelurahan Ciganjur, Kecamatan Jagakarsa”. Tanaman rempah dipilih, karena tanaman ini biasa dikonsumsi oleh masyarakat dan mudah diperoleh.

C. Rumusan Masalah

Rumusan masalah yang mendasari dilaksanakannya kegiatan ini adalah:

1. Berapa persen pengetahuan masyarakat RT 04/ RW 05 Ciganjur tentang tanaman yang dapat dikonsumsi untuk mencegah hipertensi?
2. Apa saja macam sayur dan rempah yang dikonsumsi masyarakat RT/ 04 RW 05 Ciganjur untuk mencegah hipertensi?
3. Bagaimana cara masyarakat RT 04/ RW 05 Ciganjur mengkonsumsi rempah untuk mencegah hipertensi?

D. Tujuan dan Manfaat

Kegiatan ini bertujuan untuk:

1. Memberikan pengetahuan masyarakat RT 04/ RW 05 Ciganjur tentang tanaman yang dapat dikonsumsi untuk mencegah hipertensi
2. Memberikan informasi macam sayur dan rempah yang dapat dikonsumsi masyarakat RT 04/ RW 05 Ciganjur untuk mencegah hipertensi
3. Memberikan informasi cara masyarakat RT 04/ RW 05 Ciganjur mengkonsumsi rempah untuk mencegah hipertensi

E. Sasaran

Sasaran program pengabdian masyarakat ini adalah adalah masyarakat RT 04/ RW 05 di Kecamatan Jagakarsa Jakarta Selatan.

F. Pelaksana Kegiatan

Susunan pelaksana kegiatan ini terdiri dari:

1. Pembina :
Kepala Pusat Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat (Ir. Syahril Taufik, M.Sc.,Eng.,Ph.D) ;
Dekan Fakultas Farmasi (Dr. Refdanita, M.Si., Apt.).
2. Ketua Pelaksana : Ika Maruya Kusuma., M.Si
3. Pembicara :

Materi	Pembicara
Pembukaan	Ika Maruya Kusuma., M.Si
Pengertian hipertensi dan rempah	apt. Putu Rika Veryanti., M.Farm-Klin Vilya Syafriana., M.Si Fathin Hamida., M.Si
Gejala hipertensi	apt. Roseline Sitorus., MSc apt. Ritha Widya Pratiwi .S.Si.MARS apt. Jenny Pontoan., M.Farm
Herbal hipertensi	Dr. apt. Tiah Rachmatiah., M.Si
Cara pengolahan herbal	apt. Nurul Akhatik., M.Si Munawarohthus Sholikha, M.Si Rosario Trijuliamos Manalu, M.Si. apt. Hervianti Nurfitria Nugrahani., M.Farm Prof. Dr. apt. Teti Indrawati., MS apt. Herdini., M.Si apt. Drs. Edinur., MM
Penutup	Dr. apt. Subaryanti., M.Si

4. Mahasiswa : 1 orang

G. WAKTU PELAKSANAAN

Kegiatan penyuluhan : Koordinasi Mei 2023. Pelaksanaan dilakukan pada 18 Juni 2023, Pukul 10.00 – selesai.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Definisi Hipertensi

Hipertensi didefinisikan oleh persisten dari tekanan darah arteri, berdasarkan JNC 7 hipertensi diklasifikasikan tekanan darah diastolik dengan nilai < 90 mmHg dan tekanan darah sistolik dengan nilai > 140 mmHg. Dikatakan hipertensi apabila tekanan darah mencapai nilai > 180/120 mmHg. Hipertensi merupakan suatu penyakit dengan kondisi medis yang beragam, kebanyakan tidak diketahui etiologi patofisiologinya (hipertensi essensial atau hipertensi primer). Hipertensi primer tidak dapat disembuhkan namun dapat dikontrol. Kelompok lain dari populasi dengan persentase rendah mempunyai penyebab yang khusus dikenal sebagai hipertensi sekunder. Banyak hipertensi sekunder, endogen maupun eksogen. Bila penyebab hipertensi sekunder dapat diidentifikasi, hipertensi pada pasien-pasien ini dapat disembuhkan secara potensial.

