

Kombinasi Labu Siam Dan Seledri Untuk Pencegahan dan Pengobatan Hipertensi Di Desa Sejahtera, Sulawesi Tengah

¹⁾Ficanata Adhiguna Toding, ²⁾Utami Islamiati, ³⁾Tri Juniver Gintu, ⁴⁾Suci Rahmayanti

^{1,2,3)}Program Studi S1 Farmasi, Sekolah Tinggi Ilmu Farmasi Pelita Mas, Palu

⁴⁾Program Studi D3 Farmasi, Sekola Tinggi Ilmu Farmasi Pelita Mas, Palu

Email Corresponding: ficaadhiguna@gmail.com*

INFORMASI ARTIKEL	ABSTRAK
Kata Kunci: Labu Siam Seledri Kombinasi labu siam dan seledri Hipertensi Desa Sejahtera	Tumbuhan obat adalah berbagai jenis tumbuhan yang memiliki fungsi dan khasiat obat serta digunakan untuk menyembuhkan atau mencegah penyakit. Salah satu yang sudah terbukti secara ilmiah dan dapat diperoleh di sekitar pekarangan rumah adalah labu siam (<i>sechium edule</i> (Jacq.) Sw.) dan seledri (<i>Apium graveolens</i>) terbukti mengandung zat-zat aktif yang dapat membantu menurunkan tekanan darah. Tujuan kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat dilaksanakan karena masih kurang pemahaman masyarakat Desa Sejahtera tentang pengobatan non-farmakologi dalam penanganan penyakit hipertensi. Metode penelitian dilakukan dengan melakukan penyuluhan dalam bentuk pembagian materi dalam bentuk leaflet yang dilanjutkan dengan Tanya jawab, kemudian membagikan kuisioner kepada warga desa untuk menilai tingkat pemahaman masyarakat. Berdasarkan persentase kepuasan dari 20 responden yang telah mengisi kuisioner, maka diperoleh nilai rata-rata persentase kepuasan masyarakat/mitra terhadap kegiatan PkM di Desa Sejahtera, Kecamatan Palolo, Kabupaten Sigi adalah 85% artinya mitra merasa puas (baik sekali).
Keywords: Labu Siam Seledri Combination labu siam and seledri Hypertension Desa Sejahtera	Medicinal plants are various types of plants that have medicinal functions and properties and are used to cure or prevent disease. One thing that has been scientifically proven and can be obtained in the yard is chayote (<i>Sechium edule</i> (Jacq.) Sw.) and celery (<i>Apium graveolens</i>) which are proven to contain active substances that can help lower blood pressure. The aim of the Community Service activity was carried out because the people of Sejahtera Village still lack understanding about non-pharmacological treatments in treating hypertension. The research method was carried out by conducting outreach in the form of distributing material in the form of leaflets followed by questions and answers, then distributing questionnaires to village residents to assess the level of community understanding. Based on the percentage of satisfaction of the 20 respondents who filled out the questionnaire, the average value of the percentage of community/partner satisfaction with PkM activities in Sejahtera Village, Palolo District, Sigi Regency was 85%, meaning that partners felt satisfied (very good).
This is an open-access article under the CC-BY-SA license.	
	

I. PENDAHULUAN

Tekanan darah tinggi atau hipertensi merupakan penyakit degenerative dengan resiko kematian yang tinggi, terutama jika tekanan darah tidak terkontrol secara teratur (Adiyasa & Meiyanti, 2021). Tekanan darah sendiri dapat dibagi menjadi tekanan sistol dan diastol. Hipertensi merupakan kondisi ketika tekanan sistol terukur 140 mmHg atau tekanan diastol terukur 90 mmHg (Anilah et al., 2021). Hipertensi merupakan kondisi medis dengan prevalensi tinggi. Kasus hipertensi di seluruh dunia sebesar 22% dari total populasi dunia. Sekitar 2/3 dari penderita hipertensi berasal dari negara ekonomi menengah ke bawah (Amir et al., 2022). Salah satu faktor resiko hipertensi yang tak bisa diubah adalah usia, riwayat penyakit hipertensi dalam keluarga, dan jenis kelamin, faktor resiko yang dapat diubah yaitu kelebihan berat badan dan obesitas, kurang gerak, pola makan, kecanduaan alcohol, stress, merokok, konsumsi obat-obatan tertentu (Cholifah, 2021).

