

Upaya Preventif Hipertensi dan Hiperkolesterolemia Melalui Penyuluhan Farmasi dan Pembuatan Empon-Empon di Kelurahan Makroman Samarinda

Laode Rijai¹, Putri Anggreini^{2*}, Fahrul Rozi³, Hifdzur Rashif Rijai¹, Venna Sinthary¹, Lizma Febrina¹, Arsyik Ibrahim¹

¹Program Studi Farmasi, Fakultas Farmasi, Universitas Mulawarman, Samarinda, Kalimantan Timur, Indonesia

²Program Studi Profesi Apoteker, Fakultas Farmasi, Universitas Mulawarman, Samarinda, Kalimantan Timur, Indonesia

³Program Studi Farmasi Klinis, Fakultas Farmasi, Universitas Mulawarman, Samarinda, Kalimantan Timur, Indonesia

Email: putri.anggreinia@farmasi.unmul.ac.id

ABSTRAK

Hipertensi dan hiperkolesterolemia merupakan penyakit dengan prevalensi tinggi di Indonesia. Kedua penyakit ini dilaporkan memberikan dampak negatif bagi kehidupan penderitanya. Kesadaran akan pola hidup yang kurang baik menjadi salah satu faktor yang menyebabkan angka kejadian hipertensi dan hiperkolesterolemia yang tinggi. Oleh karena itu, pengabdian masyarakat ini dilakukan dengan tujuan untuk meningkatkan kesadaran masyarakat mengenai upaya preventif terhadap hipertensi dan hiperkolesterolemia melalui penyuluhan farmasi serta penerapan gaya hidup sehat dengan memanfaatkan empon-empon di Kelurahan Makroman, Samarinda. Metode pengabdian masyarakat dilaksanakan melalui serangkaian kegiatan, termasuk penyuluhan farmasi dan workshop pembuatan empon-empon. Instrumen yang digunakan untuk mengukur tingkat keberhasilan kegiatan adalah menggunakan kuesioner yang diberikan kepada 41 peserta dari Kelurahan Makroman, Samarinda, Kalimantan Timur. Hasil kegiatan menunjukkan bahwa terjadinya peningkatan dalam pengetahuan secara signifikan ($p > 0.001$) masyarakat tentang cara sederhana mencegah hipertensi dan hiperkolesterolemia. Selain itu, masyarakat telah memiliki keterampilan dalam pembuatan empon-empon sebagai alternatif pengobatan tradisional dengan cara yang benar.

Kata Kunci: Empon-empon, Hiperkolesterolemia, Hipertensi, Penyuluhan

ABSTRACT

Hypertension and hypercholesterolemia are diseases with a high prevalence in Indonesia, causing negative impacts on the lives of those affected. Lack of awareness regarding unhealthy lifestyles is identified as one of the factors contributing to the high incidence of hypertension and hypercholesterolemia. Therefore, this community service initiative aims to enhance public awareness of preventive measures against hypertension and hypercholesterolemia through pharmaceutical education and the adoption of a healthy lifestyle, utilizing traditional herbal remedies (empon-empon) in Kelurahan Makroman,

Samarinda. The community service methodology encompasses a series of activities, including pharmaceutical education and empon-empon making workshops. The instrument used to measure the success of these activities involves a questionnaire distributed to 41 participants from Kelurahan Makroman, Samarinda, East Kalimantan. The results of the initiative indicate a significant improvement ($p > 0.001$) in the community's knowledge regarding simple ways to prevent hypertension and hypercholesterolemia. Furthermore, the community has acquired skills in the proper preparation of empon-empon as a traditional alternative treatment.

Keywords: *Hipertension, Hypercholesterolemia, Education, Herbal medicine*

PENDAHULUAN

Hipertensi dan hiperkolesterolemia merupakan dua kondisi kesehatan yang memiliki prevalensi tinggi di Indonesia. Berdasarkan data Riskesdas 2018 menunjukkan bahwa prevalensi hipertensi pada usia ≥ 18 tahun di Kalimantan Timur sebesar 34,1 %, angka tersebut menunjukkan peningkatan kejadian hipertensi jika dibandingkan dengan angka kejadian pada tahun-tahun sebelumnya. Sementara itu, dari sumber data yang sama, proporsi penduduk > 15 tahun dengan kadar kolesterol diatas nilai normal mencapai angka 35,9%. Angka ini juga terus menunjukkan peningkatan dari tahun 2007 hingga sekarang. Prevalensi yang semakin meningkat ini memperlihatkan bahwa dibutuhkan upaya untuk dapat menekan angka kejadian hipertensi dan hiperkolesterolemia.