B Rempah dan herba

Rempah-rempah dan herba adalah sumberdaya hayati yang sejak lama telah memainkan peran penting dalam kehidupan manusia. Rempah-rempah adalah bagian tumbuhan yang digunakan sebagai bumbu, penguat cita rasa, pengharum, dan pengawet makanan yang digunakan secara terbatas. Rempah adalah tanaman atau bagian tanaman yang bersifat aromatik dan digunakan dalam makanan dengan fungsi utama sebagai pemberi cita rasa. Penggunaan rempah-rempah dalam seni kuliner telah diketahui secara luas. Selain terkait makanan, rempah-rempah sejak lama juga digunakan sebagai jamu, kosmetik dan antimikroba. Dengan semakin meningkatnya kesadaran manusia akan kesehatan dan peran penting kesehatan berbasis tanaman, konsumsi makanan dan minuman berbasis rempah-rempah saat ini mulai muncul dan menjadi hidangan dalam wisata kuliner antara lain adalah bandrek hanjuang, bajigur hanjuang, sekoteng dan lainnya. Rempah-rempah adalah bagian tanaman yang berasal dari bagian batang, daun, kulit kayu, umbi, rimpang (rhizome), akar, biji, bunga atau bagian-bagian tubuh tumbuhan lainnya. Bagian-

bagian tubuh tanaman tersebut mengandung senyawa fitokimia yang dihasilkan tanaman sebagai bagian dari proses metabolisme tanaman. Contoh dari rempah-rempah yang merupakan biji dari tanaman antara lain adalah biji adas, jinten dan ketumbar. Rempah-rempah berbahan baku rimpang, antara lain diperoleh dari tanaman jahe, kunyit, lengkuas, temulawak, dan kapulaga. Daun adalah bagian tanaman yang sering dimanfaatkan sebagai rempah-rempah, terutama sebagai penguat cita rasa dan aroma makanan. Daun-daun yang sering dipakai antara lain adalah daun jeruk, daun salam, seledri, dan daun pandan

C. Cara Pengolahan Herbal

Macam-macam cara pengolahan tanaman herbal dapat dilakukan dengan cara merebus dan menyeduh. Tanaman rempah yang sering dimanfaatkan masyarakat antara lain :

1. Kunyit

Bersihkan kunyit, terutama mata tunas pada rimpang. Selanjutnya kunyit di parut atau diblender untuk mendapatkan sarinya dan di rebus.



Gambar 2.1. Jamu Kunyit (sumber: google)

2. Seledri

Daun seledri dengan cara dipotong halus kemudian di peras, dapat berkhasiat menurunkan tekanan darah.



Gambar 2.2. Perasan Daun Seledri (sumber: google)

3. Daun Sereh

Daun sereh untuk mengatasi hipertensi dilakukan dengan mengolah menjadi teh. Dalam pengolahannya daun sereh dikeringkan hingga kadar airnya 5-6%. Selanjutnya teh daun sereh diseduh dengan air panas.



Gambar 2.3. Teh Daun Sereh (sumber: google)

BAB III

METODE PELAKSANAAN

A. Pelaksanaan Program

Program Pengabdian kepada Masyarakat (PPM) dilaksanakan di RT 04/ RW 05 di Ciganjur Kecamatan Jagakarsa, Jakarta Selatan. Tujuan dari pelaksanaan program ini adalah diharapkan masyarakat dapat memanfaatkan rempah untuk mengatasi hipertensi.

Rangkaian kegiatan yang dilakukan adalah:

1. Didahului dengan perizin untuk diadakan kegiatan penyuluhan dari bulan Mei 2023
2. Mengatur jadwal untuk dapat melaksanakan penyuluhan pada tanggal 18 Juni 2023
3. Pembuatan materi, kuesioner dan spanduk program pengabdian masyarakat Fakultas Farmasi, ISTN

B. Susunan Acara

Jadwal dan susunan acara kegiatan penyuluhan kesehatan 18 Juni 2023 adalah sebagai berikut :

Tabel 1. Jadwal Kegiatan

Hari/Tanggal	Waktu	Kegiatan	Penanggung Jawab
21 Mei 2023	19:00-21:00	Perizinan ke RT	Ika Maruya Kusuma., M.Si
4 Juni 2023	10:00-13:00	Pembuatan spanduk	Ika Maruya Kusuma., M.Si
17 Juni 2023	19.00-21.00	Rapat kordinasi tim pengabdian masyarakat	Ika Maruya Kusuma., M.Si
18 Juni 2023	08:00-09:30	Memastikan tempat kegiatan	Ika Maruya Kusuma., M.Si Rosario Trijuliamos Manalu, M.Si
	09:30-10:00	Konsumsi dan absensi	apt. Roseline Sitorus., MSc Mahasiswa
	10:00-10:30	Pembukaan dan sambutan	Dr. apt. Subaryanti., M.Si

