**PENYULUHAN PENTINGNYA PENCEGAHAN HIPERTENSI MELALUI
PEMBUATAN JAMU INSTAN DAN PEMBUATAN PUDING ANTI
HIPERTENSI PADA KADER POSBINDU PTM DI DESA CIKUNIR
KECAMATAN SINGAPARNA KABUPATEN
TASIKMALAYA TAHUN 2019**

Oleh

Wuri Ratna Hidayani, S.K.M., M.Sc
Iqrar, Aryo, Nurajizah, Lia Amalia

wuri.ratnahidayani@gmail.com

STIKes RESPATI

A. DASAR PEMIKIRAN

Penyakit tidak menular salah satunya dinamakan *new communicable diseases* yaitu penyakit yang disebabkan oleh gaya hidup dan pola pergaulan atau kehidupan sosial sehingga seseorang meniru gaya hidup orang lain yang tidak sehat. Hal ini menyebabkan semakin meningkatnya prevalensi penyakit tidak menular salah satunya adalah hipertensi. Pengaruh globalisasi menyebabkan seseorang terpengaruh dengan pola hidup yang tidak sehat salah satunya pola makan yang tidak sehat dengan serba instan yang mengandung tinggi kadar natrium sehingga seseorang mengonsumsi natrium di atas kadar yang disarankan. Banyak orang tidak sadar dibalik makanan yang praktis dan serba instan ternyata mengancam kesehatan seseorang. Menurut data kementerian kesehatan penderita hipertensi di Indonesia saat ini mencapai 21% dari populasi. Hipertensi dapat memicu penyakit serius seperti jantung, otak, kerusakan hati, hingga ginjal. Maka

dari itu diperlukan pola hidup sehat dan pencegahan dini terjadinya hipertensi. Prevalensi hipertensi di Indonesia sebesar 26,5% pada tahun 2013, tetapi yang terdiagnosis oleh tenaga kesehatan sebesar 9,5%, sedangkan di Jawa Barat sebanyak 29,4% (Kemenkes RI, 2013). Profil Data Kesehatan Indonesia tahun 2011 menyebutkan bahwa hipertensi merupakan salah satu penyakit dengan rawat inap terbanyak di Rumah Sakit pada tahun 2010, dengan proporsi kasus 42,38% pria dan 57,62% wanita serta 4,8% pasien meninggal dunia (Kemenkes RI, 2012). Menurut data laporan Puskesmas Singaparna terdapat 144 kasus pada tahun 2018 sedangkan periode Januari sampai dengan Maret 2019 terdapat 127 hipertensi dari 292 lansia di Posbindu Penyakit Tidak Menular (PTM) di Desa Cikunir Kecamatan Singaparna yaitu Posbindu Gunung Kasur, Posbindu Pamengpeuk dan Posbindu Margamulya. Berdasarkan kondisi yang memprihatinkan tersebut maka upaya

promotif dan preventif terus digalakkan akan menekan angka hipertensi. Salah satu upaya preventif hipertensi adalah memberdayakan Kader Posbindu Penyakit Tidak Menular dengan keterampilan dalam pembuatan jamu instans dan pembuatan bubur anti hipertensi. Salah satu inovasi dalam pencegahan hipertensi adalah pembuatan jamu instans kunyit. Kunyit merupakan salah satu temu temuan yang banyak digunakan dalam ramuan obat tradisional dengan kandungan kurkumin, minyak astiri, mineral tinggi kalium, kalsium, zat besi dan magnesium (Muti, 2017). Selain jamu instans adalah puding anti hipertensi yaitu perpaduan antara pudding dengan binahong. Binahong (*Bassela rubra linn*) merupakan salah satu jenis bagian dari tanaman ini memiliki khasiat menurunkan hipertensi karena beberapa kandungan lainnya yang penting bagi tubuh, seperti protein, vitamin C, polifenol, alkaloid, saponin, mono polsakarida, flavonoid, asam oleanolik yang berfungsi menurunkan hipertensi.