Tumbuhan obat adalah berbagai jenis tumbuhan yang memiliki fungsi dan khasiat obat serta digunakan untuk menyembuhkan atau mencegah penyakit. Salah satu yang sudah terbukti secara ilmiah dan dapat

diperoleh di sekitar pekarangan rumah adalah labu siam (*sechium edule* (Jacq.) Sw.) dan seledri (*Apium graveolens*). Kedua jenis tanaman ini telah banyak dilakukan penelitian dan terbukti mengandung zat-zat aktif yang dapat membantu menurunkan tekanan darah. Labu Siam mengandung bin, lemak, kalsium, fosfor, besi, vitamin A, B, C, albuminoid dan kaya akan kalsium. Salah satu penghasil tumbuhan Seledri dan Labu Siam yaitu Desa Sejahtera Kec.Palolo, kabupaten Sigi Sulawesi Tengah, dimana telah terbukti pada beberapa penelitian yang dapat digunakan sebagai antihipertensi. Penyakit hipertensi termasuk ke dalam penyakit degeneratif dan untuk pengobatannya pasien biasanya berobat kedokter dan diberikan obat-obatan kimia. Tekanan Darah Tinggi saat ini menjadi pembunuh nomor satu di dunia. Penyakit ini tersebar luas di negara maju dengan perubahan zaman, pola dan gaya hidup. Di Indonesia prevalensi hipertensi terus meningkat dari 25,8% pada tahun 2013 menjadi 34,1% pada tahun 2018. Diperkirakan 15 juta orang menderita hipertensi namun hanya 4% yang merupakan hipertensi terkontrol dan 50% diantaranya tidak mengetahui sebagai penderita hipertensi sehingga tidak menghindari factor risiko dan cenderung menjadi hipertensi berat (Sudjana, dkk., 2022). Kalium yang tinggi akan memperlancar pengiriman oksigen ke otak dan membantu menjaga keseimbangan cairan, penderita tekanan darah tinggi dianjurkan mengkonsumsi labu siam secara rutin (Sukurni, 2022). Sedangkan daun seledri yang terdapat pada seledri berkhasiat untuk merelaksasi pembuluh darah dan meredakan hormon stress yang terdapat meningkatkan tekanan darah. Dengan manfaat dan khasiat dari Seledri dan Labu Siam sehingga pemanfaatannya untuk masyarakat Desa Sejahtera dapat mengurangi risiko Hipertensi.

II. MASALAH

Kurangnya pemahaman masyarakat tentang pemanfaatan tumbuhan yang bermanfaat bagi Tubuh, terutama bagi lansia atau orang dewasa dalam membantu menurunkan tekanan darah tinggi. Berikut gambar 1. lokasi pengabdian kepada masyarakat dilaksanakan.



Gambar 1. Lokasi Pengabdian Kepada Masyarakat.

III. METODE

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PKM) ini diselenggarakan oleh STIFA Pelita Mas Palu yang bekerja sama dengan Lembaga Pengabdian kepada Masyarakat (LPKM) STIFA Pelita Mas Palu, Pengurus Cabang Ikatan Apoteker Indonesia Kabupaten Sigi, pemerintah dan masyarakat Desa Sejahtera, dosen Prodi S1 dan D3 Farmasi serta beberapa mahasiswa yang turut hadir dan membantu dalam kegiatan yang terpusat pada Kantor Desa Sejahtera, Kecamatan Palolo, Kabupaten Sigi, Sulawesi Tengah. Dimana kegiatan PKM ini dilakukan dengan mengumpulkan masyarakat yang ada di sekitar desa sejahtera kemudian melakukan sosialisasi menggunakan poster dan leaflet.

Permasalahan prioritas yang dialami masyarakat Desa Sejahtera yaitu masih kurangnya informasi mengenai penanganan pencegahan penyakit tekanan darah atau hipertensi terutama yang terjadi pada lansia atau dewasa biasanya untuk mendapatkan pengobatan farmakologi penderita menanganinya dengan pergi ke puskesmas atau pelayanan kesehatan lainnya sedangkan pengobatan non-farmakologi berupa tanaman obat masih kurang dan belum diterapkan pada masyarakat.

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat dengan membagi kelompok dimana Salah satu kelompok akan mendengarkan sosialisasi dengan materi presentasi yaitu pemanfaatan kombinasi labu siam dan seledri untuk pencegahan dan pengobatan hipertensi di desa sejahtera kec. Palolo, Kab. Sigi di Sulawesi Tengah. Materi dibagikan oleh anggota pelaksana dalam bentuk poster/leaflet, yang dilanjutkan dengan tanya jawab.

Kemudian membagikan kuisioner kepada warga desa untuk menilai/mengetahui tingkat pemahaman masyarakat terkait dengan materi sosialisasi yang disampaikan, kuisioner yang dibagikan berisi instrument penilaian terkait keberhasilan kegiatan yang diisi oleh masyarakat yang mengikuti kegiatan.