	10.30-11.30	Kegiatan Penyuluhan	apt. Putu Rika Veryanti., M.Farm-Klin apt. Ritha Widya Pratiwi .S.Si.MARS Vilya Syafriana., M.Si Dr. apt. Tiah Rachmatiah., M.Si apt. Roseline Sitorus., MSc apt. Jenny Pontoan., M.Farm apt. Nurul Akhatik., M.Si Munawarohthus Sholikha, M.Si Rosario Trijuliamos Manalu, M.Si. apt. Hervianti Nurfitria Nugrahani., M.Farm apt. Herdini., M.Si Fathin Hamida., M.Si Prof. Dr. apt. Teti Indrawati., MS apt. Drs. Edinur., MM
	11.30-12.00	Kuesioner dan penutup	Dr. apt. Subaryanti., M.Si Ika Maruya Kusuma., M.Si

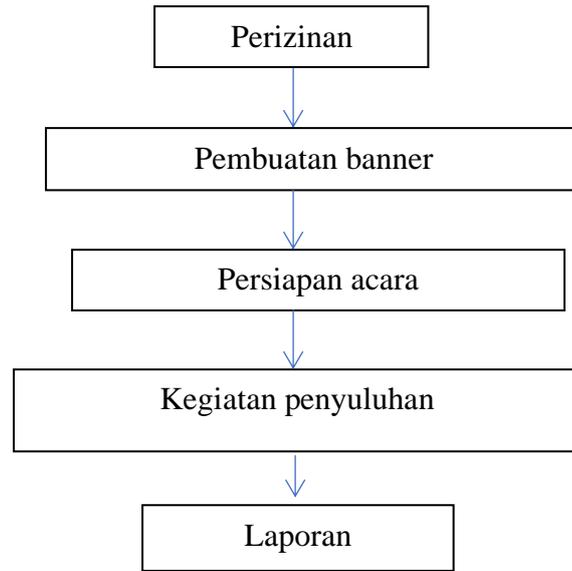
C. Waktu Kegiatan

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dengan tema “Memanfaatkan Rempah untuk Mencegah Hipertensi Di RT 04/ RW 05 Kelurahan Ciganjur, Kecamatan Jagakarsa”, dilaksanakan pada 18 Juni 2023. Pertama-tama dilakukan proses perizinan ke pihak terkait. Pada minggu selanjutnya dilakukan pembuatan kuesioner, spanduk, dan rapat koordinasi. Setelah kegiatan penyuluhan berakhir dilakukan pembuatan laporan kegiatan untuk dilaporkan kepada ketua LP2M. Rincian kegiatan pengabdian masyarakat ini tercantum dalam tabel berikut :

Tabel 2. Rencana Kegiatan PKM

No	Rencana Aktivitas	Bulan (2023)		
		Mei-Juli		
		Mgu 4	Mgu 1-4	Mgu 1-4
1	Perizinan			
2	Pembuatan Kuesioner, Spanduk, materi			
3	Kegiatan			
4	Laporan			

D. Bagan Kegiatan



Gambar 3.1 Alur Kegiatan

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Lokasi Pengabdian Masyarakat

Kegiatan pengabdian pada masyarakat dengan tema berjudul “Memfaatkan Rempah untuk Mencegah Hipertensi Di RT 04/ RW 05 Kelurahan Ciganjur, Kecamatan Jagakarsa” adalah salah satu kegiatan Program Pengabdian kepada Masyarakat (PPM) Fakultas Farmasi ISTN pada tahun 2023. Kegiatan PPM ini dilaksanakan dengan melibatkan masyarakat RT 04/ RW 05 Ciganjur Jagakarsa Jakarta Selatan. Kegiatan dilaksanakan pada tanggal 18 Juni 2023. Kegiatan yang dilaksanakan terdiri dari penyuluhan dan pengisian kuesioner.

B. Pelaksanaan Kegiatan Penyuluhan

Kegiatan pengabdian masyarakat dilaksanakan pada tanggal 18 Juni 2023 dengan penyuluhan dan pengisian kuesioner. Penyuluhan mengenai manfaat rempah untuk mencegah hipertensi bertujuan memberikan informasi kepada masyarakat mengenai khasiat dari tanaman rempah.

