

**PENYULUHAN EFEKTIVITAS DAUN SIRSAK TERHADAP  
PENGobatan HIPERTENSI PADA IBU HAMIL  
DI DESA BATU GANA KECAMATAN  
PADANG BOLAK JULU KABUPATEN PADANG LAWAS UTARA**

**<sup>1\*)</sup>Riska Yanti Harahap, <sup>2\*\*)</sup>Ramadhani Nainggolan**

<sup>1,2</sup>Program Studi D-III Kebidanan, STIKes Paluta Husada, Gunung Tua

<sup>\*)</sup>Email: [yantiriska745@gmail.com](mailto:yantiriska745@gmail.com)

<sup>\*\*)</sup>Email: [ramadhaninainggolan5@gmail.com](mailto:ramadhaninainggolan5@gmail.com)

**ABSTRAK**

Hipertensi merupakan salah satu masalah kesehatan yang perlu diwaspasai dan dikendalikan. Hal ini dikarenakan dampak dari hipertensi yang dapat menjadi penyebab penyakit jantung, stroke, gangguan ginjal dan lainnya. Upaya dalam mengendalikan hipertensi adalah dengan menjalani terapi hipertensi seperti mengkonsumsi obat Hipertensi. Akan tetapi, mayoritas penderita hipertensi di Indonesia tidak patuh dalam mengkonsumsi obat karena efek samping obat, ketidakmampuan membeli obat dan ketersediaan obat yang terbatas. Maka dari itu, Tim Pengabdian melakukan kegiatan penyuluhan terkait efektifitas daun sirsak dalam mengendalikan tekanan darah pada penderita hipertensi. Hasil yang didapatkan sebanyak 20 orang masyarakat mengikuti kegiatan dan sangat antusias dengan adanya tanya jawab antara peserta dan tim penyuluhan. Upaya pengendalian hipertensi pada masyarakat perlu diperhatikan secara komprehensif. Ketidapatuhan penderita hipertensi selama ini dalam menjalani pengobatan hipertensi sesuai order dokter ternyata banyak dipengaruhi oleh tingginya keluhan efek samping obat, ketidakmampuan membeli obat dan keterbatasan dari ketersediaan obat. Maka dari itu, pemanfaatan terapi seperti terapi minum air rebusan daun sirsak juga dapat disampaikan kepada masyarakat. Hal ini dikarenakan secara penelitian terapi daun sirsak dinilai memiliki keefektifan yang positif dalam membantu mengendalikan tekanan darah. Akan tetapi, sebagai penyampai informasi juga perlu menyampaikan terkait hal-hal yang perlu diperhatikan dalam mengkonsumsi air rebusan daun sirsak. Hal ini untuk menurunkan resiko terkait hal-hal yang tidak diinginkan terjadi pada pengguna.

**Kata kunci :** Daun Sirsak, Hipertensi, Ibu Hamil

**A. PENDAHULUAN**

Hipertensi merupakan penyakit tidak menular yang dapat terjadi pada siapa saja dan menjadi masalah kesehatan utama saat ini. Hal ini dikarenakan hipertensi ternyata secara

signifikan menjadi penyebab meningkatnya resiko terjadinya penyakit pada jantung, otak, ginjal dan yang lainnya (Musa, 2021).

*World Health Organization* (WHO) mendefinisikan hipertensi sebagai

suatu kondisi di mana pembuluh darah memiliki tekanan darah tinggi secara terus-menerus (tekanan darah sistolik  $\geq 140$  mmHg atau tekanan darah diastolik  $\geq 90$  mmHg) (WHO, 2024).

Hipertensi juga sering disebut sebagai “*silent killer*”. Hal ini dikarenakan penderita hipertensi kebanyakan tidak merasakan atau mengalami gejala apa pun terkait hipertensi selama bertahun-tahun. Padahal Hipertensi merupakan faktor resiko paling bermakna pada kejadian penyakit jantung, stroke, penyakit ginjal kronis bahkan retinopati hipertensi (Pradono, Kusumawardani, & Rachmalina, 2020). Alfira (2017) bahkan menyebutkan dalam penelitiannya bahwa tekanan darah yang semakin tinggi menyebabkan jantung bekerja lebih keras (Swastini, 2021). Beban kerja jantung yang berlebih ini akan sangat memungkinkan jantung mengalami permasalahan.

