

PENYULUHAN HIPERTENSI DENGAN RENDAM AIR HANGAT DAN TERAPI TAWA SERTA MENERAPKAN PERILAKU HIDUP BERSIH DAN SEHAT PADA MASYARAKAT RT.05 RW.01 SEPANJANG JAYA

Rosidatul Husna¹, Lisna Agustina², Rotua Surianny Simamora³, Puri Kresna Wati⁴, Feronika Evma⁵, Dharma Yanti⁶

Program Studi S1 Keperawatan^{1,2,3}, Program Studi S1 Kebidanan⁴, Program Studi S1 Farmasi^{5,6}, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Medistra Indonesia
rotuasurianny12@gmail.com

Abstract

Hypertension is a major health problem for residents of rt.005/rw.001, Sepanjang Jaya. Some people think that hypertension can be overcome on their own without a doctor's treatment. In reality, public knowledge about diseases, especially hypertension, is still minimal, this is seen from the community handling hypertension only with makeshift drugs without knowing the dosage that should be given, choosing the right type of food, and not monitoring the signs and symptoms of the disease. People buying medicines without a doctor's prescription have a risk of errors in the use of drugs, storage, and how to dispose of drugs that are not in accordance with established instructions. In addition, the cleanliness of the community environment is still lacking and there is a lack of awareness of the importance of protecting the environment. People who own livestock have a distance between the cage and the house <5 meters. The purpose of this study is to increase understanding to the community about Clean and Healthy Living Behavior in people with hypertension in the community, knowledge about the dangers of purchasing drugs without a doctor's prescription. There are work programs that will be carried out such as education, checking blood pressure, warm water soak therapy, laughing therapy, dagusibu, planting toga, and environmental community service. The method used is observation and interviews with the community of rt.005/rw.001, Sepanjang Jaya. The results show that the community in rt.005/rw.001, Sepanjang Jaya has quite a lot of people with hypertension. The increase in cases is caused by several factors, namely lack of knowledge, poor lifestyle such as consuming excess salt from fast food so that people have low behavior in prevention.

Keywords: Hypertension, Warm Water Soak Therapy, Laughter Therapy, PHBS

Abstrak

Hipertensi menjadi masalah kesehatan utama warga rt.005/rw.001, Sepanjang Jaya. Sebagian masyarakat menganggap bahwa hipertensi dapat di atasi sendiri tanpa penanganan dokter. Pada kenyataannya pengetahuan masyarakat mengenai penyakit khususnya hipertensi masih minim, hal ini ditinjau dari masyarakat menangani hipertensi hanya dengan obat seadanya tanpa mengetahui dosis yang seharusnya diberikan, pemilihan jenis bahan makanan yang kurang tepat, dan kurang memantau tanda dan gejala penyakit. Masyarakat membeli obat-obatan tanpa resep dokter memiliki risiko terjadi kesalahan dalam penggunaan obat, penyimpanan, sampai cara membuang obat yang tidak sesuai dengan petunjuk yang telah ditetapkan. Selain itu kebersihan lingkungan masyarakat masih kurang dan kurangnya kesadaran akan pentingnya menjaga lingkungan. Masyarakat yang memiliki hewan ternak jarak kandang dengan rumah <5 meter. Tujuan penelitian ini untuk meningkatkan pemahaman kepada masyarakat tentang Perilaku Hidup Bersih dan Sehat pada penderita hipertensi di masyarakat, pengetahuan tentang bahaya pembelian obat tanpa resep dokter. Adanya program kerja yang akan dilakukan seperti edukasi, pengecekan tekanan darah, terapi rendam air hangat, terapi tertawa, dagusibu, penanaman toga, dan kerja bakti lingkungan. Metode yang digunakan yaitu observasi dan wawancara dengan masyarakat rt.005/rw.001, Sepanjang Jaya. Hasil menunjukkan masyarakat di rt.005/rw.001, Sepanjang Jaya memiliki masyarakat dengan hipertensi cukup banyak. Peningkatan kasus ini disebabkan oleh beberapa faktor yaitu kurangnya pengetahuan, pola hidup yang kurang baik seperti mengonsumsi garam berlebih dari makanan cepat saji sehingga masyarakat memiliki perilaku yang rendah dalam melakukan pencegahan.

Kata Kunci: Hipertensi, Terapi Rendam Air Hangat, Terapi Tertawa, PHBS

Submitted: 2023-10-02

Revised: 2023-10-06

Accepted: 2023-10-09

Pendahuluan

Hipertensi adalah peningkatan tekanan darah sistolik sedikitnya 140 mmHg atau tekanan diastolik sedikitnya 90 mmHg. Hipertensi tidak hanya beresiko tinggi menderita penyakit jantung, tetapi juga menderita penyakit lain seperti penyakit saraf, ginjal dan pembuluh darah dan makin tinggi tekanan darah, makin besar resikonya. (Amin & Hardhi 2015). Kebiasaan mengonsumsi garam, alkohol, kebiasaan merokok dan minum kopi merupakan faktor risiko kejadian hipertensi pada masyarakat (Elvivin, Lestari & Ibrahim, 2016).

