

Sosialisasi Dan Edukasi Dalam Memanfaatkan Tanaman Obat Keluarga Terhadap Masyarakat Yang Mengonsumsi Makanan Laut Sebagai Pencegahan Penyakit Hipertensi Di Pantai Cermin Kiri

Tiffani Tantina Lubis

Fakultas Kedokteran Universitas Islam Sumatera Utara

tiffani.tantina@fk.uisu.ac.id

ABSTRAK

Kuliah Kerja Nyata Tematik (KKN-Tematik) telah dilaksanakan di Desa Pantai Cermin Kiri, Kecamatan Pantai Cermin, Kabupaten Serdang Bedagai, Provinsi Sumatera Utara selama 13 hari mulai tanggal 5 - 17 Agustus 2024. Desa Pantai Cermin Kiri merupakan salah satu desa yang dipilih sebagai desa sasaran untuk melaksanakan kegiatan KKN sesuai dengan pedoman yang diberikan oleh pihak universitas. KKN diawali dengan proses observasi di desa untuk mengetahui kondisi desa dan melihat potensi desa yang akan menjadi sasaran utama dalam pelaksanaan KKN. Program kerja dibentuk secara berurutan dimulai dengan diskusi antara kelompok KKN, perangkat desa dan masyarakat setempat, terutama yang terkait langsung dengan program kerja yang dibentuk. Pelaksanaan program KKN Kelompok 6 ini telah mengidentifikasi suatu permasalahan terkait pemanfaatan Tanaman Obat Keluarga (TOGA) yang perlu dikonsumsi oleh masyarakat Pantai Cermin Kiri untuk penyakit hipertensi. Seringnya konsumsi makanan laut, seperti kerang, sangat mempengaruhi terjadinya hipertensi. Selain itu, kurangnya pendidikan dan pengetahuan masyarakat tentang pencegahan hipertensi, terutama di kalangan masyarakat berpenghasilan rendah, karena mayoritas bekerja sebagai nelayan.

Kata kunci : Sosialisasi, Edukasi, Toga (Tanaman obat keluarga), Makanan Laut, Hipertensi

ABSTRACT

Thematic Real Work Lectures (KKN-Thematic) has been implemented in Pantai Cermin Kiri Village, Pantai Cermin District, Serdang Bedagai Regency, North Sumatra Province for 13 days starting from August 5 - 17, 2024. Pantai Cermin Kiri Village is one of the villages chosen as the target village to carry out KKN activities in accordance with the guidelines provided by the university. KKN begins with an observation process in the village to find out the condition of the village and see the potential of the village which will be the main target in the implementation of KKN. Work programs are formed sequentially starting with discussions between KKN groups, village officials and local communities, especially those directly related to the work programs formed. The implementation of KKN Group 6's program has identified a problem related to the utilization of Family Medicinal Plants (TOGA) that the community of Pantai Cermin Kiri needs to consume for hypertension. The frequent consumption of seafood, such as clams, greatly influences the prevalence of hypertension. Additionally, there is a lack of education and knowledge within the community about hypertension prevention, particularly among lower-income individuals, as the majority work as fishermen.

Keywords: Socialization, Education, Toga (Family medicinal plants), Seafood, Hypertension