Setelah mendengarkan penyuluhan, warga memperoleh pemeriksaan kesehatan gratis dan diberikan informasi terkait hasil test yang diperoleh. Kegiatan ini juga diikuti oleh dan bekerjasama dengan IAI SIGI untuk memperoleh SKP Pengabdian. Diakhir kegiatan dilakukan pembagian sembako secara gratis kepada seluruh warga yang sudah mengikuti sosialisasi.

IV. HASIL DAN PEMBAHASAN

Sosialisasi Pemanfaatan Kombinasi Labu dan daun seledri untuk pencegahan dan pengobatan hipertensi, Kecamatan Palolo, Kabupaten Sigi, Sulawesi Tengah disampaikan dalam penjelasan melalui pembagian media leaflet (**Gambar 2.**) dilanjutkan dengan pemberian konseling kesehatan (**Gambar 3.**), pembagian sembako.



Gambar 2. Pemberian konseling kesehatan



Gambar 3. Pembagian sembako

Pada pelaksanaan Sosialisasi Pemanfaatan Kombinasi Labu Siam dan Seledri untuk pencegahan Hipertensi Di Desa Sejahtera, Kecamatan Palolo, Kabupaten Sigi, Sulawesi Tengah tersebut diikuti oleh 20 orang responden yang bersifat sukarela untuk menilai kepuasan masyarakat terhadap kegiatan yang dilaksanakan serta materi yang dibawa dan dibagikan dalam bentuk media leaflet. Berikut hasil survey kepuasan responden seperti Tabel 1. di bawah ini.

Tabel 1. Indikator Kepuasan Mitra

	Jumlah Responden (orang)	Persentase (%)
Jenis Kelamin		
Laki-laki	3	15
Perempuan	17	85
Usia (tahun)		
15-35	2	10
36-50	16	80
>50	2	10
Pekerjaan		
Tidak/Belum	2	10
Bekerja	3	15
Petani/Pekebun	56	75

Berdasarkan persentase kepuasan dari 20 responden yang telah mengisi kuisioner, maka diperoleh nilai rata-rata persentase kepuasan masyarakat/mitra terhadap kegiatan PkM di Desa Sejahtera, Kecamatan Palolo, Kabupaten Sigi adalah 85% artinya mitra **merasa puas (baik sekali)** dengan kegiatan pengabdian masyarakat yang diselenggarakan oleh STIFA Pelita Mas Palu bekerja sama dengan LPKM STIFA Pelita Mas Palu. Seperti pada table berikut:

Tabel 2. Pernyataan Indikator Kepuasan Mitra

No.	PERNYATAAN	% Kepuasan	Keterangan
1.	Materi PkM sesuai dengan kebutuhan Mitra	85%	Sangat Baik
2.	Kegiatan PkM yang dilaksanakan sesuai dengan harapan Mitra	95%	Sangat Baik
3.	Cara pemateri menyampaikan materi PkM menarik	85%	Sangat Baik
4.	Materi yang disajikan jelas dan mudah dipahami	90%	Sangat Baik
5.	Waktu yang disediakan sesuai untuk penyampaian materi dan kegiatan PkM	75%	Baik
6.	Kegiatan PkM berhasil meningkatkan kesejahteraan/kecerdasan Mitra	100%	Sangat Baik
7.	Secara umum, Mitra puas terhadap kegiatan PkM	100%	Sangat Baik

Keterangan : sangat baik antara 76%-100%, baik antara 51%-75%, cukup baik antara 26%-50% dan kurang baik antara 1%-25%.

V. KESIMPULAN

Berdasarkan Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat yang dilakukan di Desa Sejahtera Kecamatan Palolo Sulawesi Tengah yaitu tercapainya Pemberian Informasi Kepada Masyarakat Tentang Pemanfaatan kombinasi Labu Siam dan Seledri terhadap pencegahan dan pengobatan hipertensi sehingga antusias Masyarakat untuk mengkonsumsi Tanaman berkhasiat meningkat. Masyarakat/mitra merasa puas dengan adanya kegiatan PkM. Hal ini sejalan dengan nilai kepuasan yang diperoleh dari 20 responden yakni sebesar 85%. Masyarakat juga mendapatkan tambahan pengetahuan dari sosialisasi manfaat Labu Siam dan Seledri jika dikonsumsi secara bersamaan dan terpisah dibuat dalam bentuk Jus atau masak untuk kesehatan khususnya menurunkan tekanan darah di Desa Sejahtera.