Faktor penyebab hipertensi terbagi hipertensi primer dan sekunder. Genetic dan ras merupakan bagian yang menjadi penyebab timbulnya hipertensi primer, termasuk factor lain yang diantaranya adalah faktor stress, intake alkohol, merokok, lingkungan, demografi dan gaya hidup. Penyebab utama penyakit hipertensi sekunder adalah gangguan yang berhubungan dengan kelainan ginjal dan system endokrin. Gangguan ginjal dapat disebabkan karena penyakit parenkim ginjal (glomerulonefritis, polycystic kidney disease), maupun penyakit ginjal vascular (Wahyudi et al., 2021).

Wilayah kota Bekasi Khususnya di Rt.005/Rw.001, Sepanjang Jaya termasuk wilayah yang padat penduduk. Sebagian masyarakat menganggap bahwa hipertensi dapat diatasi warga di wilayah ini mempunyai kebiasaan merokok, kebiasaan makan makanan cepat saji dengan kandungan garam dan penyedap rasa yang relatif tinggi, dan warga di wilayah tersebut jarang sekali mengecek tekanan darah.

Berdasarkan data yang di peroleh dari hasil pengkajian mahasiswa, bahwa ditemukannya masalah kesehatan terkait penyakit Hipertensi yang di derita warga rt.005/rw.001, Sepanjang Jaya dan warga terutama penderita Hipertensi belum mengetahui tentang penyakit Hipertensi, baik cara pencegahan, cara mengontrol penyakit hipertensi dan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat Bagi Penderita Hipertensi. Sebagian masyarakat menganggap bahwa hipertensi dapat di atasi sendiri tanpa penanganan dokter. Pada kenyataannya pengetahuan masyarakat mengenai penyakit khususnya hipertensi masih minim, hal ini ditinjau dari masyarakat menangani hipertensi hanya dengan obat seadanya tanpa mengetahui dosis yang seharusnya diberikan, pemilihan jenis bahan makanan yang kurang tepat, dan kurang memantau tanda dan gejala penyakit.

Dalam upaya pencegahan hipertensi dapat menggunakan pengobatan Farmakologi dan Non Farmakologi. Pengobatan Non Farmakologi berupa pengobatan herbal diantaranya dengan tanaman obat (Neli, Okta, Rahmadhani, Rosalinda, Dewi, Indah, 2020). Tanaman Obat Keluarga (TOGA) adalah tanaman hasil budi daya rumahan yang berkhasiat sebagai obat (Renny & Atmiasri, 2017). Seledri merupakan salah satu oabat nonfarmakologi yang bermanfaat untuk menurunkan tekanan darah yang mengandung flavonoid, saponin, tannin, minyak asiri serta apigenin yang berkhasiat sebagai tonik yang memacu enzim pencernaan, menurunkan tekanan darah, memperbaiki fungsi hormone yang terganggu serta membersihkan darah (Suryarinilsih et al., 2021). Di dalam seledri mengandung senyawa yang dapat nengendurkan jaringan otot dalam dinding arteri sehingga aliran darah menjadi meningkat (Mariyona, 2020). Meskipun demikian, masyarakat lebih banyak membeli obat sendiri tanpa resep dokter. Pengetahuan mengenai obat merupakan suatu hal yang wajib dimiliki oleh masyarakat. Hal ini disebabkan oleh meningkatnya pengobatan mandiri yang dilakukan masyarakat yang memiliki risiko terjadi kesalahan dalam penggunaan obat, penyimpanan, sampai cara membuang obat yang tidak sesuai dengan petunjuk yang telah ditetapkan.

Selain masalah hipertensi tersebut, kebersihan lingkungan di Kelurahan Sepanjang Jaya RW 01/RT 05 juga masih kurang dan kurangnya kesadaran akan pentingnya menjaga lingkungan. Masyarakat yang memiliki hewan ternak jarak kandang dengan rumah <5 meter. Pemerintah merancang langkah gerakan perilaku hidup bersih dan sehat dengan tujuan untuk mengontrol kesehatan masyarakat. Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) adalah semua perilaku kesehatan

yang dilakukan atas kesadaran sehingga anggota keluarga atau keluarga dapat menolong dirinya sendiri di bidang kesehatan dan dapat berperan aktif dalam kegiatan – kegiatan kesehatan dan berperan aktif dalam kegiatan-kegiatan kesehatan di masyarakat (Depkes RI, 2007). Contoh kurangnya kesadaran masyarakat akan PHBS adalah kebiasaan merokok dan banyaknya kasus penyakit pernapasan dan hipertensi.

Oleh sebab itu dilakukan Penyuluhan Kesehatan bagi masyarakat rt.005/rw.001, Sepanjang Jaya mengenai Edukasi penyakit Hipertensi, Terapi rendam air hangat, Terapi Tertawa, serta pembuatan buku saku hipertensi.

Metode

Kegiatan ini dilaksanakan oleh mahasiswa/mahasiswi STIKes Medistra Indonesia Bersama dengan dosen pembimbing lapangan. Sasaran yaitu masyarakat RT. 005 RW.001 kelurahan Sepanjang Jaya yang dilakukan selama 3 minggu.