I. PENDAHULUAN

1. Latar Belakang

Hipertensi merupakan penyakit tidak menular. Hipertensi adalah gangguan pada pembuluh darah yang mengakibatkan suplai oksigen dan zat gizi yang dibawa oleh darah terhambat sampai ke jaringan tubuh yang membutuhkannya. Hipertensi sering muncul tanpa gejala dan sering disebut sebagai The Silent Killer. Hipertensi adalah peningkatan tekanan darah sistolik lebih dari 140 mmHg dan tekanan darah diastolik lebih dari 90 mmHg pada dua kali pengukuran dengan selang waktu lima menit dalam keadaan cukup istirahat atau tenang. Hipertensi seringkali berkembang tanpa gejala yang jelas, sehingga banyak penderita tidak menyadari bahwa mereka mengidap kondisi ini sampai terjadi komplikasi. Beberapa penyebab hipertensi antara lain adalah gaya hidup yang tidak sehat, seperti pola makan tinggi garam, kurangnya aktivitas fisik, serta faktor genetik. Faktor risiko lainnya mencakup usia lanjut, obesitas, serta konsumsi alkohol dan merokok. Lingkungan tempat tinggal juga dapat berpengaruh terhadap kebiasaan pola makan Masyarakat. Masyarakat Pantai Cermin Kiri hidup berdampingan dengan laut serta Sebagian masyarakatnya bermata pencaharian sebagai nelayan dan penjual ikan. Sehingga, sangat mudah bagi semua kalangan untuk mendapatkan komoditas hasil laut seperti kepah, udang, kerang, kepiting dan lainnya. Kebiasaan makan pada masyarakat Pantai Cermin Kiri tidak dapat lepas dari kebiasaan mengonsumsi makanan laut, yang dapat memicu peningkatan tekanan darah. Oleh karena itu, tingginya tingkat konsumsi makanan laut turut berperan terhadap kecenderungan terjadinya hipertensi di desa Pantai cermin kiri. Makanan laut juga mengandung kadar kolesterol yang tinggi, sehingga apabila dikonsumsi secara berlebihan, akan berisiko terhadap kejadian hiperkolesterolemia. Salah satu faktor risiko timbulnya hipertensi adalah hiperkolesterolemia yang dapat menyebabkan terjadinya penumpukan plak di dalam pembuluh darah atau disebut sebagai aterosklerosis sehingga lumen pembuluh darah akan menyempit dan dinding pembuluh darah menjadi lebih kaku yang mengakibatkan terjadinya peningkatan tekanan darah. Tanaman obat keluarga (TOGA) memiliki peran penting dalam pencegahan dan pengelolaan hipertensi melalui berbagai kandungan alami yang dapat membantu menurunkan tekanan darah. Salah satu tanaman TOGA yang efektif dalam mencegah hipertensi adalah kemangi (*Ocimum basilicum*). Kemangi mengandung senyawa aktif seperti eugenol dan flavonoid yang memiliki efek vasodilator, yaitu melebarkan pembuluh darah sehingga aliran darah menjadi lebih lancar dan tekanan darah dapat menurun. Selain itu, kemangi juga memiliki sifat antioksidan yang dapat melawan radikal bebas, sehingga mengurangi risiko kerusakan pembuluh darah yang dapat memicu hipertensi.

2. Perumusan Masalah

Pada penelitian ini memiliki rumusan masalah yaitu bagaimana kegiatan Sosialisasi Dan Edukasi Dalam Memanfaatkan Tanaman Obat Keluarga Terhadap Masyarakat Yang Mengonsumsi Makanan Laut Sebagai Pencegahan Penyakit Hipertensi Di Pantai Cermin Kiri dapat dilaksanakan?

3. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hasil kegiatan dari Sosialisasi Dan Edukasi Dalam Memanfaatkan Tanaman Obat Keluarga Terhadap Masyarakat Yang Mengonsumsi Makanan Laut Sebagai Pencegahan Penyakit Hipertensi Di Pantai Cermin Kiri.

4. Manfaat Penelitian

Manfaat dari penelitian ini adalah untuk memberikan gambaran tentang Sosialisasi Dan Edukasi Dalam Memanfaatkan Tanaman Obat Keluarga Terhadap Masyarakat Yang Mengkonsumsi Makanan Laut Sebagai Pencegahan Penyakit Hipertensi Di Pantai Cermin Kiri kepada masyarakat dan dunia medis.

II. METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif observasional. Sampel penelitian merupakan data hipertensi. Metode penelitian deskriptif observasional adalah **penelitian dengan menggambarkan suatu keadaan atau masalah yang digali melalui pengamatan yang terjadi dilapangan**. Jenis penelitian deskriptif yang digunakan dalam penelitian ini adalah studi kasus (Case Study). Metode ini bertujuan untuk mendeskripsikan apa yang terjadi pada saat penelitian dilakukan.

Dalam metode deskriptif observasional, peneliti menggunakan pedoman yang telah ditentukan untuk melakukan pengamatan. Data yang diperoleh dari pengamatan ini dapat digunakan sebagai sumber data penelitian.

Beberapa hal yang perlu diperhatikan dalam metode deskriptif observasional, yaitu:

- Metode ini dapat digunakan untuk menemukan nilai variabel yang bersifat mandiri.
- Peneliti tidak perlu melakukan perbandingan antara satu variabel dengan variabel lainnya.
- Metode ini dapat dilakukan dengan desain penelitian cross sectional, yaitu penelitian yang menekankan pada waktu pengukuran atau observasi data variabel bebas dan terikat pada waktu yang sama.
- Metode ini dapat dilakukan dengan menggunakan data sekunder, yaitu data yang mengacu pada informasi yang telah dikumpulkan dari sumber yang sudah ada.