Kondisi hipertensi harusnya mampu dikontrol oleh penderita. Akan tetapi, di Indonesia sendiri menunjukkan masih rendahnya hipertensi terkontrol dan kepatuhan minum obat pada penderita Hipertensi (Pradono, Kusumawardani, & Rachmalina, 2020). Hal ini sejalan dengan hasil Riset Nasional terkait kepatuhan minum obat

hipertensi di Indonesia yang menunjukkan hanya 54,40% rutin minum obat, sedangkan 32,27% tidak rutin minum obat dan 13,33% tidak meminum obat hipertensi. Adapun alasan tidak minum obat hipertensi sesuai anjuran dokter didapatkan 59,8% merasa sudah sehat, 31,3% tidak rutin berobat, 14,5% minum obat tradisional, 11,5% sering lupa, 8,1% tidak mampu membeli obat rutin, 4,5% tidak tahan efek samping obat, 2,0% obat tidak tersedia dan 12,5% lain-lain (RISKESDAS, 2019).

Hipertensi harus dikendalikan dengan berbagai macam terapi. Terapi yang umum diterapkan dalam tatalaksana Hipertensi adalah Terapi Non Farmakologi dan Terapi Farmakologis. Terapi Non farmakologis umumnya meliputi modifikasi gaya hidup, kurangi konsumsi alkohol dan rokok serta kurangi asupan natrium harian (Soenarta, et al., 2015) (Iqbal & Handayani, 2022). Sedangkan Terapi Farmakologis diberikan apabila kondisi tekanan darah penderita tidak mengalami penurunan setelah menjalani pola hidup sehat selama 6 bulan (Bagi Hipertensi derajat I). Terapi Farmakologis juga diberikan pada penderita Hipertensi Derajat  $\geq 2$  (Soenarta, et al., 2015).

Akan tetapi penggunaan terapi obat hipertensi dari dokter juga tidak menjadikan pengguna mengalami

perbaikan. Hal ini seperti yang ditunjukkan pada hasil RISKESDAS tahun 2018 dimana 4,5% mengeluhkan adanya efek samping obat. Selain itu, sebagian penderita Hipertensi juga mengeluhkan ketidakmampuan membeli obat Hipertensi bahkan obat Hipertensi juga banyak yang tidak tersedia. Fenomenanya Sebagian besar penderita Hipertensi di Indonesia tidak meminum obat Hipertensi tetapi memanfaatkan Obat herbal.

Dalam beberapa penelitian menunjukkan terdapat beberapa terapi yang dapat membantu menurunkan Hipertensi. Salah satunya terapi pemberian daun sirsak. Pemberian daun sirsak ternyata dapat menurunkan kadar tekanan darah pada Hipertensi (Swastini, 2021). Terapi pemberian air rebusan daun sirsak yang diberikan selama 2 kali dalam 1 hari (pagi dan sore) pada lansia dengan Hipertensi menunjukkan adanya perubahan rata-rata nilai tekanan darah sistolik sebesar 9,92 mmHg dan diastolic sebesar 3,55 mmHg setelah 30 menit pemberian terapi (Ningrum, Rachmawati, Rejeki, & Khayati, 2024). Hal serupa juga menunjukkan dimana air rebusan daun sirsak mampu menurunkan tekanan

darah lansia dengan hipertensi (*P Value*  $0,000 < 0,05$ ) (Lorenza, Hadiyanto, & Alamsyah, 2023).

Akibat meluasnya kepercayaan bahwa tanaman herbal dapat menurunkan tekanan darah, kini masyarakat banyak memanfaatkan tanaman tersebut untuk mengobati hipertensi. Masyarakat menyukai tanaman herbal karena harganya yang murah, mudah dibuat di rumah oleh anggota keluarga, jarang menimbulkan efek samping negatif, dan dapat dibeli dengan harga murah. Belakangan ini daun sirsak menjadi salah satu alternatif pengobatan hipertensi yang populer. Ion kalium yang terdapat pada daun sirsak diketahui memiliki khasiat penurunan tekanan darah (Yulianto, 2019). Selain itu, daun sirsak mengandung sejumlah bahan kimia tambahan, antara lain alkaloid, tanin, kumarin, flavonoid, dan steroid/terpenoid. Menurut Fanany (2013), molekul flavonoid mempunyai sifat antioksidan yang bermanfaat bagi tubuh.

