



**YAYASAN PERGURUAN CIKINI
INSTITUT SAINS DAN TEKNOLOGI NASIONAL**

Jl. Moh. Kabfi II, Bhumi Srengseng Indah, Jagakarsa, Jakarta Selatan 12640 Telp. (021) 727 0090, 787 4645, 787 4647 Fax. (021) 786 6955
<http://www.istn.ac.id> E-mail: rektorat@istn.ac.id

SURAT PENUGASAN TENAGA PENDIDIK
 Nomor : 193/03.1-H/III/2023
 SEMESTER GENAP TAHUN AKADEMIK 2022/2023

N a m a : Ika Maruya Kusuma, S.P.,M.Si **Status** : Tetap.
Nik : 01.161361 **Program Sarjana Prodi Farmasi**
Jabatan Akademik : Lektor

Untuk melaksanakan tugas sebagai berikut:

Bidang	Perincian Kegiatan	Tempat	Jam/ Minggu	Kredit (SKS)	Keterangan
I PENDIDIKAN DAN PENGAJARAN	MENGAJAR DI KELAS (KULIAH/RESPONSI DAN LABORATORIUM)				
	Farmakognosi 1	Ruang HC-5		1	Jumat, 08:00-09:40
	Fitofarmaka	Ruang HC-7		1	Selasa, 08:00-09:40
	Fitokimia 2	Ruang HC-8		1	Selasa, 08:00-09:40
	Praktikum Fitokimia	Laboratorium		1	Jumat, 08:00-11:00
	Bimbingan Skripsi		3 Jam/Minggu	1	
	Menguji Tugas Akhir/ Komprehensif Penjaminan Mutu (KPMI)		3 Jam/Minggu 12 Jam/Minggu	1 4	
II PENELITIAN	Penulisan Karya Ilmiah		3 Jam/Minggu	1	
III PENGABDIAN DAN MASYARAKAT	Pelathan dan Penyuluhan		3 Jam/Minggu	1	
IV UNSUR UNSUR PENUNJANG	Seminar		3 Jam/Minggu	1	
Jumlah Total				13	

Kepada yang bersangkutan akan diberikan gaji/honorarium sesuai dengan peraturan penggajian yang berlaku di Institut Sains dan Teknologi Nasional
 Penugasan ini berlaku dari tanggal 01 Maret 2023 sampai dengan tanggal 31 Agustus 2023

Tembusan :

1. Direktur Akademik - ISTN
2. Direktur Non Akademik - ISTN
3. Ka. Biro Sumber Daya Manusia - ISTN
4. Kepala Program Studi Farmasi Fak. Farmasi
5. Arsip





**MERDEKA
BELAJAR**



Lembaga Penelitian Dan Pengabdian Pada Masyarakat

INSTITUT SAINS DAN TEKNOLOGI NASIONAL

JL. MOH. KAHFI II, BUMI SRENGSENG INDAH, JAGAKARSA - JAKARTA SELATAN 12840 TLP. 021-7270090

Sertifikat

NO : 3/03.1-J/V/2023

Diberikan Kepada :

Ika Maruya Kusuma., M.Si

Sebagai

Instruktur

KEGIATAN PENGABDIAN PADA MASYARAKAT : MENCEGAH PENYAKIT HIPERTENSI
DENGAN PEMERIKSAAN SEJAK DINI DI RT 04 RW 05 KELURAHAN CIGANJUR,
KECAMATAN JAGAKARSA, JAKARTA SELATAN.

Diselenggarakan pada tanggal 21 dan 30 Mei 2023



Jakarta, 31 Mei 2023

Repeala,

ISTN

Ir. Syahril Taufik, MSc., Eng., Ph.D

**LAPORAN PELAKSANAAN
KEGIATAN PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT
DANA INTERNAL ISTN**



**“Mencegah Penyakit Hipertensi Dengan Pemeriksaan Sejak Dini Di RT 04
RW 05 Kelurahan Ciganjur, Kecamatan Jagakarsa”**

Oleh:

apt. Yayah Siti Djuhariah., M.Farm

**Anggota : apt. Teodhora., M.Farm
Saiful Bahri., M.Si
Dr. apt. Refdanita., M.Si
Dr. apt. Lili Musnelina., M.Si
Desy M. Wenas., M.Si
apt. Erwi Putri Setyaningsih., M.Si
apt. Lia Puspitasari., M.Farm
apt. Ana Yulyana., M.Farm
apt. Elvina Triana Putri., M.Farm
Ika Maruya Kusuma., M.Si
apt. Ainun Wulandari., M.Sc
apt. Amelia Febriani., M.Si
Isnaini Aliahsari**