Menurut WHO (*World Health Organization*), Hipertensi atau tekanan darah tinggi adalah suatu keadaan dimana tekanan darah sistolik ≥ 140 mmHg dan atau tekanan darah diastolik ≥ 90 mmHg. Sementara itu, hiperkolesterolemia merupakan suatu kondisi dimana terjadi peningkatan kadar kolesterol di dalam darah. Kolesterol di dalam tubuh sangat diperlukan untuk memproduksi sejumlah hormon, membangun dinding-dinding sel dan lain sebagainya. Namun, kolesterol dalam batas berlebih akan menimbulkan sejumlah penyakit, diantaranya penyakit jantung dan stroke. Berbagai faktor dilaporkan berkontribusi pada perkembangan hipertensi dan hiperkolesterolemia diantaranya adalah ketidakseimbangan gaya hidup, pola makan tidak sehat, stress dan faktor genetik (Goit & Yang, 2019; Vijayan dkk., 2018). Oleh sebab itu, pemberian pemahaman masyarakat terkait perbaikan gaya hidup, pola makan, manajemen stress diyakini dapat memberikan efek positif terhadap penurunan angka kejadian kedua penyakit tersebut.

Edukasi memiliki peran yang sangat penting dalam menurunkan prevalensi penyakit hipertensi dan hiperkolesterolemia (Di Chiara dkk., 2017). Melalui program edukasi yang efektif, masyarakat dapat diberdayakan dengan pengetahuan yang diperlukan untuk mencegah dan mengelola faktor risiko hipertensi dan hiperkolesterolemia. Penyuluhan tentang gaya hidup

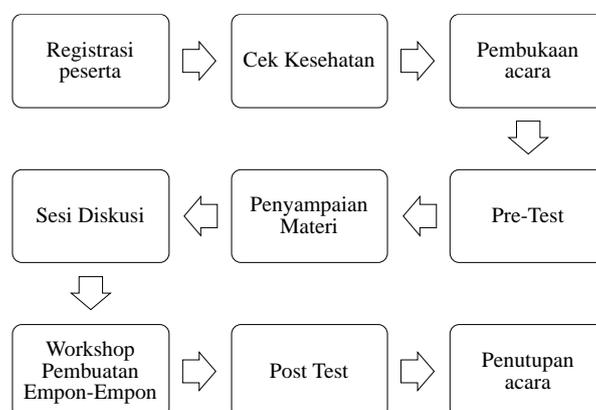
sehat, pola makan yang seimbang, dan pentingnya aktivitas fisik membantu membentuk perilaku yang mendukung kesehatan. Selain itu, pemahaman tentang risiko merokok, konsumsi alkohol yang berlebihan, serta manajemen stres juga dapat ditingkatkan melalui edukasi (Rozi dkk., 2023).

Empon-empon merupakan ramuan asli Indonesia yang digunakan untuk menjaga kesehatan dan mengatasi berbagai penyakit. Beberapa tanaman herbal yang dapat digunakan dalam ramuan empon-empon adalah jahe, kunyit, temulawak, dan lain-lain. Tanaman-tanaman tersebut berpotensi dalam mengobati penyakit hipertensi serta hiperkolesterolemia (Hidayat dkk., 2022). Oleh karena itu, pada kegiatan pengabdian masyarakat ini, dilakukan penyuluhan yang berisi edukasi mengenai cara untuk mencegah hipertensi dan hiperkolesterolemia serta cara membuat ramuan empon-empon yang dapat menunjang kesehatan pada masyarakat Kelurahan Makroman, Samarinda.

Kelurahan Makroman, yang terletak di Samarinda, menjadi fokus pengabdian ini karena memiliki karakteristik demografis dan lingkungan yang menunjukkan tingkat resiko yang tinggi terhadap hipertensi dan hiperkolesterolemia. Dengan memberikan penyuluhan farmasi dan pengenalan empon-empon sebagai alternatif pengobatan tradisional, diharapkan dapat memberikan wawasan lebih dalam kepada masyarakat tentang pentingnya pencegahan serta memberikan keterampilan praktis untuk mengadopsi gaya hidup sehat.