UCAPAN TERIMA KASIH

Dengan tercapainya kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM) penulis mengucapkan Penulis Mengucapkan Terimakasih terhadap Masyarakat dan aparat di Desa Sejahtera Yang telah memberikan kami

kesempatan untuk melakukan kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat dan juga terhadap Seluruh Civitas Akademik STIFA Pelita Mas Palu dalam memberikan dukungan sehingga kegiatan PKM ini terlaksana dengan baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Adiyasa, M. R., & Meiyanti, M. 2021. Pemanfaatan Obat Tradisional Di Indonesia: Distribusi Dan Faktor Demografis Yang Berpengaruh, *Jurnal Biomedika Dan Kesehatan*, 4(3), 130–138.
- Amir, A., Rantesigi, N., & Agusrianto, A. 2022. Seduhan Bawang Putih Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi: A Literature Review, *Poltekita?: Jurnal Ilmu Kesehatan*, 16(1), 113–117.
- Anilah, W., Perwitasari, M., & Febriyanti, R. 2021. Gambaran Penggunaan Obat Herbal Untuk Pengobatan Hipertensi Pada Masyarakat Di Desa Kepandean Kecamatan Dukuhturi Kabupaten Tegal, *Politeknik Harapan Bersama Tegal*.
- Budi, S., Annaas, & Siti, K., M. 2020. Efektivitas Black Garlic Untuk Menurunkan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi, *Media Ilmu Kesehatan*, 8(2), 126– 32.
- Cholifah, N. 2021. Pengaruh Pemberian Jus Tomat Terhadap Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Puskesmas Purwosari Kudus, *Jurnal Ilmu Keperawatan Dan Kebidanan*, 12(2), 404–410.
- Ekarini, N. L. P., Wahyuni, J. D., & Sulistyowati, D. 2020. Faktor - Faktor Yang Berhubungan Dengan Hipertensi Pada Usia Dewasa, *Jkep*, 5(1), 61–73.
- Fauziah, L. M. 2021. Hardiana, “Gambaran Penggunaan Obat Tradisional Pada Masyarakat Desa Pulo Secara Swamedikasi,” *J. Sains Dan Kesehat. Darussalam*, 1, 37–50.
- Huwae, G., Sumah, D., Lilipory, M., Jotlely, H., & Nindatu, M. 2021. Pengaruh Pemberian Air Rebusan Daun Seledri (*Apium graveolens*) terhadap Penurunan Tekanan Darah pada penderita hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Kairatu Kabupaten Seram Bagian Barat, *Biofaal Journal*, 2(2), 64-74.
- Laia, I. S. 2022. Pemanfaatan Ciplukan (*Physalis Angulata*) Sebagai Tanaman Obat Hipertensi Di Desa Mohilikcamatan Amandraya Kabupaten Nias Selatan. Faguru, *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Keguruan*, 1(2), 119–127.
- Marjoni, M., R., & Ramadhani, I. 2023. Edukasi Pemanfaatan Kombinasi Labu Siam dan Seledri untuk Pencegahan dan Pengobatan Hipertensi di Nagari Batu Kambing Agam, *Jurnal Pengabdian Masyarakat.*, 5(1), 497-502.
- Natalia, M., D., Ruliani, S., N., & Rindu. 2023. Pengaruh Pemberian Sup Labu Siam dan Daun Seledri terhadap Kadar Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi di Kelurahan Kalabahi Timur Kecamatan Teluk Mutiara Kabupaten Alor-NTT, *Journal Of Nursing Education & Practice*, 2(4), 114-120.
- Toding, A., F., Sinta, M. 2023. Penyuluhan Pemanfaatan Jahe Merah sebagi Tanaman Berkhasiat antiradang di Desa Maku Kecamatan Dolo, Kabupaten Sigi, Sulawesi Tengah, *Nanggroe: Jurnal Pengabdian Cendikia*, 2(4), 280-283.
- Saraswaty, D., Abdurrahmat, A. S., & Novianti, S. 2020. Hubungan Dukungan Sosial Keluarga Dan Pengetahuan Dengan Perilaku Pengendalian Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Karangnunggal Kabupaten Tasikmalaya, *Journal Health & Science?: Gorontalo Journal Health And Science Community*, 2(2), 283–295.
- Setyaningrum, N. H., & Sugiharto, S. 2021. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Hipertensi Pada Lansia: Scoping Review, *Prosiding Seminar Nasional Kesehatan*, 1(2), 1790–1800.
- Sudjana, D., & Nurul. 2022. Pengaruh Pemberian Seduhan Herba Seledri (*Apium graveolens*, Linn) Terhadap Penurunan Tekanan Darah Lansia Penderita Hipertensi di Apotek Kimia Farma 308 Garut, *Jurnal Ilmu Kesehatan Prima Insan Cendekia*, 1(1).
- Sukurni. 2023. Pengaruh Perasan Labu Siam dalam menurunkan Tekanan Darah: Systematic Review, *Jurnal Ilmiah Ilmu Keperawatan*, 13(1), 99-109.