Pelaksanaan kegiatan penyuluhan pada masyarakat untuk membiasakan hidup bersih dan sehat pada warga kelurahan Sepanjang Jaya ini dilakukan dengan beberapa tahap. Pertama, persiapan identifikasi masalah pada 24-25 Juni 2023 dengan cara menggali informasi dengan melakukan pengkajian kepada warga yang dibantu ketua RT serta kerjasama untuk penyampaian informasi dan pengumpulan massa. Tahap kedua, yaitu sosialisai, berupa penyuluhan akan pentingnya pencegahan hipertensi dengan perilaku hidup sehat guna meningkatkan kesadaran masyarakat. Sekaligus pemeriksaan tekanan darah, cek GDS, dan posyandu. Ketiga, tahap praktik PHBS dengan melakukan kerja bakti bersama warga daerah RT. 005 RW.001 secara gotong royong. Kegiatan ini berlangsung mulai tanggal 24 Juni hingga 14 Juli 2023. Selanjutnya, pada tanggal 12 Juli 2023 tahap evaluasi dilakukan oleh mahasiswa bersama dosen pendamping lapangan. Dalam hal ini dilakukan pembahasan tentang perkembangan hasil penyuluhan edukasi terhadap warga RT.005 RW.001 dan memotivasi mitra untuk tetap menerapkan perilaku hidup bersih dan sehat dalam kehidupan sehari-hari guna meningkatkan kualitas hidup supaya lebih sehat. Berikut agenda kegiatan penyuluhan.

1. Penyuluhan Kesehatan

a. Penyuluhan edukasi tumbuh kembang anak serta manajemen laktasi

Sasaran dari penyuluhan ini adalah ibu hamil, bayi dan balita di Kelurahan Sepanjang Jaya RT.005 RW.001. Metode yang digunakan yaitu dengan memberikan edukasi dan demonstrasi mempraktikkan materi kesehatan. Materi yang dipilih adalah pemantauan tumbuh kembang bayi balita, manajemen laktasi, dan memperagakan cara melakukan pijat bayi pada ibu yang memiliki bayi dan balita. Selain itu juga ada pemberian hadiah bagi ibu-ibu yang dapat mempraktikkan di akhir penyuluhan Penyuluhan edukasi Hipertensi dan melakukan penyerahan buku tumbuh kembang bayi balita & manajemen laktasi.

b. Penyuluhan edukasi Hipertensi

Sasaran dari penyuluhan ini adalah warga masyarakat di Kelurahan Sepanjang Jaya RT.005 RW.001. Metode yang digunakan yaitu dengan memberikan edukasi dan mempraktikkan terapi rendam air hangat dengan serem dan garam. Edukasi ini bertujuan untuk menambah pengetahuan para warga tentang hipertensi dan bagaimana cara pencegahan maupun mengatasi hipertensi. Selanjutnya follow up dilakukan setiap ice breaking serta melakukan terapi tawa mengikuti panduan dari mahasiswa. Terakhir yaitu pemberian hadiah *doorprize* diberikan kepada bapak/ibu yang aktif serta dapat menjawab pertanyaan dengan benar dan melakukan penyerahan buku saku hipertensi.

- c. Penyuluhan edukasi manfaat daun seledri untuk menurunkan tekanan darah pada hipertensi
Sasaran dari penyuluhan ini adalah warga masyarakat di Kelurahan Sepanjang Jaya RT.005 RW.001. Metode yang digunakan yaitu dengan memberikan edukasi materi yang dipaparkan. Edukasi ini bertujuan untuk menambah pengetahuan para warga tentang pemanfaatan daun seledri yang digunakan untuk menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi. Kemudian, di penutupan cara melakukan penyerahan buku saku manfaat tanaman herbal.
 - d. Penyuluhan edukasi DAGUSIBU obat (DApatkan, GUnakan, SImpin, dan BUang)
Sasaran dari penyuluhan ini adalah warga masyarakat di Kelurahan Sepanjang Jaya RT.005 RW.001. Metode yang digunakan yaitu dengan memberikan edukasi materi yang dipaparkan. Selain memaparkan materi, dilakukan pembagian leaflet tentang DAGUSIBU kepada masyarakat. Edukasi ini dilakukan agar meningkatkan pengetahuan masyarakat tentang cara mendapatkan obat yang benar, cara menggunakan obat yang benar, cara menyimpan obat yang benar, serta cara membuang obat yang benar. Di akhir pemaparan materi dilakukan follow up tentang materi yang diberikan. Pemberian hadiah *doorprize* diberikan kepada bapak/ibu yang aktif serta dapat menjawab pertanyaan dengan benar.
2. Pemeriksaan Kesehatan
 - a. Posyandu
Kegiatan posyandu meliputi penimbangan berat badan, tinggi badan atau panjang badan, dan juga edukasi terkait hasil pengukuran tersebut. Lalu dianalisis apakah bayi atau balita tersebut memiliki pertumbuhan yang sesuai dengan usianya atau mengalami keterlambatan pertumbuhan dan perkembangan. Kemudian dilakukan KIE pada ibu anak.
 - b. Pemeriksaan Tekanan Darah
Pemeriksaan tekanan darah diberlakukan kepada usia produktif dan lansia mengingat resiko tekanan darah tinggi meningkat seiring bertambahnya usia. Pengukuran tekanan darah dilakukan menggunakan manual ataupun digital sphygmomanometer dan Pemeriksaan ini dilakukan di rumah kader. Setelah pengukuran, hasil dikategorikan pada nilai normal atau abnormal yang selanjutnya dilakukan edukasi kepada warga terkait hasil tersebut.
 - c. Pemeriksaan Gula Darah
Pengukuran gula darah dilakukan yang mana darah warga diambil sedikit kemudian diukur pada suatu alat hingga hasil pengukuran muncul. Kemudian hasil tersebut dikategorikan pada nilai normal atau abnormal yang selanjutnya dilakukan edukasi kepada warga terkait hasil tersebut.