**INSTITUT SAINS DAN TEKNOLOGI NASIONAL
PROGRAM STUDI FARMASI
JAKARTA**

2023

HALAMAN PENGESAHAN

- Judul : “Mencegah Penyakit Hipertensi Dengan Pemeriksaan Sejak Dini Di RT 04 RW 05 Kelurahan Ciganjur, Kecamatan Jagakarsa”
- Nama Mitra : RT 04 Kelurahan Ciganjur, Kecamatan jagakarsa
1. Ketua Pelaksana
 - a. Nama Lengkap : apt Yayah Siti Djuhariah., M.Farm
 - b. NIDN : 0319126904
 - c. Pangkat/Golongan : Tenaga Pengajar / IIIB
 - d. Program Studi : Farmasi
 - e. Fakultas : Farmasi
 - f. Perguruan Tinggi : Institut Sains dan Teknologi Nasional
 - g. Bidang Keahlian : Teknologi Farmasi
 2. Anggota Tim Pelaksana
 - a. Jumlah anggota : Dosen 12 Orang
 - b. Nama Anggota 1 : apt. Teodhora.,M.farm
 - c. Nama Anggota 2 : Saiful Bahri., M.Si
 - d. Nama Anggota 3 : apt. Amelia febriani., M.Si
 - e. Nama Anggota 4 : Ika Maruya Kusuma., M.Si
 - f. Nama Anggota 5 : Dr.apt. Refdanita., M.Si
 - g. Nama Anggota 6 : Dr.apt. Lili Musnelina., M.Si
 - h. Nama Anggota 7 : Desy M. Wenas., M.Si
 - i. Nama Anggota 8 : apt. Erwi Putri Setyaningsih., M.Si
 - j. Nama Anggota 9 : apt. Elvina Triana Putri., M.Farm
 - k. Nama Anggota 10 : apt. Lia Puspitasari., M.Farm
 - l. Nama Anggota 11 : apt. Ainun Wulandari., M.Sc
 - m. Nama Anggota 12 : apt. Ana Yulyana., M.Farm
 - n. 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 pemahaman masyarakat tentang hipertensi
 2. Mendapatkan informasi jumlah masyarakat yang berpotensi hipertensi
 3. Mendapatkan informasi pemahaman masyarakat tentang tanaman obat antihiperstensi
5. Jangka waktu pelaksanaan : 3 bulan
6. Biaya Total : **Rp. 5.255.000,-**
- a. Dana Internal (LP2M ISTN) : Rp. 2.950.000,-
 - b. Sumber lain : Rp. 2.305.000,-

Jakarta, 31 Mei 2023

Mengetahui,
Dekan Fakultas Farmasi ISTN



Ketua Tim Pelaksana,

apt. Yayah Siti Djuhariah, M.farm
NIDN: 0319126904

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 **“Mencegah Penyakit Hipertensi Dengan Pemeriksaan Sejak Dini 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, Mei 2023

Penyusun

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PENGESAHAN.....	ii
KATA PENGANTAR	iii
DAFTAR ISI.....	iv
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Judul Program	1
B. Latar Belakang	1
C. Rumusan Masalah	2
D. Tujuan dan Manfaat	2
E. Sasaran	3
F. Pelaksanaan Kegiatan	3
G. Waktu Pelaksanaan	3
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	4
A. Definisi Hipertensi.....	4
B. Patofisiologi.....	4
C. Terapi.....	5
BAB III METODE PELAKSANAAN	9
A. Pelaksanaan Program	9
B. Susunan Acara.....	9
C. Waktu Kegiatan.....	10
D. Bagan Kegiatan	11
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	12
A. Lokasi Pengabdian Masyarakat	12
B. Pelaksanaan Kegiatan Penyuluhan	12
C. Pemeriksaan Tekanan Darah.....	14
D. Hasil Analisis Kuesioner.....	16
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	17
DAFTAR PUSTAKA.....	18
LAMPIRAN	19

BAB I

PENDAHULUAN

A. Judul Program

Program pengabdian masyarakat yang akan dilaksanakan adalah berupa pemeriksaan dan penyuluhan kesehatan yang berjudul “Mencegah Penyakit Hipertensi Dengan Pemeriksaan Sejak Dini Di RT 04 RW 05 Kelurahan Ciganjur, Kecamatan Jagakarsa”.

B. Latar Belakang

Hipertensi atau yang 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. Penyakit ini bertanggung jawab terhadap tingginya biaya pengobatan dikarenakan alasan tingginya angka kunjungan ke dokter, perawatan di rumah sakit atau penggunaan obat jangka panjang.

Pada kebanyakan kasus, hipertensi terdeteksi saat pemeriksaan fisik karena alasan penyakit tertentu, sehingga sering disebut sebagai “*silent killer*”. Tanpa disadari penderita 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 lanjut disaat tekanan darah sudah mencapai angka tertentu yang bermakna.

Gejala-gejala akibat hipertensi, seperti pusing, gangguan penglihatan, dan sakit kepala, seringkali terjadi pada saat hipertensi sudah lanjut disaat tekanan darah sudah mencapai angka tertentu yang bermakna. Di Amerika, menurut *National Health and Nutrition Examination Survey (NHNES III)*; paling sedikit 30% pasien hipertensi tidak menyadari kondisi mereka, dan hanya 31% pasien yang diobati mencapai target tekanan darah yang diinginkan dibawah 140/90 mmHg.