Kegiatan PKM ini dilaksanakan pada 18 Juni 2023, pukul 10.00-selesai. Sebelum kegiatan dilakukan persiapan yang terdiri dari pengecekan perlengkapan seperti sovenir dan spanduk. Urutan acara dan pembicara pada kegiatan tersebut adalah sebagai berikut:

1. Pembukaan acara
2. Penyampaian materi penyuluhan oleh tim pengabdian farmasi yang terdiri dari dosen dan mahasiswa.
3. Pembagian kuesioner atau pengisian kuesioner dilaksanakan setelah kegiatan penyuluhan dilaksanakan.
4. Penutup dan foto Bersama.

Kegiatan penyuluhan diikuti oleh 25 peserta yang terdaftar, peserta terdiri dari 30 peserta berjenis kelamin wanita yang merupakan ibu rumah tangga (IRT). Peserta sangat antusias dengan materi yang disampaikan oleh pemateri. Hal ini terbukti dari 30 peserta yang terdaftar mengikuti penyuluhan dari awal hingga akhir acara. Bentuk apresiasi dari panitia pengabdian masyarakat ISTN kepada

masyarakat yang mengikuti acara dari awal hingga akhir dan mengisi kuesioner yaitu dengan memberikan sovenir kepada peserta.



Gambar 4.1 Kegiatan Penyuluhan

C. Hasil Analisis Kuesioner

Kuesioner diisi oleh 25 peserta yang hadir dalam penyuluhan. Peserta ikut berpartisipasi dengan baik selama kegiatan berlangsung sampai dengan kegiatan berakhir. Dari hasil kuesioner dan wawancara diketahui sebanyak 25 orang mengisi kuesioner. Pengetahuan masyarakat terhadap penggunaan tanaman obat sebagai antihipertensi telah diketahui masyarakat RT 04/ RW 05 Ciganjur Jagakarsa dalam kategori baik, dengan pemahaman masyarakat 92%. Jenis sayur dan rempah yang dapat digunakan sebagai antihipertensi diketahui dari hasil kuesioner diantaranya seledri, bawang putih, timun, kunyit, daun salam dan sereh.

Macam sayur dan rempah yang sering dikonsumsi masyarakat RT 04/ RW 05 Ciganjur, Jagakarsa untuk mencegah hipertensi yang mudah didapat yaitu sereh sebesar 4%, timun sebesar 64%, bawang putih sebesar 20%, dan belimbing sebesar 12%. Sayur dan rempah tersebut mudah didapat dan sering dikonsumsi masyarakat dalam makanan sehari-hari ataupun digunakan dalam bumbu masak.

Berdasarkan hasil kuesioner diketahui mengenai pengolahan rempah yang sering dilakukan masyarakat RT 04/ RW 05 sebagai antihipertensi yaitu sebesar 80% dengan cara direbus, 16% dengan cara diseduh dan 4% bukan keduanya. Berdasarkan hasil kuesioner kegiatan penyuluhan memanfaatkan rempah sebagai

obat antihipertensi ini dirasakan sangat bermanfaat yaitu sebesar 100% oleh masyarakat di RT 04/ RW 05 Ciganjur, Jagakarsa Jakarta Selatan. Kegiatan pengabdian pada masyarakat ini dikatakan berhasil karena pemahaman masyarakat di RT 04/ RW 05 Ciganjur terhadap penggunaan tanaman obat sebagai antihipertensi masuk kedalam kategori baik yaitu 92% (>85%) dan kegiatan pengabdian masyarakat yang dilaksanakan Tim ISTN sangat bermanfaat bagi masyarakat (100%).

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. KESIMPULAN

Melalui kegiatan ini, dapat diketahui bahwa:

1. Pengetahuan masyarakat tentang tanaman yang dapat dikonsumsi untuk mencegah hipertensi di RT 04/ RW 05 Kelurahan Ciganjur Kecamatan Jagakarsa sebesar 92%.
2. Macam sayur dan rempah yang sering dikonsumsi masyarakat RT 04/ RW 05 Ciganjur, Jagakarsa untuk mencegah hipertensi yang mudah didapat yaitu timun, sereh, bawang putih dan belimbing.
3. Cara masyarakat RT 04/ RW 05 Ciganjur mengonsumsi rempah untuk mencegah hipertensi yaitu dengan direbus dan diseduh.