Hasil dan Pembahasan

Kegiatan ini melibatkan seluruh usia, mulai ibu hamil, bayi balita, anak-anak, remaja, dewasa hingga lansia. Pelaksanaan kegiatan meliputi penyuluhan kesehatan, praktik secara langsung terkait beberapa indikator perilaku hidup bersih dan sehat, pemeriksaan tekanan darah, gula darah serta komunikasi Informasi Edukasi (KIE) dari hasil pemeriksaan tersebut.

Kegiatan acara tentang Hipertensi, seperti terapi komplementer (terapi tertawa dan terapi rendam air hangat, pengecekan tekanan darah, mendemonstrasi pembuatan rebusan daun sledri, serta pembuatan buku saku Hipertensi. Untuk sasaran pada kegiatan ini adalah warga RT.05 RW.01 kategori usia pra lansia – lansia, waktu pelaksanaan 8 juli 2023 bertempat di RT.05 RW.01

Kelurahan Sepanjang Jaya. Evaluasi kegiatan acara ini adalah seluruh masyarakat yang hadir mampu memahami materi yang disampaikan, Seluruh peserta antusias dengan kegiatan yang dilaksanakan, Seluruh peserta hadir dan tidak meninggalkan kegiatan sampai acara selesai, Diskusi berjalan lancar, warga dan mahasiswa sangat interaktif. Keberhasilan dari kegiatan ini adalah masyarakat dapat mengetahui materi tentang Hipertensi, dapat melakukan terapi rendam air hangat secara mandiri, dapat membuat rebusan daun sledri sebagai obat tradisional yang dikonsumsi untuk menurunkan tekanan darah, dan mendapatkan buku saku sebagai bahan bacaan tentang hipertensi.

Hipertensi adalah suatu kondisi atau keadaan dimana seseorang mengalami kenaikan tekanan darah di atas batas normal yang akan menyebabkan kesakitan bahkan kematian. Seseorang akan dikatakan hipertensi apabila tekanan darahnya melebihi batas normal, yaitu lebih dari 140/90 mmHg. Tekanan darah naik apabila terjadinya peningkatan sistole, yang tingginya tergantung dari masing-masing individu yang terkena, dimana tekanan darah berfluksi dalam batas-batas tertentu, tergantung posisi tubuh, umur, dan tingkat stress yang dialami (Fauziah et al., 2021).

Implementasi yang diberikan pada responden dengan cara memberikan pengetahuan tentang pengobatan yang baik dan benar dan menjelaskan manfaat diberikan terapi rendam kaki dengan air hangat. Mengobservasi tanda-tanda vital dengan pengukuran tekanan darah sebelum dan sesudah di berikan terapi rendam kaki dengan air hangat dengan memasukkan kaki pasien dalam baskom yang berisi air hangat sebatas mata kaki. Mengajarkan pasien untuk melakukan terapi mandiri (self-medication misal Rendam kaki dengan air hangat).

Pengobatan dini untuk menangani kasus hipertensi dimasyarakat sangat berperan untuk mengurangi resiko komplikasi yang dapat terjadi. Pengobatan untuk hipertensi dapat dilakukan dengan dua metode yaitu dengan tehnik farmakologi dan non farmakologi. Metode farmakologi sebenarnya efektif dalam menurunkan tekanan darah namun efek samping dari lama konsumsi obat anti hipertensi harus tetap di perhitungkan seperti sakit kepala, pusing dan lemas. Dari hasil penelitian tentang alternative untuk mengobati hipertensi secara non farmakologi dapat dilakukan dengan cara melakukan terapi rendam kaki dengan air hangat yang dapat dilakukan setiap saat, karena efek dari rendam kaki ini sama dengan berjalan tanpa menggunakan alas kaki selama 30 menit (Sari & Aisah, 2022).

Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Astutik & Mariyam, 2021) pemberian terapi rendam kaki menggunakan air hangat dapat dimanfaatkan sebagai tindakan kemandirian untuk menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi disamping pengobatan farmokologi. Terapi rendam kaki ini dianjurkan untuk pasien hipertensi atau hipertensi ringan untuk mencegah terjadinya hipertensi berat yang berakibatkan stroke. Terapi rendam kaki menggunakan air hangat dengan suhu 38-40°C di atas mata kaki yang dilakukan selama 25-30 menit selain dapat menurunkan tekanan darah, meringankan nyeri sendi, menurunkan ketegangan otot, melebarkan pembuluh darah, membunuh kuman, menghilangkan bau dan juga dapat meningkatkan kualitas tidur untuk lansia.

Berikut adalah dokumentasi kegiatan selama pelaksanaan penyuluhan.



