Jurnal Pengabdian dan Pemberdayaan Masyarakat
Volume 5 No. 2 September 2021 (201-204)

e-ISSN: 2549-8347
p-ISSN: 2579-9126

Penanganan Hipertensi Dengan Relaksasi dan Konsumsi Infused Water Buah Okra

Hypertension Handling Using Relaxation and Consumption Okra Fruit Infused Water

[1)]Noviana Dewi, [2*)]Dewi Saroh
[1,2)]Program Studi DIII Teknologi Laboratorium Medik, STIKES Nasional Surakarta
Jl. Raya Solo – Baki Kwarasan, Grogol, Sukoharjo

*corresponding authors: dewisaroh27@gmail.com

DOI:
10.30595/jppm.v5i2.6797

Histori Artikel:

Diajukan:
20/02/2020

Diterima:
04/09/2021

Diterbitkan:
03/11/2021

ABSTRAK

Hipertensi merupakan suatu kondisi pada tubuh dimana terjadi kenaikan tekanan darah baik tekanan darah sistolik maupun tekanan diastolik. Seseorang dapat dikatakan mengalami hipertensi apabila tekanan darah sistolik/diastolik yaitu >140/90 mmHg). Hipertensi yang tidak dilakukan pengobatan dengan baik dapat menyebabkan terjadinya resiko komplikasi diantaranya yaitu stroke, jantung coroner, infark miokard, gagal ginjal, ensefalopati, dan kejang. Penanganan hipertensi dapat dilakukan dengan penanganan holistic menggunakan treatment psikologis dan pengobatan herbal. Treatment psikologi dapat dilakukan dengan relaksasi, dimana relaksasi tersebut dapat mengurangi stress yang diakibatkan karena meningkatnya tekanan darah serta ketegangan pada otot-otot di seluruh tubuh. Pengobatan herbal dapat dilakukan dengan mengkonsumsi sayuran yang tinggi vitamin, mineral, dan serat seperti pada okra. Buah okra mengandung 8,5% kalium yang dapat menyumbangkan 8% dari kebutuhan tubuh, dimana kalium juga membantu komunikasi saraf dan otot serta membantu dalam mengendalikan tekanan darah. Pengolahan buah okra sebagai infused water dapat dibuat dengan perbandigan 1 buah okra (13 gram) direndam dalam 100 cc air matang, kemudian didiamkan selama 1-2 jam dan dapat diberikan selama 14 hari berturut-turut (± 200 cc).

***Kata kunci**: Hipertensi; Relaksasi; Okra*

ABSTRACT

Hypertension is a condition in the body where there is an increase in blood pressure, both systolic blood pressure and diastolic blood pressure. A person can have hypertension if the systolic/diastolic blood pressure is > 140/90 mmHg). Hypertension that is not treated properly can lead to the risk of complications including stroke, coronary heart disease, myocardial infarction, kidney failure, encephalopathy, and seizures. Handling hypertension can be done with holistic treatment using the psychological treatment and herbal treatment. Psychological treatment can be done with relaxation, where relaxation can reduce stress caused by increased blood pressure and muscle tension throughout the body. Herbal remedies can be done by consuming vegetables high in vitamins, minerals, and fiber, such as okra. Okra fruit contains 8.5% potassium which can contribute 8% of the body's needs, where potassium also helps nerve and muscle communication and helps control blood pressure. Processing okra fruit as infused water can be made in a ratio of 1 okra (13 grams) soaked in 100 ccs of boiled water, then allowed to stand for 1-2 hours and given for 14 consecutive days (± 200 ccs).

***Keywords**: Hypertension; Relaxation; Okra*

PENDAHULUAN

Hipertensi merupakan salah satu penyakit kardiovaskuler yang dapat menyebabkan terjadinya gangguan pada berbagai sistem organ tubuh. Hipertensi dapat menyerang berbagai umur baik pada dewasaa maupun lansia. Seseorang dapat dikatakan menderita hipertensi apabila terjadi peningkatan tekanan darah sistolik dan diastolik dari nilai normal 120/80 mmHg menjadi >140/90 mmHg pada dua kali pengukuran dengan selang waktu lima menit dalam keadaan tenang (Kemenkes RI, 2014).

Berdasarkan data WHO (2013) menunjukkan 1,13 miliar orang di dunia menderita hipertensi. Pada tahun 2025 diperkirakan terdapat sekitar 1,5 miliar orang menderita hipertensi, selain itu juga terdapat peningkatan jumlah kematian akibat hipertensi sekitar 9,4 juta orang per tahunnnya. Data Rikesdas (2018) prevalensi hipertensi berdasarkan hasil pengukuran pada penduduk usia 18 tahun sebesar 34,1%; prevalensi tertinggi di Kalimantan Selatan (44,1%); sedangkan terendah di Papua (22,2%). Hipertensi terjadi pada kelompok umur 31-44 tahun (31,6%); umur 45-54 tahun (45,3%); dan umur 55-64 tahun (55,2%). Berdasarkan data pengukuran tekanan darah penduduk di Kabupaten Sukoharjo (2018) menunjukkan jumlah prosentase pasien hipertensi sebesar 9,12%.