METODE PELAKSANAAN

Kegiatan pengabdian masyarakat dilakukan tanggal 14 Oktober 2023 oleh Dosen dan Tenaga Kependidikan Fakultas Farmasi Universitas Mulawarman di Kantor Kelurahan Makroman, Kecamatan Sambutan, Samarinda, Provinsi Kalimantan Timur. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan dengan beberapa tahapan yang tertera pada Gambar 1.



Gambar 1. Tahapan kegiatan pengabdian masyarakat

Kegiatan penyuluhan dan pembuatan empon-empon di Kelurahan Makroman diikuti oleh lebih dari 50 peserta. Kuesioner digunakan sebagai alat untuk mengevaluasi keberhasilan pemberian penyuluhan terkait hipertensi dan hiperkolesterolemia kepada masyarakat di Kelurahan Makroman. Materi edukasi mengenai upaya preventif hipertensi dan hiperkolesterolemia disampaikan oleh Dosen Fakultas Farmasi Universitas Mulawarman, kemudian diikuti dengan sesi diskusi dan tanya jawab dengan peserta kegiatan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pengabdian masyarakat merupakan salah satu kegiatan Tridharma Perguruan Tinggi yang harus dilaksanakan oleh setiap Dosen. Fakultas Farmasi Universitas Mulawarman melaksanakan kegiatan pengabdian masyarakat secara terus menerus dengan mengusung berbagai tema yang terkait kesehatan. Kelurahan Makroman merupakan salah satu tempat dilaksanakannya kegiatan pengabdian masyarakat oleh Dosen dan Tenaga Pendidik serta beberapa Mahasiswa dari Fakultas Farmasi Universitas Mulawarman (Gambar 2).



Gambar 2. Lokasi pengabdian masyarakat di Kelurahan Makroman

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang telah dilaksanakan ini mengusung tema mengenai upaya preventif. Kegiatan ini diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan masyarakat tentang hipertensi dan hiperkolesterolemia serta bagaimana mencegah atau menurunkan resiko terjadinya penyakit tersebut. Melalui kegiatan penyuluhan, masyarakat mengetahui penyebab, faktor risiko, cara penanganan secara non farmakologi seperti pengaturan pola diet dan perilaku, cara penanganan secara farmakologi dengan konsumsi obat

antihipertensi dan hiperkolesterolemia, serta cara penanganan menggunakan obat-obat dari alam atau tanaman herbal (Fadillah & Rindarwati, 2023; Yuliandari et al., 2021).

Kegiatan diawali dengan pemeriksaan kesehatan secara gratis yang meliputi pengukuran tekanan darah, pemeriksaan kadar gula darah acak, kolesterol, dan asam urat (Gambar 3). Kegiatan ini dilaksanakan oleh mahasiswa Fakultas Farmasi dibawah pengawasan Dosen Fakultas Farmasi. Warga sangat antusias dengan kegiatan pemeriksaan kesehatan gratis ini.



Gambar 3. Pemeriksaan kesehatan

egiatan selanjutnya adalah pembukaan acara yang diawali dengan sambutan dari Lurah Makroman, diwakili oleh Sekretaris Lurah, Pak Suria Wirawan, S.Sos. dimana beliau memberikan apresiasi serta dukungan terhadap kegiatan ini. Sambutan selanjutnya disampaikan oleh perwakilan dosen Fakultas Farmasi, bapak Dr. Arsyik Ibrahim, M.Si (Gambar 4.)



Gambar 4. Pemberian plakat oleh Fakultas Farmasi kepada Kelurahan Makroman

Kegiatan selanjutnya adalah pemberian edukasi kepada masyarakat Makroman. Edukasi menjadi bagian penting dalam kegiatan ini karena diharapkan pemberian edukasi dapat meningkatkan pengetahuan serta perubahan tingkah laku masyarakat (Mardiati dkk., 2023).