Di Indonesia, dengan tingkat kesadaran akan kesehatan yang lebih rendah, jumlah pasien yang tidak menyadari bahwa dirinya menderita hipertensi dan yang

tidak mematuhi minum obat kemungkinan lebih besar. Kondisi ini juga terjadi di RT 10 dan RT 08 RW 06 Ciganjur Jagakarsa saat kegiatan pengabdian masyarakat di tahun 2019 yang bertemakan pemeriksaan penyakit degeneratif. Dari hasil kegiatan pengabdian masyarakat yang lalu diketahui 56% masyarakat, berjenis kelamin laki-laki dengan usia diatas 35 tahun memiliki tekanan darah diatas 140/90 mmHg (didas normal) berpotensi hipertensi.

Kelurahan Ciganjur Kecamatan Jagakarsa memiliki jumlah penduduk 515.325 jiwa dengan 143 RT dan 13 RW. RT 04, 08, dan 10; RW 05 serta 06; terletak di Kelurahan Ciganjur Kecamatan Jagakarsa. Ketiga RT tersebut berlokasi berdekatan yang memiliki jarak kurang lebih 300 m. Berdasarkan rata-rata tingkat ekonomi ketiga RT tersebut tidak jauh berbeda walaupun terletak di RW yang berbeda. Dari latar belakang rata-rata tingkat perekonomian, hasil kegiatan pengabdian masyarakat pada tahun 2019, maka pada kegiatan pengabdian masyarakat kali ini kami bermaksud menjalin mitra dengan di RT 04 RW 05 Kelurahan Ciganjur, Kecamatan Jagakarsa untuk melaksanakan kegiatan pengabdian pada masyarakat

C. Rumusan Masalah

Rumusan masalah yang mendasari dilaksanakannya kegiatan ini adalah:

1. Berapa presentase masyarakat di RT 04 RW 05 Ciganjur Jagakarsa berpotensi hipertensi?
2. Apakah masyarakat di RT 04 RW 05 Ciganjur Jagakarsa mengetahui penyakit hipertensi dan cara pencegahannya?
3. Apakah masyarakat di RT 04 RW 05 Ciganjur Jagakarsa mengetahui bahan tanaman yang dapat mencegah hipertensi?

D. Tujuan dan Manfaat

Kegiatan ini bertujuan untuk:

1. Mengetahui dan menganalisis presentase masyarakat di RT 04 RW 05 Ciganjur Jagakarsa yang berpotensi hipertensi.

2. Memberikan informasi dan pengetahuan kepada masyarakat di RT 04 RW 05 Ciganjur Jagakarsa tentang penyakit hipertensi dan cara mencegah hipertensi
3. Memberikan informasi dan pengetahuan kepada masyarakat di RT 04 RW 05 Ciganjur Jagakarsa tentang tanaman yang dapat digunakan sebagai antihipertensi

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 : apt. Yayah Siti Djuhariah., M.Farm
3. Pembicara :

Materi	Pembicara
Pembukaan	apt. Yayah Siti Djuhariah., M.Farm
Pengertian hipertensi	apt. Erwi Putri Setyaningsih., M.Si Dr. apt. Refdanita., M.Si
Gejala	apt. Teodhora., M.Farm
Pencegahan dan terapi	apt. Amelia Febriani., M.Si Dr. apt. Lili Musnelina., M.Si
Herbal	Ika Maruya Kusuma., M.Si Desy M. Wenas., M.Si Saiful bahri., M.Si
Penutup	Saiful bahri., M.Si

4. Mahasiswa : 1 orang

G. WAKTU PELAKSANAAN

Kegiatan penyuluhan : Koordinasi Februari 2023. Pelaksanaan dilakukan pada 21 & 30 Mei 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. Patofisiologi

Hipertensi adalah gangguan heterogen yang mungkin timbul baik dari penyebab spesifik (hipertensi sekunder) atau dari patofisiologis yang mendasari mekanisme etiologi tidak diketahui (hipertensi primer atau esensial). Rekening hipertensi sekunder selama kurang dari 10 % kasus, dan sebagian besar ini disebabkan oleh penyakit ginjal kronis atau penyakit renovascular. lain kondisi yang menyebabkan hipertensi sekunder termasuk pheochromocytoma, Sindrom Cushing, hipertiroidisme, hiperparatiroidisme, aldosteronisme primer, kehamilan, apnea tidur obstruktif, dan coarctation dari aorta.