Selain itu, dalam acara penyuluhan kami mengimplementasikan terapi tawa yang di pandu oleh rekan-rekan mahasiswa/mahasiswi sambil di ikuti oleh seluruh warga RT.005 RW.006 Kelurahan Sepanjang Jaya yang hadir dalam kegiatan edukasi tersebut. Hasil didapatkan semua dapat mengikuti terapi tawa dengan baik tanpa adanya hambatan. Setelah selesai dilakukan terapi tawa secara bersama-sama para warga terlihat lebih ceria dan bahagia. Tertawa 5-10 menit bisa merangsang pengeluaran endorphin dan serotonin, yaitu sejenis morfin alami tubuh dan juga melatonin. Ketiga zat ini merupakan zat yang baik untuk otak sehingga kita bisa merasa lebih tenang dan terapi tertawa merupakan tehnik yang mudah dilakukan. Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan Ratnasari dkk (2018) tentang Efektifitas Pemberian Terapi Tertawa Dalam Menurunkan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Jagong Kecamatan Pangkajane KabupatenPangkep, menunjukkan hasil penelitian dapat dilihat bahwa rata-rata tekanan darah sebelum dilakukan intervensi 124.29 didapatkan p-val ue 0.017 dan setelah dilakukan intervensi 124.29 dengan p-value 0.038 atau $p < 0,05$ berarti ada pengaruh pemberian terapi tertawa terhadap penurunan tekanan darah (Wahyudi et al., 2021).

Terapi tawa adalah salah satu cara untuk mencapai kondisi rileks. Tertawa merupakan paduan dari peningkatan sistem saraf simpatik dan juga penurunan kerja sistem saraf simpatik. Peningkatannya berfungsi untuk memberikan tenaga bagi gerakan pada tubuh, namun hal ini kemudian juga diikuti oleh penurunan sistem saraf simpatik yang salah satunya disebabkan oleh adanya perubahan kondisi otot yang menjadi lebih rileks, dan pengurangan pemecahan terhadap nitric oxide yang membawa pada pelebaran pembuluh darah, sehingga rata-rata tertawa menyebabkan aliran darah sebesar 20%, sementara stres menyebabkan penurunan aliran darah sekitar 30%. Hal tersebut menunjukkan bahwa terapi tertawa dapat menurunkan tekanan darah khususnya pada penderita hipertensi (Nurhusna, 2018).



Berdasarkan hasil pengkajian yang telah dilakukan, tingginya jumlah masyarakat yang terkena hipertensi, maka edukasi untuk terapi non farmakologi untuk menurunkan tekanan darah perlu dilakukan. Selain terapi tawa, tanaman herbal juga dapat menurunkan tekanan darah. Salah satu tanaman herbal yang berkhasiat dapat menurunkan tekanan darah adalah daun seledri. Seledri (*Apium graveolens*) memiliki kandungan apigenin yang berfungsi untuk mencegah penyempitan pembuluh darah dan phthalides yang berfungsi untuk mengendurkan otot-otot arteri atau dapat merelaksasi pembuluh darah. Kombinasi kedua zat tersebut yang mengatur aliran darah sehingga memungkinkan pembuluh darah dapat membesar dan dapat mengurangi tekanan darah. Selain itu seledri juga memiliki kandungan senyawa aktif yaitu apiin dan mannitol yang berkhasiat sebagai diuretic. Daun seledri banyak mengandung apiin dan substansi diuretic yang berkhasiat untuk menambah jumlah air seni. Berdasarkan hasil penelitian dari (Lazdia et al., 2020) rata-rata tekanan darah sistolik sesudah mengonsumsi rebusan daun seledri adalah sebesar 136 mmHg (SD = 10,750), lebih rendah daripada rerata tekanan darah sistolik sebelum mengonsumsi rebusan daun seledri, yakni sebesar 142 mmHg (SD = 13,984) ($p > 0,05$). Rata-rata tekanan darah diastolik sesudah mengonsumsi rebusan daun seledri adalah sebesar 87 mmHg (SD = 4,830), lebih rendah daripada rata-rata tekanan darah diastolik sebelum mengonsumsi rebusan daun seledri sebesar 94 mmHg (SD = 9,661) ($p < 0,05$). Berdasarkan hal tersebut, maka diadakan program demonstrasi rebusan daun seledri untuk menurunkan tekanan darah masyarakat.

Rebusan daun seledri dapat bermanfaat untuk kesehatan, salah satunya adalah untuk memberikan efek dilatasi pada pembuluh darah dan menghambat angiotensin converting enzyme (ACE). Penghambat system renin-angiotensin dapat menurunkan kemampuan ginjal dalam meningkatkan tekanan darah. Tekanan darah mulai menurun sehari setelah diberikan pengobatan diikuti dengan membaiknya tidur terasa nyaman, dan jumlah urin yang dikeluarkan meningkat. Seledri mengandung flevonoid, saponi, tanin 1% minyak asiri 0,033 %, flavuglukosida (apiin), apigenin, fitosterol, kolin, lipase, pthalides, asparagine, zat pahit, vitamin (A,B dan C), apiin minyak menguap, apigenin dan alkaloid. Manitol dan apiin, bersifat diuretik yaitu membantu ginjal mengeluarkan kelebihan cairan dari dalam tubuh, sehingga berkurangnya cairan dalam darah akan menurunkan tekanan darah. Potasium (kalium) yang terkandung dalam seledri akan bermanfaat untuk meningkatkan cairan interselular dengan menarik cairan ekstraselular, sehingga terjadi adanya perubahan keseimbangan pompa natrium-kalium yang akan menyebabkan penurunan tekanan darah. Salah satu metode dalam penanganan hipertensi adalah mengubah keseimbangan Na^+ . Perubahan keseimbangan Na^+ biasanya dapat dilakukan dengan pemberian diuretik secara oral. Daun seledri juga memiliki kandungan alami berupa fitosterol. Fitosterol merupakan komponen fitokimia yang mempunyai fungsi berlawanan dengan kolesterol bila dikonsumsi oleh manusia. Fitosterol memiliki fungsi menurunkan kadar kolesterol di dalam darah dan mencegah penyakit jantung sehingga sangat bermanfaat bagi kesehatan manusia (Lazdia et al., 2020).