III. HASIL DAN PEMBAHASAN

Berikut adalah hasil dari pengamatan :

Tabel 3.1 Tabel hasil pengamatan pada pasien

NO	NAMA	USIA (tahun)	DUSUN	TEKANAN DARAH (mmHg)	Derajat
1	Erdiansyah	45	IV	203/120	III
2	Siti Sarifah	48	III	200/100	III
3	Surati	51	IV	191/111	III
4	Sara	54	IV	189/97	III
5	Tukimin	53	IV	185/112	III
6	Pipit	43	II	179/100	II
7	Usmah	60	II	176/110	II
8	Yuspi	64	III	175/115	II
9	Mariani	50	III	174/87	II
10	Nursyah	69	III	173/116	II
11	Pujiati	53	IV	172/91	II
12	Tugio	66	I	172/87	II
13	Rosi	44	II	170/113	II
14	Nurbaiti	54	I	170/101	II
15	supiah	67	I	169/103	II

Tantina Lubis T : Sosialisasi Dan Edukasi Dalam Memanfaatkan Tanaman Obat Keluarga Terhadap Masyarakat Yang Mengkonsumsi Makanan Laut Sebagai Pencegahan Penyakit Hipertensi Di Pantai Cermin Kiri

16	Asiyah	61	V	168/100	II
17	Riswati	38	IV	168/85	II
18	Rusmini	65	III	167/84	II
19	Rubini	46	IV	166/98	II
20	Amelia	43	III	165/105	II
21	Juriatun	44	III	163/89	II
22	Sori muda perdede	46	IV	162/113	II
23	Rodiah	70	V	159/80	I
24	Butet	54	V	156/95	I
25	Eli sopia	50	II	155/93	I
26	Sordiah	60	I	154/103	I
27	Samsiani	52	IV	154/100	I
28	Junaini	52	IV	154/71	I
29	Arbaiyah	49	IV	151/107	I
30	Paimin	60	IV	147/88	I
31	Reramati	35	II	146/100	I
32	Rahla	65	V	146/84	I
33	Sriwahyuni	36	II	145/94	I
34	Yamim	42	IV	145/85	I
35	Syamsiah	54	II	145/79	I
36	Warlaini	60	II	145/73	I
37	Ponirah	68	IV	144/79	I
38	Atan	52	II	144/96	I
39	Saipul	56	II	143/82	I
40	Pernadi	71	IV	143/81	I

Tabel di atas menggambarkan penderita hipertensi. Hipertensi merupakan penyakit yang dominan ditemui di Desa Pantai Cermin Kiri. Hipertensi adalah kondisi dimana tekanan darah berada di atas normal. Tekanan darah seseorang normalnya setara atau kurang dari 120/80 mmHg. Jika seseorang memiliki tekanan darah diatas 140/90 mmHg maka ia menderita Hipertensi. Faktor risiko yang berkontribusi terhadap tingginya prevalensi hipertensi di Desa Pantai Cermin Kiri meliputi pola makan yang tidak sehat, rendahnya aktivitas fisik, dan konsumsi tinggi makanan laut yang kaya garam di daerah pesisir. Selain itu, tingkat kesadaran kesehatan yang rendah juga memicu hipertensi. Kombinasi dari faktor-faktor tersebut menciptakan lingkungan yang mendukung perkembangan hipertensi. Faktor-faktor yang dapat mempengaruhi terjadinya hipertensi adalah sebagai berikut :

1. Usia

Hipertensi primer biasanya muncul antara usia 30-50 tahun, Setelah umur 45 tahun dinding arteri akan mengalami penebalan karena adanya penumpukan zat kolagen pada lapisan otot sehingga pembuluh darah akan berangsur-angsur menyempit dan menjadi kaku

2. Jenis kelamin

Jenis kelamin merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi tekanan darah yang tidak dapat diubah.

3. Riwayat keluarga

Seseorang dengan riwayat hipertensi keluarga, beberapa gen mungkin berinteraksi dengan yang lainnya dan juga dengan lingkungan yang menyebabkan tekanan darah naik dari waktu ke waktu.

4. Stress

Stress yang sering atau terus-menerus dapat menyebabkan hipertrofi otot polos vaskular atau mempengaruhi jalur integratif sentral otak sehingga menyebabkan terjadinya hipertensi.