Beberapa obat yang dapat meningkatkan BP termasuk kortikosteroid, estrogen, nonsteroid obat anti-inflamasi (NSAID), amfetamin, sibutramine, siklosporin, tacrolimus, erythropoietin, dan venlafaxine. Beberapa faktor dapat berkontribusi untuk pengembangan hipertensi primer, termasuk :

- Kelainan humoral melibatkan renin-angiotensin-aldosteron, natriuretic hormone, atau hiperinsulinemia

- Gangguan patologis dalam system saraf pusat, serabut saraf otonom, reseptor adrenergic, atau baroreseptor
- Kelainan pada salah satu proses yang autoregulator ginjal atau jaringan untuk ekskresi natrium, volume plasma, dan konstiksi arteriol
- Kekurangan dalam sintesis local zat vasodilatasi di endothelium pembuluh darah, seperti prostasiklin, bradikinin, dan nitrat oksida, atau peningkatan produksi zat vasokonstriksi sebagai angiotensin II dan endotelin I
- Asupan sodium yang tinggi dan peningkatan sirkulasi hormon natriuretik penghambatan transportasi natrium intraseluler, mengakibatkan peningkatan reaktivitas vaskular dan peningkatan tekanan darah
- Peningkatan konsentrasi intraselular kalsium, yang menyebabkan pembuluh darah diubah fungsi otot polos dan peningkatan resistensi pembuluh darah perifer. Penyebab utama kematian pada subyek hipertensi yang serebrovaskular kecelakaan, kardiovaskuler, dan gagal ginjal. Probabilitas kematian dini berkorelasi dengan keparahan elevasi tekanan darah.

C. Terapi

1. Terapi Non-Farmakologi

- Modifikasi gaya hidup, termasuk penurunan berat badan jika kelebihan berat badan
- Diet pembatasan natrium idealnya sampai 1,5 gram/hari (3,8 g/hari natrium klorida)
- Regular aktivitas fisik aerobic
- Konsumsi alcohol moderat (dua atau lebih sedikit minuman per hari)
- Berhenti merokok
- Modifikasi gaya hidup saja adalah terapi yang tepat untuk pasien dengan prehipertensi. Pasien yang didiagnosis dengan stadium 1 atau 2 hipertensi harus ditempatkan pada modifikasi gaya hidup dan terapi obat secara bersamaan.

2. Terapi Farmakologi

Pemilihan obat awal tergantung pada tingkat tekanan darah, kebanyakan pasien dengan hipertensi stadium I harus diperlakukan awalnya dengan diuretik Tiazid, ACE Inhibitor, Angiotensin Reseptor Bloker, dan kalsium channel

blocker. Kombinasi terapi direkomendasikan untuk pasien dengan stadium 2 dimana dikombinasikan dengan diuretik thiazide kecuali kontraindikasi ada.

Diuretic, ACE Inhibitor, ARB, dan CCB adalah agen utama diterima sebagai pilihan lini pertama berdasarkan data yang menunjukkan resiko berkurangnya terjadi penyakit kardiovaskular. Beta bloker dapat digunakan baik untuk mengobati indikasi sebagai terapi kombinasi dengan antihipertensi primer. α 1-blocker, inhibitor renin langsung, central α 2-agonis, perifer antagonis adrenergik, dan vasodilator arteri langsung adalah alternatif yang dapat digunakan pada pasien pilih setelah agen primer.

Golongan obat diuretic terdiri dari diuretic thiazide, diuretic kalium, diuretik antagonis aldosterone.

- Thiazides adalah pilihan jenis diuretik untuk mengobati hipertensi, dan semua sama-sama efektif dalam menurunkan tekanan darah.
- diuretik Kalium - sparing adalah antihipertensi lemah bila digunakan sendiri namun memberikan efek hipotensi aditif bila dikombinasikan dengan thiazide atau diuretik loop. Selain itu, mereka melawan potassium dan magnesiumlosing sifat dan mungkin intoleransi glukosa yang disebabkan oleh diuretik lainnya.
- Antagonis aldosteron (spironolactone , eplerenone) juga kalium sparing diuretik tetapi antihipertensi lebih kuat dengan lambat onset kerja (sampai 6 minggu dengan spironolactone).

3 Herbal

Pengobatan hipertensi dengan menggunakan tanaman obat adalah menurunkan tekanan darah ketingkat normal serta mengobati hipertensi dengan memperbaiki penyebabnya atau membangun organ yang rusak yang mengakibatkan terjadinya hipertensi. Tanaman obat juga memiliki kelebihan dalam pengobatan hipertensi karena umumnya tanaman obat memiliki fungsi selain mengobati hipertensi juga mengobati penyakit komplikasi sebagai akibat tekanan darah tinggi dan mempunyai efek samping yang sangat kecil.

Tanaman herbal yang sering digunakan masyarakat dalam mengatasi hipertensi antara lain adalah: a) Mengkudu (*Morinda citifolia*) Buah mengkudu memiliki kandungan scopoletin, senyawa ini berfungsi mengatur tekanan darah.