Selain memberikan penyuluhan, diadakan juga demonstrasi untuk perebusan daun seledri yaitu dengan cara menyiapkan daun seledri, air, gelas, dan panci. Setelah itu seledri dicuci hingga bersih lalu dipotong-potong kasar lalu dimasukan ke dalam panci. Selanjutnya, tambahkan 1 gelas air bersih sebanyak 200 ml lalu rebus hingga airnya tersisa $\frac{3}{4}$ nya. Kemudian angkat dan tuang kedalam gelas. Rebusan daun seledri siap untuk diminum (Anggraini et al., 2020).

Selain memberikan penyuluhan tentang pengobatan non farmakologi tentang hipertensi, masyarakat juga mendapatkan penyuluhan tentang DAGUSIBU. Pengetahuan mengenai obat merupakan suatu hal yang wajib dimiliki oleh masyarakat. Hal ini disebabkan oleh meningkatnya pengobatan mandiri yang dilakukan masyarakat yang memiliki risiko terjadi kesalahan dalam penggunaan obat, penyimpanan, sampai cara membuang obat yang tidak sesuai dengan petunjuk yang telah ditetapkan. DAGUSIBU adalah suatu program yang dilakukan untuk meningkatkan kesehatan masyarakat melalui pelayanan kesehatan yang dilakukan tenaga kefarmasian

berdasarkan dari Peraturan Pemerintah No.51 tentang pekerjaan kefarmasian (Andi Zulbayu et al., 2021). Selama ini masalah kesehatan dalam terkait penggunaan obat masih banyak ditemui dimasyarakat seperti kurangnya pengetahuan tentang penggunaan obat yang tidak benar, penyalahgunaan obat, terjadinya efek samping obat, pengelolaan obat, penyimpanan obat, serta pemusnahan obat. Dalam permasalahan tersebut adalah kurangnya kesadaran masyarakat arti pentingnya penggunaan dan pengelolaan obat yang baik dan benar. Untuk menghindari hal-hal yang tidak diinginkan tersebut akibat penggunaan obat yang tidak tepat dimasyarakat maka diperlukan suatu pemahaman penggunaan obat, yang diawali dari ruang lingkup keluarga. Hal ini bertujuan untuk meningkatkan pemahaman terkait obat (DAGUSIBU) kepada masyarakat.

Program DAGUSIBU merupakan salah satu cara pengelolaan obat yang baik dan benar. Metode ini menjelaskan tata cara pengelolaan obat dari awal mendapatkan obat hingga saat obat sudah tidak dikonsumsi lagi dan artinya dibuang. Dari permasalahan diatas maka masyarakat perlu mengetahui tentang pentingnya pengelolaan obat mulai dari mereka mendapatkan resep hingga membuang obat yang tidak diperlukan. Sehingga dampak dari kesalahan dalam penyalahgunaan obat oleh masyarakat dapat dicegah. Kegiatan penyuluhan ini diawali dengan memberikan penjelasan mengenai singkatan DAGUSIBU, selanjutnya tempat membeli obat yang aman yaitu pada fasilitas kefarmasian (Apotek, rumah sakit, puskesmas, klinik, dan toko obat berizin), macam-macam penggolongan obat yang ada dipasaran (obat bebas, obat bebas terbatas, obat keras, obat narkotik, obat psikotropik), perbedaan dari masing-masing golongan, dan obat golongan apa saja yang dapat dibeli sendiri di apotek dan obat golongan apa saja yang hanya bisa dibeli di apotek dengan resep dokter. Selain itu masyarakat juga ditekankan tentang penggolongan obat jenis psikotropika dan narkotika serta fungsi dan juga efek samping berbahaya yang ditimbulkan dari obat golongan tersebut jika mengkonsumsinya tidak sesuai dengan aturan pakai. Hal ini bertujuan untuk menghindari penyalahgunaan obat golongan tersebut, karena obat golongan tersebut memiliki potensi dapat menurunkan kesadaran dan juga dapat menimbulkan ketergantungan (Tapanuli et al., 2020)

Berdasarkan dari hasil pelaksanaan program pengabdian masyarakat kegiatan sosialisasi DAGUSIBU dengan metode penyuluhan tentang cara mendapatkan obat yang benar, cara penggunaan obat yang benar, cara penyimpanan obat yang benar, dan juga cara pembuangan obat yang benar berjalan dengan baik dan lancar. Hal ini dibuktikan dari tingkat kehadiran dan keaktifan masyarakat di Kelurahan Sepanjang Jaya RT.005 RW.001. Masyarakat yang hadir sangat bersemangat dan antusias dalam mendengarkan materi yang disampaikan, dan juga aktif bertanya setelah pemaparan materi selesai dijelaskan. Sosialisasi ini diharapkan dapat meningkatkan pemahaman masyarakat tentang pengelolaan obat yang baik dan benar.