B. SARAN

Diharapkan kegiatan ini dapat dilaksanakan pada RT lain di RW 05 Ciganjur Jagakarsa, sehingga pemahaman mengenai pemanfaatan tanaman sebagai antihipertensi atau penyakit degeneratif lain dapat ditingkatkan untuk mencegah keparahan.

DAFTAR PUSTAKA

- Anggraini, D.A. 2009. Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Hipertensi pada Pasien yang Berobat di Poliklinik Dewasa Puskesmas Bangkinang Periode Januari Sampai Juni 2008.
- Dipiro, Joseph T, 2005, *Pharmacotherapy*, 6th edition, McGRAW-HILL, New York. P 185-214.
- Fitri, D.R. 2020. Diagnose Enforcement and Treatment of High Blood Pressure. *J MAJORITY* . 4 (3): 47-51.
- Saranani, S., Himaniarwati.,, Wa Ode. Y., Muhammad. I, Aulia, A. 2021. Studi Etnomedisin Tanaman Berkhasiat Obat Hipertensi di Kecamatan Poleang Tenggara Kabupaten Bombana Sulawesi Tenggara. *Jurnal Mandala Pharmacon Indonesia*. 7 (1): 60-82.

LAMPIRAN

1. Kegiatan Penyuluhan dan



2. Materi Kegiatan

DEFINISI

Hipertensi merupakan suatu gejala umum yang ditandai dengan adanya peningkatan tekanan pembuluh darah arteri secara persisten di atas normal ($\geq 140/90$ mmHg dalam 2x pemeriksaan)

Gejala

Silent Killer (tanpa gejala)
Sakit kepala/Pusing
Mual
Pendarahan pada hidung

Klasifikasi (JNC 8)

Kategori	SBP (mmHg)	DBP (mmHg)
Normal	<120	dan <80
Pre-hipertensi	120-139	atau 80-89
Hipertensi stage 1	140-159	atau 90-99
Hipertensi stage 2	≥ 160	atau ≥ 100

Keterangan:
• SBP = Systolic blood pressure
• DBP = Diastolic blood pressure

Etiologi

PRIMER
(Idiopatik, Prevalensi 30%)

SEKUNDER
(Kerusakan pembuluh darah oleh DM, CKD, dll → Prevalensi 20%)

Faktor Risiko Modifiable

Stress	Pre-diabetes (FPG 100-125 mg/dL)
Merkok	Abnormal Glucose Tolerance Test (Diabetes Mellitus)
Dyslipidemia	Obesitas (BMI ≥ 30 kg/m ²)
LDL > 190 mg/dL	Obesitas Abdominal (LL > 90 cm atau P > 80 cm)
HDL < 40 mg/dL	Diet Tinggi Sodium, Alkohol
Triglyceride > 150 mg/dL	

Faktor Risiko Non-Modifiable

Ras dan Etnis → Health Behaviour, (konsumsi garam, tingkat stress, dll)

Usia → Usia > 65 tahun memiliki risiko hipertensi 30x lebih besar dibandingkan usia < 30 tahun.

Jenis Kelamin → Kontroversi. Beberapa research menyebutkan laki-laki memiliki risiko lebih besar menderita hipertensi dibandingkan perempuan (L < 45 th, P > 45 th)

Genetika/Family history → Terkait Fungsi Fisiologi yang abnormal

Penatalaksanaan Terapi Hipertensi

TARGET TEKANAN DARAH PASIEN

Population	Blood Pressure Goal (Systolic/Diastolic)
< 60 years old	<140/90 mmHg
> 60 years old	<150/90 mmHg
Chronic Kidney Disease (CKD)	<140/90 mmHg
Diabetes	<140/90 mmHg

Non Farmakologi Life Style Modification

REKOMENDASI

- Membatasi konsumsi garam → 5-6 g/hari
- Mengonsumsi alkohol tidak berlebih Pria < 20-30 g etanol/hari Wanita < 10-20 g etanol/hari
- Meningkatkan konsumsi sayur, buah, produk susu rendah lemak.
- Penurunan BB hingga BMI 25 kg/m² dan ukuran lingkar pinggang yaitu Pria < 102 cm Wanita < 88 cm
- Olahraga secara teratur ± 30 menit, 5-7 kali tiap minggu
- STOP rokok

TERAPI FARMAKOLOGI

FIRST LINE THERAPY

- Hydrochlorothiazid (HCT)
- Captopril, Ramipril, Lisinopril
- Amlodipin, Nifedipin
- Valsartan, Candesartan
- Bisoprolol, Propranolol