Mekanisme kerja Penggunaan Tanaman Herbal Pada Lansia Penderita Hipertensi Di Kecamatan Gatak Kabupaten Sukoharjo (Muh. Syaifuddin) 5 scopoletin untuk menurunkan tekanan darah adalah sebagai vasodilator yang menurunkan tekanan darah dengan merelaksasikan otot polos vaskuler sehingga tekanan darah arteri menurun tekanan darah juga menurun. Selain itu, mengkudu juga mengandung xeronine yang berfungsi sebagai zat diuretik yaitu dengan mengurangi volume darah dengan mengeluarkan simpanan natrium dari dalam tubuh. Mengonsumsi mengkudu sebanyak 2 ons dua kali sehari selama satu bulan mampu menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi. b) Daun Salam (*Eugenia polyantha*) Daun salam mengandung senyawa tanin, saponin, dan vitamin C. Tanin bereaksi dengan protein mukosa dan sel epitel usus sehingga menghambat penyerapan lemak. Sedangkan saponin berfungsi mengikat kolesterol dengan asam empedu sehingga menurunkan kadar kolesterol. Kandungan vitamin C di dalamnya membantu reaksi hidroksilasi dalam pembentukan asam empedu, akibat reaksi itu meningkatkan ekskresi kolesterol. Mengonsumsi 15 lembar daun salam dengan cara direbus dalam 2 gelas sampai tersisa satu gelas. Angkat, lalu saring. Minum 2 kali sehari masing-masing ½ gelas dinilai dapat menurunkan tekanan darah. c) Kunyit (*Curcuma longa*) Kunyit memiliki zat aktif berupa curcumin. Kandungan curcumin dalam kunyit dapat menurunkan kolesterol dalam tubuh dan dapat menurunkan tekanan darah. Kurkumin memiliki kemampuan dalam mencegah pengumpalan darah, mencegah oksidasi kolesterol LDL, serta mampu menghambat pembentukan plak didalam pembuluh darah. Mengonsumsi kunyit 100 mg/kg BB/perhari dapat menurunkan kadar kolesterol di dalam tubuh. d) Ketumbar (*Coriandrum sativum*) Kandungan flavanoid di dalam ketumbar terbukti dapat menurunkan kadar kolesterol dalam tubuh. Flavanoid beraktivitas sebagai antioksidan dengan melepaskan atau menyumbangkan ion hidrogen kepada radikal bebas peroksi agar menjadi lebih stabil. Aktivitas tersebut menghalangi reaksi oksidasi kolesterol jahat (LDL) yang menyebabkan darah mengental, sehingga mencegah pengendapan lemak pada dinding pembuluh darah Mengonsumsi ketumbar sebanyak 500 mg/kg BB/hari selama 4 bulan berturut-turut dapat menurunkan kadar kolesterol didalam tubuh e) Jeruk sitrun (*Citrus limon*) Jeruk sitrun mengandung pektin jauh lebih banyak dibandingkan dengan jenis jeruk lainnya. Satu jus jeruk sitrun

mengandung lebih dari 3,9 persen pektin. Setiap 15 gram pektin dapat menurunkan 10 persen tingkat kolesterol. Pektin berperan menurunkan kadar kolesterol jahat atau LDL yang dapat menyumbat pembuluh darah. Pada saat yang sama, pektin juga Penggunaan Tanaman Herbal Pada Lansia Penderita Hipertensi Di Kecamatan Gatak Kabupaten Sukoharjo (Muh. Syaifuddin) 6 menaikkan kadar kolesterol baik atau HDL. Mengonsumsi jus jeruk sitrun sebanyak 1ml/kg BB/day selama 4 minggu dapat menurunkan kolesterol dalam tubuh. Sehingga mengonsumsi jus jeruk sitrun setiap hari dapat menghindari dari penyakit hipertensi. Selain tanaman herbal yang disebut di atas masih banyak lagi tanaman herbal yang bisa digunakan untuk mengobati hipertensi yaitu: seledri, daun alpukat, belimbing, murbei, tapak dara, manggis, mentimun, pepaya, teratai, jambu biji, labu, ketepeng cina, mindi, bunga matahari, dan masih banyak lagi jenis tanaman herbal lainnya yang bisa digunakan sebagai obat hipertensi.

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 mendeteksi sejak dini penyakit hipertensi.

Rangkaian kegiatan yang dilakukan adalah:

1. Didahului dengan perizin untuk diadakan kegiatan penyuluhan dari bulan Februari-Mei 2023
2. Mengatur jadwal untuk dapat melaksanakan penyuluhan pada tanggal 21 Mei 2023, namun dalam pelaksanaannya untuk pengisian kuesioner baru dapat dilakukan pada tanggal 30 Mei 2023
3. Pembuatan materi, kuesioner dan banner program pengabdian masyarakat Fakultas Farmasi, ISTN

B. Susunan Acara

Jadwal dan susunan acara kegiatan penyuluhan kesehatan 21 & 30 Mei 2023 adalah sebagai berikut :

Tabel 1. Jadwal Kegiatan

Hari/Tanggal	Waktu	Kegiatan	Penanggung Jawab
22 Januari 2023	10:00-12:00	Perizinan ke RT	apt. Yayah Siti Djuhariah., M.Farm
3 Februari 2023	10:00-13:00	Pembuatan banner	Mahasiswa
3 dan 4 Feb 2023	13:00-16:00	Rapat kordinasi tim pengabdian masyarakat	apt. Yayah Siti Djuhariah., M.Farm Ika Maruya Kusuma., M.Si Apt. Ainun wulandari., M.Sc apt. Teodhora., M.Farm
21 Mei 2023	08:00-08:30	Memastikan tempat	Ika Maruya Kusuma., M.Si apt. Yayah Siti Djuhariah., M.Farm apt. Teodhora., M.Farm
	08:30-09:00	Konsumsi	Mahasiswa