Sosialisasi kegiatan DAGUSIBU di Kelurahan Sepanjang Jaya RT.005 RW.001.



Warga RT.005 RW.001 Kelurahan Sepanjang Jaya merupakan salah satu wilayah yang berada di pinggir jalan tol yang ada di Kota Bekasi. Taraf pendidikan berbanding lurus dengan perilaku dan juga pengetahuan. Mayoritas penduduk merupakan lulusan Sekolah Menengah Atas. Sehingga, kesadaran terhadap perilaku hidup bersih, baik di lingkungan lingkup kecil dan besar masih kurang.

Berdasarkan survei pengkajian yang dilakukan ditemukan hasil pengkajian tentang indikasi vector yang tinggi yaitu lalat dan nyamuk, maka kami mengadakan kegiatan kerja bakti bersama para warga untuk menerapkan perilaku hidup bersih dan sehat di lingkungan RT.005 RW.001 Kelurahan Sepanjang Jaya. Tujuan utama dari gerakan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) ialah dapat meningkatkan kualitas pada kesehatan dengan menjalani perilaku kehidupan sehari-hari yang bersih dan sehat. Selain itu, PHBS ini memiliki manfaat yakni dapat terciptanya masyarakat yang sadar akan pentingnya dan memiliki bekal pengetahuan dan kesadaran untuk dapat menjalani perilaku hidup yang senantiasa menjaga kebersihan dan dapat memenuhi standar kesehatan.

Semua warga terutama anak-anak dapat mengikuti kegiatan ini dengan baik serta antusias dalam membersihkan lingkungan sekitar. Terutama pada anak-anak, banyak sekali anak-anak kecil yang mengikuti kegiatan kerja bakti, hal ini dapat mengenalkan mereka mereka tentang perilaku hidup bersih dan sehat sejak dini sehingga muncul kebiasaan yang baik hingga besar nanti.

Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh shalauddin dkk, (2018) yaitu untuk indikator pemberantasan jentik nyamuk, ibu rumah tangga telah sadar untuk memberantas jentik nyamuk. Nyamuk yang akhir-akhir ini menimbulkan banyak masalah, akan berakibat serius jika Ibu rumah tangga dan keluarga tidak memberantas jentik nyamuk. Penyakitpenyakit tersebut dapat dihindari atau diperkecil persentasenya jika pemberantasan jentik nyamuk rutin dilakukan oleh anggota rumah tangga khususnya.

Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) yang harus dilakukan oleh setiap individu/keluarga/kelompok sangat banyak, dimulai dari bangun tidur sampai dengan tidur kembali. Perilaku Hidup Bersih dan Sehat adalah sekumpulan perilaku yang dipraktekkan atas dasar kesadaran sebagai hasil pembelajaran yang menjadikan individu/keluarga/kelompok dapat menolong dirinya sendiri dalam bidang kesehatan dan berperan aktif dalam mewujudkan derajat kesehatan masyarakat.

Salah satu sasaran PHBS adalah tatanan rumah tangga, maka kelompok melakukan asuhan dengan menerapkan strategi promkes pada tatanan rumah tangga. Penerapan PHBS di rumah tangga merupakan salah satu upaya strategis untuk menggerakkan dan memberdayakan keluarga atau anggota rumah tangga untuk berperilaku PHBS. PHBS dirumah tangga di arahkan untuk memberdayakan setiap keluarga atau anggota rumah tangga agar tahu, mau, dan mampu menolong diri sendiri di bidang kesehatan dengan mengupayakan lingkungan yang sehat, mencegah dan menanggulangi masalah-masalah kesehatan yang dihadapi, memanfaatkan sarana pelayanan kesehatan yang ada, serta berperan aktif mewujudkan kesehatan masyarakatnya dan mengembangkan upaya kesehatan dan mengembangkan upaya kesehatan bersumber daya masyarakat. Oleh karena itu kegiatan PHBS dirumah tangga pelaksanaannya dimulai dari lingkungan terkecil, yaitu RT, RW, Dusun, kampung, Desa/Kelurahan (Shalahuddin et al., 2018).



Keunggulan dari kegiatan ini adalah alat dan bahan yang digunakan lebih praktis, tidak memakan banyak tempat, dan didapatkan dengan mudah. Sedangkan kelemahan dari kegiatan ini adalah jangka waktu pelaksanaan yang terlalu sedikit, tidak semua masyarakat dapat merasakan terapi rendam air hangat dikarenakan adanya pemilihan peserta dari tingginya hasil cek tekanan darah yang dilakukan oleh panitia dan minimnya alat yang disediakan. Serta perlu kesadaran lebih lagi kepada masyarakat terkait PHBS agar seluruh masyarakat dapat dengan kompak melaksanakan peneran PHBS tersebut.

Kesimpulan

1. Terapi rendam air hangat menggunakan garam dan serih.
2. Terapi rendam air hangat dapat digunakan untuk menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi.