Mengingat konteks di atas, penulis ingin berbagi informasi tentang kemanjuran pengobatan hipertensi dengan daun sirsak pada kelompok sasaran kegiatan yaitu ibu hamil di Desa Batu Gana

## **B. METODE PELAKSANAAN**

Kegiatan pengabdian dilaksanakan

kepada kelompok sasaran dengan metode penyuluhan kesehatan. Pelaksanaan kegiatan dilakukan sesuai dengan jadwal yang direncanakan yaitu pada Senin, 03 Agustus 2023 di Balai Desa Batu Gapa dan diikuti oleh 20 orang dari kelompok sasaran kegiatan.

Kegiatan penyuluhan kesehatan ini dilakukan dengan Teknik Ceramah tanya jawab pada kelompok kecil. Penyuluhan kesehatan juga difasilitasi dengan menggunakan *Power Point*, *LCD* dan *wireless*.

### C. HASIL DAN PEMBAHASAN

Penyuluhan kesehatan terkait penanganan hipertensi dilakukan sebagai upaya mengontrol tekanan darah pada penderita Hipertensi. Seperti yang diketahui bahwa selama ini penderita Hipertensi hanya memahami sebagian cara dalam menangani hipertensi seperti

mengonsumsi obat-obatan hipertensi yang diresepkan oleh dokter. Hanya saja kepatuhan untuk meminum obat hipertensi menjadi terganggu karena adanya keluhan efek samping obat, keterbatasan ketersediaan obat hipertensi dan ketidakmampuan untuk rutin membeli obat hipertensi.

Penyuluhan terkait penggunaan terapi konsumsi rebusan dau sirsak bagi penderita hipertensi adalah sebagai jawaban untuk hal tersebut. Penggunaan terapi herbal seperti konsumsi air rebusan daun sirsak ternyata mampu membantu dalam mengendalikan tekanan darah pada penderita Hipertensi (Swastini, 2021) (Lorenza, Hadiyanto, & Alamsyah, 2023) (Ningrum, Rachmawati, Rejeki, & Khayati, 2024). Terapi ini tentu akan membantu penderita Hipertensi untuk mengontrol tekanan darahnya tanpa menggunakan obat-obatan Hipertensi.

Gambar 1. Kegiatan Penyuluhan Kesehatan Kepada Kelompok Sasaran Kegiatan



Selain itu juga, dalam

penyuluhan kesehatan ini juga tim  
Page 4 | 7

pengabdian menyampaikan terkait hal-hal yang perlu dilakukan selama menjalani terapi ini seperti: 1) Rajin untuk mengontrol tekanan darah; 2) hentikan pemberian terapi jika terdapat keluhan setelah meminum air rebusan daun sirsak; dan 3) Konsumsi tinggi air putih minimal 2 liter dalam sehari.

Mengontrol tekanan darah dengan rajin melakukan pemeriksaan tekanan darah di fasilitas kesehatan terdekat dilakukan sebagai upaya memperhatikan status hipertensi. Perilaku ini termasuk dalam perilaku yang positif dalam hal kesehatan (Maisarah & Purnomo, 2022). Kontrol tekanan darah bahkan menjadi target sebagai upaya mengurangi angka morbiditas dan mortalitas kardiovaskuler (Supriyatin & Novitasari, 2022).

Informasi terkait konsumsi air putih harian minimal 2 liter per hari ditunjukkan sebagai upaya membantu dalam pemenuhan hidrasi tubuh dan kesehatan ginjal. Selain itu juga, ternyata konsumsi air putih yang teratur dapat membantu mengontrol tekanan darah. Dimana hidroterapi memberikan dampak baik bagi tubuh. Bahkan temuan penelitian Ponco dan Maghfuroh (2017) hidroterapi mampu membantu mengontrol tekanan darah pada penderita diabetes melitus (Ananda & Tahiruddin, 2020).

Program edukasi terkait manfaat daun sirsak untuk penanganan hipertensi ini diikuti oleh 20 orang kelompok masyarakat. Meskipun kelompok sasaran yang hadir dalam penyuluhan hanya sedikit, namun keaktifan kelompok sasaran juga sangat tinggi. Keingintahuan para peserta terkait materi penyuluhan juga ditunjukkan oleh peserta kegiatan dengan banyaknya pertanyaan. Hal ini menunjukkan bahwa kegiatan penyuluhan berjalan sesuai yang diharapkan.