	09:00-09:30	Pemandu acara	Saiful bahri., M.Si
	09:30-10:00	Mendata peserta	Mahasiswa
	10:00-10:10	Sambutan	Ketua RT dan perwakilan ISTN
	10:30-11:00	Kegiatan penyuluhan dan pengecekan tekanan darah	apt. Erwi Putri Setyaningsih., M.Si apt. Ainun Wulandari., M.Sc apt. Amelia Febriani., M.Si
	11:00-11:30	Tanya jawab	Ika Maruya Kusuma., M.Si
	11:30- Selesai	Penutup, dan foto bersama	Saiful bahri., M.Si Mahasiswa
30 Mei 2023	15:30- selesai	Pengisian Kuesioner	Ika Maruya Kusuma., M.Si apt. Lia Puspitasari., M.Farm apt. Ana Yulyana., M.Farm apt. Elvina Triana Putri., M.Farm

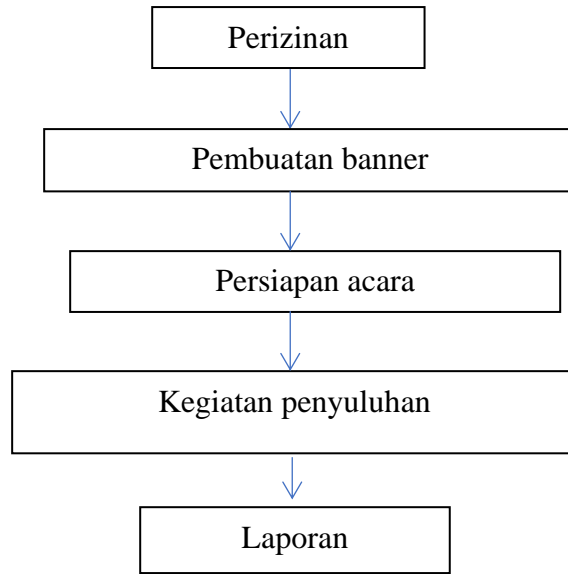
C. Waktu Kegiatan

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dengan tema “Mencegah Penyakit Hipertensi Dengan Pemeriksaan Sejak Dini Di RT 04 RW 05 Kelurahan Ciganjur, Kecamatan Jagakarsa”, dilaksanakan selama dua hari, yaitu pada 21 dan 30 Mei 2023. Pertama-tama dilakukan proses perizinan ke pihak terkait. Pada minggu selanjutnya dilakukan pembuatan kuesioner, banner, 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)		
		Februari-Mei		
		Mgu 1-2 Feb	Mgu 3 Mei	Mgu 4 Mei
1	Perizinan			
2	Pembuatan Kuesioner, Banner, materi			
3	Kegiatan			
4	Laporan			

D. Bagan Kegiatan



Gambar 3.1 Alur Kegiatan

BAB IV

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Lokasi Pengabdian Masyarakat

Kegiatan pengabdian pada masyarakat dengan tema berjudul “Mencegah Penyakit Hipertensi Dengan Pemeriksaan Sejak Dini 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 yang semula di jadwalkan pada tanggal 5 Februari 2023, karena beberapa kendala, sehingga kegiatan dilaksanakan dalam dua bagian. Kegiatan pertama dilaksanakan pada tanggal 21 Mei 2023 berupa penyuluhan dan pemeriksaan tekanan darah dan pada tanggal 30 Mei 2023 dilakukan pengisian kuesioner oleh masyarakat.

B. Pelaksanaan Kegiatan Penyuluhan

Kegiatan pengabdian masyarakat dilaksanakan pada tanggal 21 Mei 2023 dengan penyuluhan dan pemeriksaan tekanan darah. Penyuluhan mengenai hipertensi bertujuan memberikan pemahaman pada masyarakat mengenai dampak yang bisa terjadi jika tekanan darah terlalu tinggi (tidak normal) dan tidak stabil.

Kegiatan PPM ini dilaksanakan pada hari Minggu, 21 Mei 2023, pukul 10.00 – selesai. Sebelum kegiatan dilakukan persiapan yang terdiri dari pengecekan perlengkapan seperti sovenir dan pemasangan benner. Urutan acara dan pembicara pada kegiatan tersebut adalah sebagai berikut:

1. Pembukaan acara
2. Penyampaian materi penyuluhan yang dilanjutkan dengan pengecekan tekanan darah masyarakat RT 04 oleh tim Farmasi yang terdiri dari dosen dan mahasiswa.
3. Pembagian kuesioner atau pengisian kuesioner dilaksanakan setelah kegiatan penyuluhan dan pengecekan tekanan darah.
4. Penutup dan foto Bersama.

Kegiatan penyuluhan diikuti oleh 40 peserta yang terdaftar, peserta terdiri dari 36 peserta berjenis kelamin wanita dan 4 orang berjenis kelamin pria. Peserta pria adalah pengurus RT 04 RW 05 Kelurahan Ciganjur, Kecamatan Jagakarsa.