Daftar Pustaka

- Andi Zulbayu, L. O. M., Nasir, N. H., Awaliyah, N., & Juliansyah, R. (2021). Edukasi DAGUSIBU (Dapatkan, Gunakan, Simpan, dan Buang) Obat di Desa Puasana, Kecamatan Moramo Utara, Kabupaten Konawe Selatan. *Jurnal Mandala Pengabdian Masyarakat*, *2*(2), 40–45. <https://doi.org/10.35311/jmpm.v2i2.29>
- Angraini, A. A., Putri, V. S., & Nuranti, Z. (2020). Pengaruh Pendidikan Kesehatan dan Pemberian Daun Seledri pada Pasien dengan Hipertensi di Wilayah RT 10 Kelurahan Murni. *Jurnal Abdimas Kesehatan (JAK)*, *2*(1), 30. <https://doi.org/10.36565/jak.v2i1.89>
- Astutik, M. F., & Mariyam, M. (2021). Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi Menggunakan Terapi Rendam Kaki Dengan Air Hangat. *Ners Muda*, *2*(1), 54. <https://doi.org/10.26714/nm.v2i1.7347>

- Fauziah, T., Nurmayni, Putri, R., Pidia, S., & Sari, S. (2021). Hipertensi Si Pembunuh Senyap "Yuk kenali pencegahan dan penanganannya." In *Buku Saku*.
- Lazdia, W., Afdilatul Rahma, W., Sakinah Lubis, A., & Sulastri, T. (2020). PENGARUH REBUSAN DAUN SELEDRI UNTUK MENURUNKAN TEKANAN DARAH PADA PENDERITA HIPERTENSI. In *Empowering Society Journal* (Vol. 1, Issue 1).
- Nurhusna, Y. O. dan A. S. (2018). PENGARUH TERAPI TERTAWA TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH PENDERITA HIPERTENSI DI PUSKESMAS OLAK KEMANG KOTA JAMBI. *Jurnal Ilmiah Ilmu Terapan Universitas Jambi*, 1(1), 1–13.
- Sari, S. M., & Aisah, S. (2022). Terapi Rendam Kaki Air Hangat Pada Penderita Hipertensi. *Ners Muda*, 3(2). <https://doi.org/10.26714/nm.v3i2.8262>
- Shalahuddin, I., Rosidin, U., & Nurhakim, F. (2018). Pendidikan/Penyuluhan Kesehatan tentang PHBS Tatanan Rumah Tangga. *Media Karya Kesehatan*, 1(2), 127–134. <https://doi.org/10.24198/mkk.v1i2.16859>
- Tapanuli, P., Hal, S., Cory, O. :, Putri, L., & Vera, Y. (2020). PENYULUHAN CARA PENYIMPANAN OBAT YANG BAIK DAN BENAR DI DESA LABUHAN LABO. *Jurnal Education and Development*, 8(1), 1–3.
- Wahyudi, W. T., Aprianti, Y., & Hermawan, D. (2021). Pemberian Terapi Tertawa Terhadap Klien Hipertensi Untuk Menurunkan Hipertensi Di Desa Blambangan Umpu Kabupaten Waykanan Lampung. *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (Pkm)*, 4(4), 832–837. <https://doi.org/10.33024/jkpm.v4i4.2856>
- Amansyah, M., & Ibrahim, I. A. (2022). *Pemanfaatan tanaman obat keluarga untuk mencegah penyakit hipertensi dan diare*. 1(1), 21–26.
- Jelmila, S. N., Birman, Y., Hasni, D., Septiana, V. T., Akbar, R., & Oktavia, N. (2022). Deteksi Faktor Resiko Penyakit Tidak Menular dan Penerapan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat di Kantor Camat Padang Utara. *Jurnal Abdimas Kesehatan (JAK)*, 4(2), 307. <https://doi.org/10.36565/jak.v4i2.350>
- Linuwih, P. U., Pramayanti, N. N., & Kusumaningtyas, I. (2021). Peningkatan Kesadaran PHBS Pada Masyarakat Melalui Program Pemberdayaan Masyarakat di Dusun Ngandong Yogyakarta. *Jurnal Abdimas Madani Dan Lestari (JAMALI)*, 3(2), 71–74. <https://doi.org/10.20885/jamali.vol3.iss2.art4>
- Masyarakat, K. (2011). Nunun Nurhajati, Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) Masyarakat Desa Samir Dalam Meningkatkan Kesehatan Masyarakat 1. *Nurhajati*, 1–18.
- Medyna, I., Rizqi, M., Rahmawati, D., Prillia, D. V., & Noor, I. H. (2022). *8758-29407-1-Pb. 6*, 842–847.
- Saktiawan, R. A., & Teknik, F. (2017). *960-Article Text-2632-1-10-20171125. 02*, 57–64.
- Susanti, S., Yulianti, N., & Ulpawati, U. (2022). Efektifitas rebusan daun seledri terhadap penderita hipertensi pada lansia. *Jurnal Kesehatan Samodra Ilmu*, 13(1), 2015–2018. <https://doi.org/10.55426/jksi.v13i1.193>
- Yustikarani, N. et al. (2020). Penyuluhan Tombo Ati " Tanaman Obat Anti Hipertensi " Kepada. *Prosiding Seminar Nasional Unimus*, 3, 575–580. <https://prosiding.unimus.ac.id/index.php/semnas/article/download/695/704>