#### **D. KESIMPULAN**

Upaya pengendalian hipertensi pada masyarakat perlu diperhatikan secara komprehensif. Ketidapatuhan penderita hipertensi selama ini dalam menjalani pengobatan hipertensi sesuai order dokter ternyata banyak dipengaruhi oleh tingginya keluhan efek samping obat, ketidakmampuan membeli obat dan keterbatasan dari ketersediaan obat. Maka dari itu, pemanfaatan terapi seperti terapi minum air rebusan daun sirsak juga dapat disampaikan kepada masyarakat. Hal ini dikarenakan secara penelitian terapi daun sirsak dinilai memiliki keefektifan yang positif dalam membantu mengendalikan tekanan darah.

Akan tetapi, sebagai penyampai informasi juga perlu menyampaikan terkait hal-hal yang perlu diperhatikan

dalam mengkonsumsi air rebusan daun sirsak. Hal ini untuk menurunkan resiko terkait hal-hal yang tidak diinginkan terjadi pada pengguna.

## DAFTAR PUSTAKA

- Musa, E. (2021). Status Gizi Penderita Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Kinilow Tomohon. *Sam Ratulangi Journal od Public Health*, 60-65.
- WHO. (2024, Mey 12). *World Health Organization*. Retrieved from World Health Organization: [https://www-who-int.translate.google/news-room/factsheets/detail/hypertension?\\_x\\_tr\\_sl=en&\\_x\\_tr\\_tl=id&\\_x\\_tr\\_hl=id&\\_x\\_tr\\_pto=tc](https://www-who-int.translate.google/news-room/factsheets/detail/hypertension?_x_tr_sl=en&_x_tr_tl=id&_x_tr_hl=id&_x_tr_pto=tc)
- Swastini, N. (2021). Literature Review Efektivitas Daun Sirsak (*Annona muricata* Linn) terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Hipertensi. *Jurnal Ilmu Kesehatan Sandi Husada*, 413-415.
- Pradono, J., Kusumawardani, N., & Rachmalina, R. (2020). *Hipertensi: Pembunuh Terselubung di Indonesia*. Jakarta: Lembaga Penerbit Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan.
- RISKESDAS. (2019). *Laporan Nasional RISKESDAS 2018*. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Soenarta, A., Erwinanto, Mumpuni, A., Barack, R., Lukito, A., Hersunarti, N., & Pratikto, R. (2015). *Pedoman Tatalaksana Hipertensi Pada Penyakit Kardiovaskuler*. Jakarta: Indonesia Heart Association.
- Iqbal, M., & Handayani, S. (2022). Terapi Non Farmakologi Pada Hipertensi. *Jurnal Untuk Masyarakat Sehat (JUKMAS)*, 6(1), 41-51.
- Ningrum, P., Rachmawati, A., Rejeki, S., & Khayati, N. (2024). Penurunan Tekanan Darah pada Lansia dengan Hipertensi menggunakan Rebusan Daun Sirsak. *Ners Muda*, 5(1), 73-81.
- Lorenza, P., Hadiyanto, H., & Alamsyah, M. (2023). Pengaruh Air Rebusan Daun Sirsak Terhadap Tekanan Darah Penderita Hipertensi pada Lansia di Kelurahan Baros Wilayah Kerja Puskesmas Baros Kota Sukabumi. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 4(4), 4520-4529.
- Maisarah, S., & Purnomo, S. (2022). Efektifitas Kontrol Tekanan Darah dengan Tingkat Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi: Literature Review. *Borneo Student*

- Reserach*, 3(3), 2459-2471.
- Supriyatin, T., & Novitasari, D. (2022).  
HUBUNGAN PERILAKU  
CERDIK DENGAN TEKANAN  
DARAH PESERTA PROLANIS  
DI PUSKESMAS BOBOTSARI  
KABUPATEN PURBALINGGA.
- SENTRI: Jurnal Riset Ilmiah*, 1(1),  
63-74.
- Ananda, S., & Tahiruddin. (2020).  
Efektifitas Terapi Air Terhadap  
Penurunan Tekanan Darah pada  
Penderita Hipertensi. *Jurnal  
Keperawatan*, 4(1), 13-17.