Peserta sangat antusias dengan materi yang disampaikan oleh pemateri. Hal ini terbukti dari 40 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 yaitu dengan memberikan sovenir kepada peserta. Tema kegiatan dan sovenir yang diberikan kepada peserta ada pada **Gambar 1** dan **2** secara berurutan.



Gambar 1. Tema Kegiatan Pengabdian Pada Masyarakat



Gambar 2. Sovenir yang diberikan kepada semua peserta

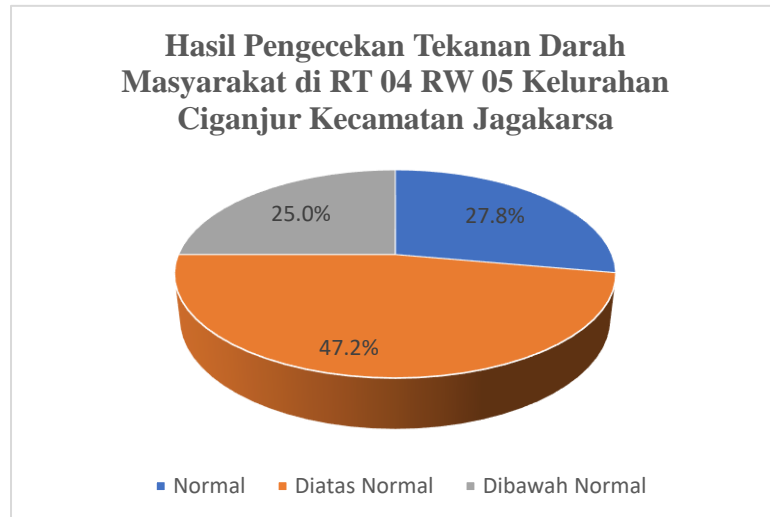
C. Pemeriksaan Tekanan Darah

Peserta yang tertarik untuk mengikuti kegiatan pengabdian pada masyarakat di RT 04 RW 05 Kelurahan Ciganjur, Kecamatan Jagakarsa terdapat 40 orang. Namun pada kegiatan pemeriksaan atau pengecekan tekanan darah yang terdaftar hanya 36 orang peserta atau setara dengan 90% peserta yang kesemuanya berjenis kelamin wanita. Peserta yang mengikuti pengecekan tekanan darah berusia antara 30-73 tahun. Pengecekan tekanan darah dilakukan dengan menggunakan alat tensimeter.

Berdasarkan hasil pengecekan diketahui dari 36 peserta yang dicek terdapat 17 orang (47,20%) peserta memiliki tekanan darah dibawah normal. Peserta yang memiliki tekanan darah normal sebanyak 10 orang (27,80%) dan sebanyak 9 orang (25,00%) memiliki tekanan darah diatas normal. Klasifikasi tekanan darah pada dewasa, kategori tekanan darah sistolik tekanan darah diastolik adalah sebagai berikut (Fitri., 2020):

- Normal Dibawah : 130 mmHg Dibawah 85 mmHg
- Normal tinggi : 130-139 mmHg 85-89 mmHg (Stadium 1)
- Hipertensi ringan : 140-159 mmHg 90-99 mmHg (Stadium 2)
- Hipertensi sedang : 160-179 mmHg 100-109 mmHg (Stadium 3)
- Hipertensi berat : 180-209 mmHg 110-119 mmHg (Stadium 4)
- Hipertensi maligna : 210 mmHg atau lebih 120 mmHg atau lebih

Dari data yang didapat dapat diketahui bahwa rata-rata masyarakat di RT 04 RW 05 memiliki tekanan darah dibawah normal yaitu 47,2% dengan usia 30-52 tahun. Dari data tersebut masyarakat yang memiliki tekan darah normal yaitu 27,8% dengan usia 46-73 tahun dan peserta yang memiliki tekanan darah diatas normal yaitu 25% dengan usia 40-68 tahun. Data dan kegiatan dari hasil pengecekan tekanan darah, ditampilkan pada **Gambar 3** dan **Gambar 4** berikut.



Gambar 3. Hasil Pengecekan Tekanan Darah



Gambar 4. Pengecekan Tekanan Darah

Pengecekan tekanan darah dilakukan oleh dosen dan mahasiswa dengan peminatan farmakologi. Sebelum pengecekan tekanan darah, peserta diminta duduk dalam kondisi rileks, menyampaikan informasi obat yang dikonsumsi jika ada, riwayat hipertensi, dan usia. Selanjutnya peserta diminta untuk tidak berbicara saat

pengecekan dan pengecekan dilakukan sebanyak dua kali untuk mendapatkan hasil yang akurat.