5. Dislipidemia

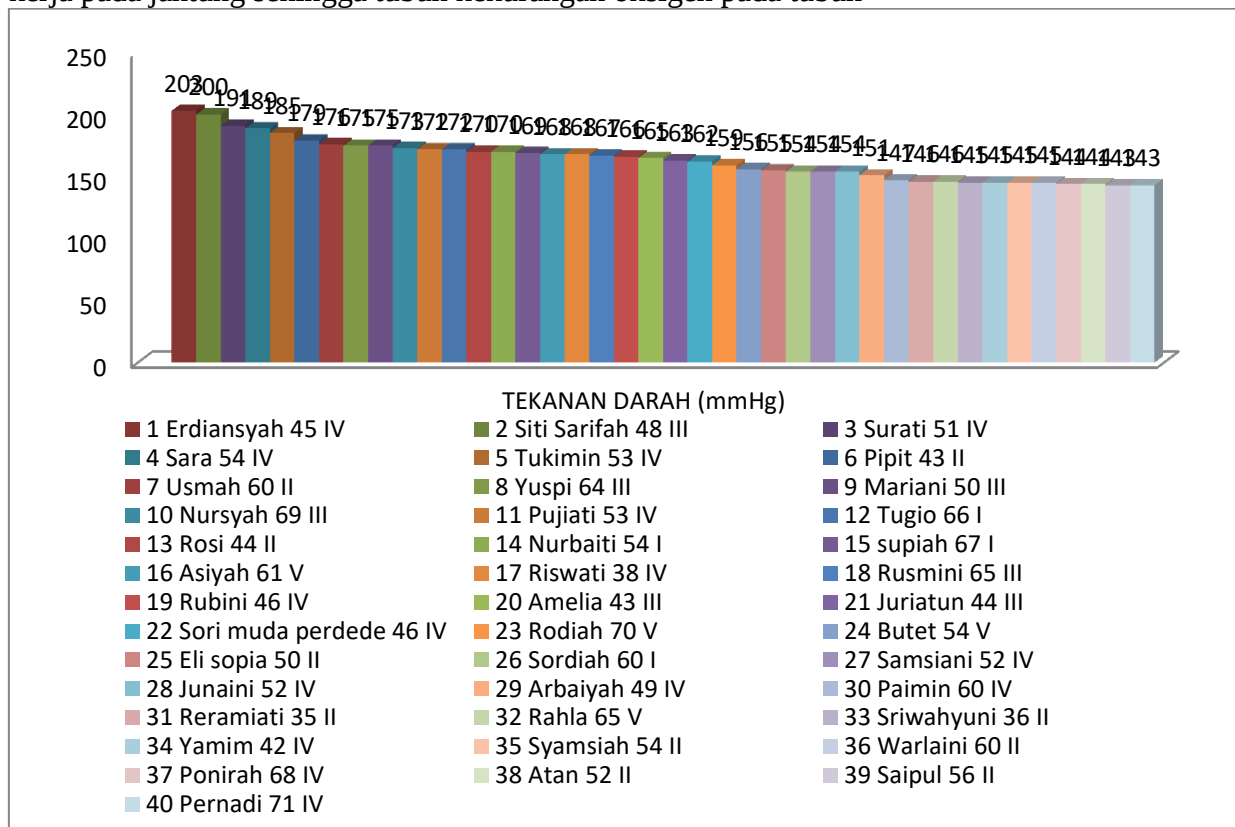
Dislipidemia sebagai faktor risiko hipertensi di Desa Pantai Cermin Kiri dapat dipicu oleh konsumsi berlebihan makanan laut yang tinggi kolesterol dan lemak jenuh, seperti udang dan kerang. Meskipun kaya akan asam lemak omega-3, makanan laut ini dapat meningkatkan kadar kolesterol LDL ketika dikonsumsi dalam jumlah besar, terutama jika diolah dengan metode yang kurang sehat seperti penggorengan. Akumulasi kolesterol dalam pembuluh darah berkontribusi pada pengerasan arteri (aterosklerosis), yang kemudian meningkatkan risiko hipertensi.

6. Kurangnya aktivitas fisik

Aktivitas fisik merupakan suatu cara yang dapat mencegah terjadinya hipertensi, aktivitas fisik dapat dilakukan dengan cara melakukan gerakan yang mampu mengeluarkan energi dan membakar lemak pada metabolisme tubuh.