B. TUJUAN

Tujuan kegiatan pengabdian masyarakat ini antara lain :

1. Tujuan Umum
Meningkatkan derajat kesehatan masyarakat bagi kader posbindu PTM melalui kegiatan yang bersifat promotif dan preventif.
2. Tujuan Khusus
 - a. Penyebarluasan informasi untuk meningkatkan pengetahuan kepada Kader Posbindu PTM tentang pencegahan hipertensi melalui *five level of prevention*

- b. Memberikan informasi kepada Kader Posbindu PTM tentang cara pencegahan hipertensi melalui pembuatan jamu instans dan bubur anti hipertensi
- c. Meningkatkan pengetahuan dan kesadaran kepada kader Posbindu PTM untuk mencegah hipertensi dengan rutin mengkonsumsi jamu instans kunyit dan pudding anti hipertensi serta mampu mensosialisasikan keterampilan pembuatan jamu kepada masyarakat.

C. SASARAN

Sasaran pada kegiatan ini adalah Kader Posbindu PTM di Desa Cikunir yang terdiri dari Posbindu Margamulya, Posbindu Gunung Kasur dan Posbindu Pamengpeuk dengan total kader sebanyak 16 Kader Posbindu PTM

D. WAKTU DAN TEMPAT

Pelaksanaan pada hari : Jum'at,
Tanggal : 13 September 2019, Pukul :
14.00-17.00 WIB di Madrasah
Pameungpeuk Desa Cikunir
Kecamatan Singaparna Kabupaten
Tasikmalaya.

E. HASIL KEGIATAN

Pada hari ini Jum'at tanggal 13 Bulan September Tahun 2019, Pukul 14.00 WIB

Telah dilaksanakan kegiatan : Penyuluhan Pencegahan Hipertensi melalui Pembuatan Jamu Instans dan pudding antihipertensi pada Kader Posbindu PTM. Dengan hasil sebagai berikut ini :

1. Kader Posbindu PTM dapat meningkatkan pengetahuannya tentang Pencegahan Hipertensi dengan *five level of prevention*
2. Kader Posbindu PTM memahami dan mampu mempraktekkan cara pembuatan jamu instans
3. Pemahaman dan pengetahuan Kader Posbindu PTM tentang pentingnya pencegahan hipertensi melalui pembuatan pudding antihipertensi

MATERI

1. Pencegahan Hipertensi

Health promotion melakukan penyuluhan kepada masyarakat luas melalui pengajian rutin bulanan, arisan bulanan, pelaksanaan posbindu rutin, pertemuan ibu-ibu di Desa. Selain itu melaksanakan spesifik protection seperti mengkonsumsi makanan bergizi, diet dengan panduan media piring antihipertensi, mengkonsumsi jamu instans kunyit, mengkonsumsi pudding, bubur anti hipertensi, mengkonsumsi sayur buah yang tinggi kalium dalam pencegahan hipertensi. Early diagnosis atau pengobatan dini juga penting dilakukan diantaranya dengan pemeriksaan tekanan darah rutin baik dalam pelaksanaan Posbindu ataupun di pelayanan kesehatan primer yang terdekat bisa di klinik kesehatan, Puskesmas, Rumah Skit, Bidan Praktek Swasta. Disability limitation juga penting dilakukan dengan melakukan pembatasan kecacatan yaitu dengan controlling pengobatan hipertensi, mencegah drop out bagi penderita hipertensi. Terakhir adalah rehabilitation dengan merujuk penderita ke Rumah Sakit karena sudah

menderita hipertensi yang parah agar dilakukan rawat inap.

2. Cara Pembuatan Jamu Instans

- a. Bersihkan bahan yang akan digunakan
- b. Kupas kunyit yang sudah dibersihkan
- c. Kemudian kunyit dipotong-potong dan diblender/diparut
- d. Kunyit yang sudah diblender/diparut kemudian di saring menggunakan penyaring atau diperas dengan kain penyaring
- e. Panaskan filtrate kunyit yang dihasilkan kedalam wajan dan nyalakan kompor
- f. Masukkan gula pasir (2x banyak cairan yang sudah dipekatkan tadi)
- g. Aduk terus sampai benar-benar kental dan terbentuk Kristal kemudian matikan kompor. Kunyit yang mengkristal diaduk agar tidak lengket di wajan
- h. Ayaklah serbuk tadi agar ukurannya seragam dan halus
- i. Jamu siap dikemas

3. Cara Pembuatan Pudding Antihipertensi

- a. Siapkan wajan berisi air di atas kompor yang menyala
- b. Masukkan pudding
- c. Masukkan gula pasir sesuai selera
- d. Masukkan irisan daun binahong
- e. Aduk sampai rata sampai mendidih
- f. Angkat dan dinginkan sampai pudding membeku.

F. DOKUMENTASI