Materi disampaikan oleh Dosen Fakultas Farmasi dimana materi yang disampaikan meliputi pengetahuan umum tentang hipertensi dan hiperkolesterolemia, faktor resiko, komplikasi, serta upaya-upaya pencegahan baik secara farmakologi maupun non-farmakologi. Setelah penyampaian materi, masyarakat diberikan waktu untuk berdiskusi dan bertanya mengenai tema terkait. Warga cukup antusias dalam sesi diskusi tersebut yang ditunjukkan dengan penyampaian beberapa pertanyaan dari warga ketika sesi diskusi tersebut (Gambar 5.).



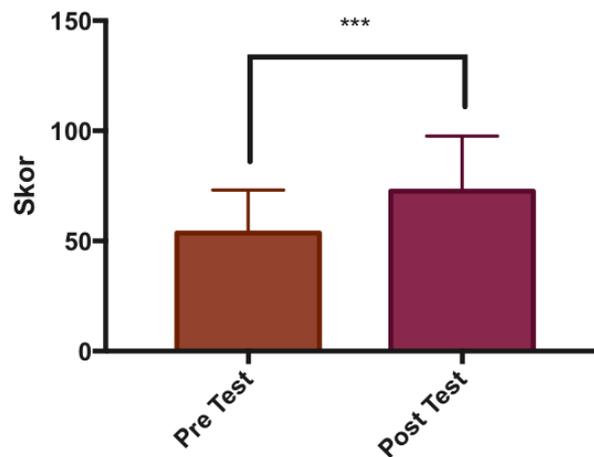
Gambar 5. Pemberian edukasi kepada masyarakat

Kegiatan selanjutnya adalah workshop dalam pembuatan empon-empon yang baik. Bahan-bahan yang digunakan dalam empon-empon adalah temulawak, kunyit, jahe, serih, gula aren, cengkeh, dan kayu manis. Tanaman-tanaman tersebut merupakan tanaman yang kaya akan manfaat bagi tubuh seperti sebagai antioksidan, antiinflamasi, penurunan kolesterol, dan juga penuruna tekanan darah (Ji dkk., 2019; Tabassum & Ahmad, 2011). Ramuan herbal tersebut dibuat melalui proses perebusan selama beberapa menit. Workshop pembuatan empon-empon ini diikuti oleh seluruh peserta kegiatan dibawah pengawasan Dosen Fakultas Farmasi (Gambar 6.)



Gambar 6. Workshop pembuatan empon-empon

Kegiatan pengabdian masyarakat ini disertai dengan evaluasi terkait dampak dari pemberian edukasi kepada masyarakat menggunakan metode *pre-test* dan *post-test*. Kuesioner ini terdiri dari 5 pertanyaan dalam bentuk pilihan ganda. Hasil menunjukkan terjadi peningkatan skor secara signifikan ($p > 0.001$) dari skor *pre-test* (rata-rata 53,5) dan skor *post-test* (rata-rata 72,5) (Gambar 7). Hal ini menunjukkan bahwa terjadinya peningkatan pengetahuan masyarakat Makroman yang mengikuti kegiatan pengabdian masyarakat terkait kondisi hipertensi dan hiperkolesterolemia.



Gambar 7. Tingkat pengetahuan masyarakat sebelum (*Pre-test*) dan setelah (*Post-test*) dilakukan edukasi dengan metode ceramah dan diskusi. (T-test, $p > 0.001$)

Peningkatan pengetahuan yang diperoleh oleh masyarakat Makroman menjadi salah satu parameter evaluasi pada kegiatan pengabdian masyarakat ini. Peningkatan pengetahuan juga menjadi salah satu faktor yang dapat memicu timbulnya kesadaran masyarakat akan pentingnya hidup sehat (Dégano dkk., 2017). Lebih lanjut, dengan meningkatnya kesadaran masyarakat maka diharapkan dapat menurunkan angka kejadian hipertensi dan hiperkolesterolemia yang saat ini tergolong kedalam penyakit dengan prevalensi yang tinggi di Indonesia.