7. Merokok

Merokok merupakan salah satu faktor penyebab terjadinya hipertensi. Rokok banyak mengandung zat kimia yang berbahaya seperti nikotin, ter dan sebagainya. Kandungan kimia pada rokok menyebabkan terjadinya plak-plak penyebab sumbatan pada arteri atau pada sistem sirkulasi peredaran darah sehingga mengganggu metabolisme dan memperberat kerja pada jantung sehingga tubuh kekurangan oksigen pada tubuh



Gambar 3.1 Grafik batang hasil pengamatan pada pasien

IV. KESIMPULAN

Kesimpulan dari kegiatan ini yaitu: Berdasarkan hasil observasi, dapat disimpulkan identifikasi masalah kesehatan yang ditemukan di Desa Pantai Cermin Kiri adalah tekanan darah tinggi (hipertensi) pada masyarakat setempat dari usia muda sampai lansia. Program kesehatan yang dilakukan adalah pemeriksaan kesehatan berupa tekanan darah dan penyuluhan tentang hipertensi kepada masyarakat. Berdasarkan hasil data yang didapatkan dari Puskesmas Pantai Cermin, dijumpai 10 macam penyakit yang diderita masyarakat Pantai Cermin . Tetapi, hanya beberapa penyakit yang di derita oleh masyarakat Desa Pantai Cermin Kiri yaitu hipertensi dan diabetes melitus. KKN sangat bermanfaat bagi mahasiswa, karena disamping dapat mengaplikasikan ilmu, mahasiswa dapat bersosialisasi kepada Masyarakat-masyarakat secara langsung serta menjadi bagian dari Masyarakat tersebut sehingga kegiatan KKN menjadi pengalaman yang sangat menyenangkan.

DAFTAR PUSTAKA

- Cahyani, R., Saraswati, L. D., & Ginandjar, P. (2019). HUBUNGAN KONSUMSI MAKANAN LAUT DENGAN KEJADIAN HIPERTENSI PADA MASYARAKAT PESISIR DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS MANGKANG KOTA SEMARANG. *Jurnal Kesehatan Masyarakat (Undip)*, 7(4), 743- 748.
- Muhadi, M. (2016). JNC 8: Evidence-based Guideline Penanganan Pasien Hipertensi Dewasa. *Cermin Dunia Kedokteran*, 43(1), 54-59.
- Muthia Mila Nissa, Neneng Kurwiyah. (2022). Hubungan Konsumsi Ikan Laut Terhadap Kejadian Hipertensi Pada Masyarakat Pesisir Di Wilayah RW 003 Kelurahan Cikoneng . Universitas Muhammadiyah Jakarta
- Puspitosari, A., & Nurhidayah, N. (2022). Pengaruh Progressive Muscle Relaxation Terhadap Tingkat Hipertensi Pada Middle Adulthood Di Desa Kemiri Kecamatan Kebakkramat Kabupaten Karanganyar: The Effect Of Progressive Muscle Relaxation On Hypertension Level In Middle Adulthood In Kemiri Village, Kebakkramat District, Karanganyar Regency. *Jurnal Ilmu Kedokteran Dan Kesehatan Indonesia*, 2(2), 01-05.
- Tim Program KKN-Tematik UISU. 2024. Buku Panduan Pelaksanaan Kuliah Kerja Nyata (KKN) Tematik. Medan: Universitas Islam Sumatera Utara
- Wijaya, A. W., Putri, N. A., Watoni, R. A., & Sariyanti, M. (2024). POTENSI DAUN KEMANGI (OCIMUM BASILICUM) SEBAGAI OBAT ANTI HIPERTENSI: LITERATURE REVIEW. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 5(2), 2921-2927.
- Wulandari, A., Sari, S. A., & Ludiana, L. (2023). Penerapan Relaksasi Benson Terhadap Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi di RSUD jendral Ahmad Yani Kota Metro tahun 2022. *Jurnal Cendikia Muda*, 3(2), 163-171.
- Wulandari, F. W., Ekawati, D., Harokan, A., & Murni, N. S. (2023). Faktor-faktor yang berhubungan dengan kejadian hipertensi. *Jurnal'Aisyiyah Medika*, 8(1).
- .

Accepted Date	Revised Date	Decided Date	Accepted to Publish
23 Oktober 2024	10 November 2024	26 November 2024	Ya