Saat ini pemberian terapi pada pasien hipertensi baru berupa pengobatan dengan induksi hipotensi yang bertujuan untuk menurunkan tekanan darah serta mengontrol tekanan darah agar tetap stabil. Namun masalah yang muncul saat ini ialah terapi hipertensi dalam bentuk pengobatan dalam jangka waktu lama dapat mempengaruhi kesehatan seperti peningkatan kreatinin, proteinuria, ureum pada darah, yang dapat memicu adanya komplikasi (Sigarlaki, 2000). Oleh karena itu hipertensi sangat dibutuhkan penanganan yang holistic yaitu dengan pengobatan herbal dan *treatment* psikologis.

Tanaman okra merupakan salah satu jenis tanaman yang banyak digunakan sebagai pengobatan herbal salah satunya sebagai anti-hipertensi. Tanaman okra memiliki banyak manfaat mulai dari daun, kuncup, bunga, polong, batang, maupun biji (Gemede *et al*., 2015). Buah okra yang belum matang (polong) banyak dikonsumsi sebagai sayur. Buah okra mengandung banyak vitamin, kalsium, potassium, dan berbagai mineral (Kumar *et al*., 2013 dan Badyal *et al*., 2003). Tanaman Okra memiliki kandungan air yang tinggi sehingga mampu mengurangi viskositas darah yang akan berefek pada penurunan tekanan darah. Berdasarkan penelitian Liani (2016) buah okra mampu menurunkan tekanan darah dan kadar angiotensin pada penderita hipertensi. Tanaman Okra mengandung kalium sebnyak 8,5%. Kalium tersebut dapat menyumbangkan 8% dari kebutuhan kalium dalam tubuh. Kalium berfungsi dalam komunikasi sistem saraf dan otot serta membantu dalam pengendalian tekanan darah (Franklin, 2015).

Selain dengan pengobatan herbal, penanganan hipertensi juga dapat dilakukan dengan *treatment* psikologis yaitu dengan mengendalikan pola pikir dengan relaksasi. Relaksasi merupakan salah satu teknik untuk melemaskan otot-otot dan mengurangi ketegangan (Utami, 2002). Menurut penelitian dari Suwardianto (2011) dalam Tawaang *et al*. (2013) menyatakan bahwa teknik relaksasi nafas dalam dapat menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi. Terapi relaksasi ini banyak dilakukan oleh penderita hipertensi dalam membantu relaksasi otot tubuh khususnya otot pembuluh darah sehingga dapat mempertahankan elastisitas pembuluh darah arteri. Keuntungan yang didapatkan dari terapi relaksasi yaitu dapat menghindari reaksi stress, dan mengurangi kemungkinan gangguan yang berhubungan dengan stress (Ayu dkk, 2013).

Berdasarkan uraian di atas, maka lansia warga Desa Manuran, Baki, Sukoharjo sangan perlu mendapatkan edukasi terkait penanganan hipertensi. Tujuan dari pengabdian ini yaitu untuk memberikan edukasi bahaya hipertensi, edukasi pemanfaatan okra sebagai anti-hipertensi, pelatihan terapi relaksasi, dan demonstrasi pembuatan infused water buah okra.

METODE

Sasaran dari kegiatan ini yaitu lansia yang menderita hipertensi di Desa Menuran, Baki, Sukoharjo, Jawa Tengah sebanyak 26

orang. Metode yang dilakukan dalam kegiatan ini antara lain yaitu :

1. Pengisian soal *pre-test* mengenai hipertensi, relaksasi, dan manfaat buah okra.
2. Penyuluhan yang dilakukan dengan pemaparan materi tentang hipertensi, bahaya hipertensi, relaksasi, dan manfaat buah okra.
3. Tanya jawab dan diskusi antar peserta dan pemberi materi.
4. Pengisian soal *post-test* mengenai hipertensi, relaksasi, dan manfaat buah okra.
5. Demonstrasi pembuatan *infused water* buah okra, pudding buah okra, dan tumis buah okra kepada lansia yang hadir.
6. Medical ceck up gula darah dan tekanan darah.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan ini dilaksanakan di Desa Menuran, Baki Sukoharjo pada tanggal 16 September 2019 dengan jumlah peserta 26 orang yang terdiri atas lansia dari setiap dusun beserta kader ibu-ibu PKK. Kegiatan ini dapat dikatakan berhasil karena target awal jumlah peserta yaitu 30 orang namun pada saat acara kegiatan peserta yang hadir sebanyak 26 peserta (87%) dari jumlah target peserta. Antusiasme peserta sangat tinggi dilihat dari ketika kegiatan pemberian materi, peserta memperhatikan serta terlihat beberapa yang mencatat materi yang diberikan. Selain itu pada saat kegiatan diskusi banyak peserta yang memberikan pertanyaan.