KESIMPULAN

Hipertensi dan hiperkolesterolemia merupakan masalah yang terus terjadi di kalangan masyarakat Indonesia khususnya Kalimantan Timur. Fakultas Farmasi Universitas Mulawarman memiliki kesadaran dan tanggung jawab untuk membantu menuntaskan permasalahan tersebut melalui penyelenggaraan kegiatan pengabdian kepada masyarakat khususnya di Kelurahan Makroman Samarinda. Kegiatan ini diikuti oleh lebih dari 50 peserta yang aktif dalam tahap penyampaian materi serta diskusi. Lebih lanjut, workshop pembuatan

empon-empon juga menjadi tahapan yang paling tinggi memperoleh perhatian peserta kegiatan. Kegiatan ini juga berhasil meningkatkan pengetahuan peserta berdasarkan hasil kuesionair dimana terjadi peningkatan pengetahuan peserta setelah mendapatkan edukasi dari narasumber. Dengan adanya kegiatan ini, diharapkan bahwa terjadi peningkatan kesadaran masyarakat tentang pentingnya hidup sehat untuk dapat mencegah berbagai penyakit diantaranya adalah hipertensi dan hiperkolesterolemia.

DAFTAR PUSTAKA

- Dégano, I. R., Marrugat, J., Grau, M., Salvador-González, B., Ramos, R., Zamora, A., Martí, R., & Elosua, R. (2017). The association between education and cardiovascular disease incidence is mediated by hypertension, diabetes, and body mass index. *Scientific Reports*, 7(1), 1–8. <https://doi.org/10.1038/s41598-017-10775-3>
- Di Chiara, T., Scaglione, A., Corrao, S., Argano, C., Pinto, A., & Scaglione, R. (2017). Education and hypertension: Impact on global cardiovascular risk. *Acta Cardiologica*, 72(5), 507–513. <https://doi.org/10.1080/00015385.2017.1297626>
- Fadillah, R. N., & Rindarwati, A. Y. (2023). Pengaruh Edukasi Terapi Non Farmakologi pada Pasien Hipertensi. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Delima*, 5(2), 117–121. <https://doi.org/10.60010/jikd.v5i2.97>
- Goit, L. N., & Yang, S. (2019). Treatment of Hypertension: A Review. *Yangtze Medicine*, 03(02), 101–123. <https://doi.org/10.4236/ym.2019.32011>
- Hidayat, N. N. R., Anggreini, P., & Indriyanti, N. (2022). Studi Etnofarmasi Tanaman Berkhasiat Obat Pada Suku Paser Di Desa Samurangau Dan Desa Tepian Batang Kabupaten Paser. *Proceeding of Mulawarman Pharmaceuticals Conferences*, 16(November 2022), 40–48. <https://doi.org/10.25026/mpc.v16i1.671>
- Ji, X., Shi, S., Liu, B., Shan, M., Tang, D., Zhang, W., Zhang, Y., Zhang, L., Zhang, H., Lu, C., & Wang, Y. (2019). Bioactive compounds from herbal medicines to manage dyslipidemia. *Biomedicine and Pharmacotherapy*, 118(April), 109338. <https://doi.org/10.1016/j.biopha.2019.109338>
- Mardiati, N., Susiani, E. F., Forestryana, D., & Sugianto, E. (2023). Edukasi dan Pelatihan Pemanfaatan Tanaman Berkhasiat Obat di Kelompok Wanita Tani Griya Asri. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Panacea*, 1(4), 116. <https://doi.org/10.20527/jpmp.v1i4.10254>
- Rozi, F., Anggraeni, P., Rijai, L., Rijai, H. R., & Shintary, V. (2023). Upaya Preventif Hipertensi Dan Hiperkolesterolemia Melalui Penyuluhan Gizi-Farmasi Dan Pembuatan Empon-Empon Di. *Pengabdian Masyarakat (AMMA)*, 2(9), 1174–1180.
- Tabassum, N., & Ahmad, F. (2011). Role of natural herbs in the treatment of hypertension. *Pharmacognosy Reviews*, 5(9), 30–40. <https://doi.org/10.4103/0973-7847.79097>
- Vijayan, J., Sruthy, S., Neethu, J., Nihin, M., Babitha, M., & Soumya, R. (2018). Hypercholesterolemia. *European Journal of Biomedical and Pharmaceutical Sciences*, 5(9), 115–123. <https://www.researchgate.net/publication/351091056>
- Yuliandari, A., Wahyu Safrija, E. R., & Purba, S. D. E. (2021). Edukasi Kesehatan Cegah Hiperkolesterolemia Berdasarkan Pola Hidup Masyarakat Kelurahan Muara Fajar Timur, Pekanbaru. *Masyarakat Berdaya Dan Inovasi*, 2(2), 84–89. <https://doi.org/10.33292/mayadani.v2i2.60>