D. Hasil Analisis Kuesioner

Peserta ikut berpartisipasi dengan baik selama kegiatan berlangsung baik dalam penyuluhan maupun dalam kegiatan pengecekan tensi darah sampai dengan pengisian kuesioner. Bentuk antusias masyarakat terlihat dalam sesi tanya jawab. Dari hasil kuesioner dan wawancara diketahui sebanyak 33 orang (91,67%) bekerja sebagai Ibu Rumah Tangga (IRT), 1 orang (2,78%) peserta bekerja sebagai pedagang dan 2 orang (5,55%) peserta bekerja sebagai pegawai swasta. Aktivitas atau pekerjaan seseorang secara tidak langsung dapat mempengaruhi pemahaman seseorang terhadap suatu informasi, khususnya informasi tentang kesehatan.

Berdasarkan hasil kuesioner diketahui mengenai pemahaman peserta terhadap hipertensi yaitu sebesar 91,67% paham dan 8,33% tidak paham tentang hipertensi. Hal ini dapat dipengaruhi oleh usia peserta yang sudah lanjut. Untuk pemahaman peserta untuk mencegah hipertensi diketahui 30,56% menjawab dengan berolah raga; 44,44% dengan mengatur pola makan; 13,89% dengan cara meminum obat dokter dan 11,11% dengan cara mengkonsumsi tanaman/ herbal. Selanjutnya untuk pertanyaan kuesioner tanaman apa yang dapat mencegah hipertensi 69,44% sangat paham (jawaban seledri, bawang putih, timun); 13,89% paham (jawaban seledri, timun, kunyit); 11,11% kurang paham (jawaban kunyit, daun salam sereh) dan 5,56% peserta tidak menjawab.

Dari keseluruhan jawaban peserta dalam kuesioner diketahui pemahaman masyarakat tentang hipertensi (91,67%) dan tanaman yang dapat mencegah hipertensi (69,44%) secara keseluruhan sudah diatas 50% (>50%) atau dengan kata lain sudah baik. Masyarakat tidak hanya mengetahui tentang hipertensi, tetapi masyarakat RT 04 RW 05 Ciganjur Jagakarsa juga mengetahui dan menggunakan tanaman herbal yang berkhasiat sebagai antihipertensi. Berdasarkan hasil kuesioner kegiatan ini dirasakan sangat bermanfaat sebesar 100% oleh masyarakat di RT 04 RW 05 Ciganjur, Jagakarsa Jakarta Selatan.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. KESIMPULAN

Melalui kegiatan ini, dapat diketahui bahwa:

1. Masyarakat RT 04 RW 05 Kelurahan Ciganjur Kecamatan Jagakarsa 25% berpotensi hipertensi; 47,20% memiliki tekanan darah dibawah normal; dan 27,80% memiliki tekanan darah normal.
2. Masyarakat RT 04 RW 05 Kelurahan Ciganjur Kecamatan Jagakarsa sebesar 91,67% paham dan 8,33% tidak paham tentang hipertensi dan untuk mencegah hipertensi diketahui 30,56% menjawab dengan berolah raga; 44,44% dengan mengatur pola makan; 13,89% dengan cara meminum obat dokter dan 11,11% dengan cara mengkonsumsi tanaman/ herbal.
3. Masyarakat RT 04 RW 05 Kelurahan Ciganjur Kecamatan Jagakarsa tentang tanaman yang dapat mencegah hipertensi 69,44% sangat paham; 13,89% paham; 11,11% kurang paham dan 5,56% peserta tidak menjawab.

B. SARAN

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

DAFTAR PUSTAKA

- Anggraini, D.A, dkk. 2009, Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Hipertensi pada Pasien yang Berobat di Poliklinik Dewasa Puskesmas Bangkinang Periode Januari Sampai Juni 2008.
- Fitri, D.R. 2020. Diagnose Enforcement and Treatment of High Blood Pressure. *J MAJORITY* . Vol. 4 (3) : 47-51.
- Pharmaceutical Care* untuk Penyakit Hipertensi, 2005, Direktorat Jenderal Bina Kefarmasian dan Alat Kesehatan.
- Dipiro, Joseph T, 2005, *Pharmacotherapy*, 6th edition, McGRAW-HILL, New York. P 185-214.
- JNC 7 Express, 2003, *The Sevent Report of the Joint National Committee on Prevention, Detection, Evaluation, and Treatment of High Blood Pressure*, U.S.
- Goodman & Gilman, 2006, *the pharmacological basis of therapeutics*, 11th edition, Mc Graw Hill, New York. P 747-762, 845-865.

LAMPIRAN

1. Kegiatan Penyuluhan dan Tanya Jawab



2. Materi Kegiatan



1



2



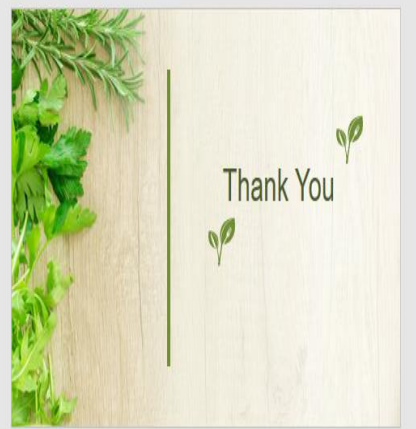
3



7



8



9