Sebelum dilakukan penyampaian materi, peserta diminta untuk mengerjakan *pre-test* mengenai hipertensi, relaksasi, dan manfaat buah okra. Pemberian *pre-test* ini dilakukan untuk mengetahui pengetahuan dari peserta kegiatan. Pengerjaan soal *pre-test* didampingi oleh tim penyuluh. Setelah penyampaian materi, peserta juga diminta untuk mengerjakan soal *post-test*. Soal *post-test* digunakan untuk mengukur target penyampaian materi yang telah dipaparkan.

Kemampuan peserta dalam menjawab soal *pre-test* dan *post-test* juga meningkat karena peserta pada saat mengerjakan soal *pre-test* mendapatkan nilai rata-rata 63,18 namun pada saat mengerjakan soal *post-test* mendapatkan nilai rata-rata 90,91. Sehingga dalam hal ini pemberian materi edukasi dapat dikatakan berhasil. Materi yang diberikan pada kegiatan ini diantaranya yaitu mengenai edukasi akan hipertensi dan bahaya dari hipertensi, manfaat terapi relaksasi untuk penderita hipertensi, manfaat buah okra bagi penderita hipertensi, dan berbagai cara pengolahan buah okra.

Saat penyampaian materi terkait pembuatan *infused water* buah okra, pudding buah okra, dan tumis buah okra, peserta sangat antusias dan tertarik terhadap pengolahan buah okra. Pengolahan buah okra dapat dilakukan dengan mudah dan bahan yang digunakan juga mudah untuk didapat. Setelah pemberian materi dan demostrasi pengolahan buah okra, peserta diminta untuk mencicipi produk olahan buah okra dan respon dari peserta sangat tinggi dan menyukai produk olahan buah okra tersebut.

Sebelum kegiatan ditutup para peserta diminta untuk mengisi angket kepuasan terhadap kegiatan penyuluhan ini. Berdasarkan hasil rekap angket kepuasan didapatkan nilai rata-rata 4,63 atau dapat dikatakan baik. Jika dikategorikan berdasarkan kategorisasi nilai skala maka penyelenggaraan penyuluhan di Desa Menuran, Baki, Sukoharjo dapat dikategorikan memuaskan.

SIMPULAN

Pengetahuan lansia penderita hipertensi di Desa Menuran, Baki, Sukoharjo tentang bahaya hipertensi, terapi relaksasi, dan manfaat buah okra sebagai anti-hipertensi meningkat setelah mendapatkan edukasi tentang penanganan hipertensi.

DAFTAR PUSTAKA

Ayu Q., Prabowo S., Setyorini D., 2013. Efektivitas terapi relaksasi untuk mengurangi tingkat stress kerja bagian penjualan PT. Sinar Sosro Semarang. *PREDIKSI Kajian Ilmiah Psikologi* 2(1) : 58-61.

Badyal, D.K., Lata, H., and Dadhich, A.P. 2003. Animal Models of Hypertension and Effect of Drugs. *Indian Journal of Pharmacology* 35: 349-362.

Franklin, Alexandria M, et al., 2015. Okra. College of Agriculture & Life Science: Cooperative Extension

Gemede H.F., Ratta N., Haki G.D., Woldegiorgis A.Z., Beyene F., 2015. Nutritional quality and health benefits of okra (*Abelmoschus esculentus*): A Review. *Journal of Food Processing and Technology*. 6 (6).

Kumar, D.S., Tony, D.E., Kumar, A.P., Kumar, K.A., Rao, D.B.S., and Nadendla, R. 2013. A Review on: *Abelmoschus esculentus* (Okra). India: *Int. Res J Pharm. App Sci*., 3(4):129-132.

Liani, P.A. 2016. *Pengaruh Pemberian Seduhan Getah Buah Okra (Abelmoschus Esculentus) Larut Air Terhadap Kadar Angiotensin II Tikus Wistar Sebagai Hewan Model Hipertensi*. Skripsi, S1 Kedokteran Hewan, UGM)

Rikesdas, 2014. *Info Datin Hipertensi*. Kemenkes RI.

Sigarlaki, J. O. H. 2000. Model Penanggulangan Hipertensi di RSU FK-UKI Jakarta. *Jurnal Kedokteran Yarsi*. 9(1). 28-38

Tawaang E., Mulyadi., Palandeng H., 2013. Pengaruh Teknik Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Sedang-Berat Di Ruang Irina C Blu Prof. Dr. R. D. Kandou Manado. *E-journal Keperawatan*. 1 (1).

Utami, S.M., 2002. *Psikoterapi. Pendekatan Konvensional dan Kontemporer*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.

WHO (World Health Organization)., 2013. A global brief on hypertension: silent killer, global public health crisis.