Kategori risiko klinis berdasarkan derajat keparahan hipertensi	Terdapat minimal 2 organ terdampak			
	High normal	Grade 1 HT	Grade 2 HT	Grade 3 HT
Target tekanan darah	SBP 130-139 atau SBP 140-149	SBP 140-149 atau SBP 150-159	SBP 150-159 atau SBP 160-169	SBP 160-169 atau SBP 170-179
Target tekanan darah	SBP 130-139 atau SBP 140-149	SBP 140-149 atau SBP 150-159	SBP 150-159 atau SBP 160-169	SBP 160-169 atau SBP 170-179

Terima Kasih

Bawang Putih

Berkhasiat sebagai antihipertensi, antikanker, disentri, flu

Dosis yang dianjurkan:

- Bawang putih segar 2-5 gram
- Serbuk bawang putih 0,4-1,2 gram
- Minyak bawang putih 2-6 gram
- Ekstrak kering 300-1000 mg

Penggunaan bawang putih dianjurkan bersamaan dengan makanan lain untuk menegakkan rasa tidak enak pada saluran cerna



Mentimun

Mengandung saponin, kalsium, fosfor, besi, Vitamin A, B1, C dan E

Sebagai diuretik (pelancar air seni) dapat menurunkan hipertensi

Timun mentah dapat bersifat menurunkan panas

Timun juga mengandung flavonoid dan polifenol sebagai antiinflamasi, menekan gula agar tidak menjadi lemak, baik untuk menurunkan berat badan

Seratnya tinggi, memperlebar buang air besar



Seledri

Akar dan daun seledri berkhasiat memacu enzim pencernaan dan peluruh kencing (diuretik), berkhasiat antihipertensi

Buah dan biji sebagai pereda kejang (antispasmodik), menurunkan kadar asam urat darah (antireumatik, gout)

0,5 - 2,0 gram daun seledri dibuat dekokta, sehari tiga kali



3. Kuesioner Kegiatan

KUESIONER HIPERTENSI

NAMA : P/L USIA:
PEKERJAAN: IRT/ PEGAWAI SWASTA/ PNS/ LAINNYA

1. Tanaman obat apa yang menurut anda dapat mengatasi hipertensi?
 - a. Seledri, Bawang Putih, Timun
 - b. Seledri, Timun, Kunyit
 - c. Kunyit, Daun Salam, Sereh
 - d. Kunyit, Sereh, Lengkuas
2. Bagaimana anda mengolah bahan tanaman untuk mengatasi hipertensi?
 - a. Direbus
 - b. Diseduh
 - c. Langsung dimakan/konsumsi
3. Tanaman herbal apa yang mudah anda gunakan/ peroleh untuk mengatasi hipertensi?
 - a. Sereh
 - b. Timun
 - c. Bawang putih
 - c. Belimbing
4. Apakah kegiatan ini bermanfaat bagi anda?
 - a. Iya
 - b. Tidak

**DAFTAR HADIR DOSEN DAN MAHASISWA FARMASI KEGIATAN
PENGABDIAN PADA MASYARAKAT 2023**

No	Nama	Peserta	Kehadiran
1	Ika Maruya Kusuma., M.Si	Dosen	
2	Vilya Syafriana., M.Si	Dosen	
3	apt. Ritha Widya Pratiwi .S.Si.MARS	Dosen	V
4	apt. Roseline Sitorus., MSc	Dosen	V
5	apt. Nurul Akhatik., M.Si	Dosen	
6	Dr. apt. Subaryanti., M.Si	Dosen	
7	Dr. apt. Tiah Rachmatiah., M.Si	Dosen	
8	Rosario Trijuliamos Manalu, M.Si.	Dosen	
9	Munawarohthus Sholikha, M.Si	Dosen	
10	apt. Putu Rika Veryanti., M.Farm-Klin	Dosen	
11	apt. Herdini., M.Si	Dosen	
12	Prof. Dr. apt. Teti Indrawati., MS	Dosen	
13	apt. Hervianti Nurfitria Nugrahani., M.Farm	Dosen	
14	apt. Jenny Pontoan., M.Farm	Dosen	

15	apt. Drs. Edinur., MM	Dosen	V
16	Fathin Hamida., M.Si	Dosen	
17	Vattrik Aldiansah	Mahasiswa	V