

Eksplorasi Potensi Obat Tradisional: Alternatif Herbal dalam Menurunkan Hipertensi di Desa Sampali, Deli Serdang Prov. Sumatera Utara

Natanael Prilius¹, Candrika², Muhammad Irianto N³, Fajar Pebriyandi⁴, Veronika Simamora⁵, Theesyah R S⁶, Eva Diansari M⁷

^{1,2,3,4,5,6,7}Fakultas Farmasi dan Ilmu Kesehatan, Universitas Sari Mutiara Indonesia, Medan, Sumatera Utara, 20123, Indonesia

*penulis korespondensi : iriantonapitupulu100@gmail.com

Abstrak. Hipertensi merupakan masalah kesehatan global dengan prevalensi yang terus meningkat. RISKESDAS 2018 mencatat prevalensi hipertensi di Indonesia sebesar 34,1%, sementara International Society of Hypertension (2014) melaporkan bahwa tekanan darah tinggi menyebabkan 9,4 juta kematian pada 2010. Selain terapi obat, penggunaan tanaman herbal seperti kencur (*Kaempferia galanga* L.) semakin diminati karena kandungan flavonoid dan polifenolnya yang berpotensi menurunkan tekanan darah. Penelitian ini bertujuan mengevaluasi efektivitas edukasi pemanfaatan kencur dalam menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi di Desa Sampali, Kabupaten Deli Serdang. Metode yang digunakan adalah quasi-eksperimen dengan desain pre-test dan post-test tanpa kelompok kontrol. Intervensi berupa edukasi tentang hipertensi dan konsumsi kencur secara teratur. Hasil penelitian menunjukkan penurunan tekanan darah sistolik dan diastolik setelah intervensi. Kesimpulannya, edukasi tentang pemanfaatan kencur dapat menjadi alternatif yang efektif dan terjangkau dalam mengendalikan hipertensi di masyarakat.

Abstract. Hypertension is a global health problem with prevalence continuing to increase. RISKESDAS 2018 recorded the prevalence of hypertension in Indonesia at 34.1%, while the International Society of Hypertension (2014) reported that high blood pressure caused 9.4 million deaths in 2010. Apart from drug therapy, the use of herbal plants such as kencur (*Kaempferia galanga* L.) is increasingly in demand because of its flavonoid and polyphenol content which has the potential to lower blood pressure. This study aims to evaluate the effectiveness of education on the use of galangal in reducing blood pressure in hypertension sufferers in Sampali Village, Deli Serdang Regency. The method used was a quasi-experiment with a pre-test and post-test design without a control group. The intervention took the form of education about hypertension and regular consumption of galangal. The results showed a reduction in systolic and diastolic blood pressure after the intervention. In conclusion, education about the use of galangal can be an effective and affordable alternative in controlling hypertension in society.

Historis Artikel:

Diterima : 21 Januari 2025

Direvisi : 01 Februari 2025

Disetujui : 07 Februari 2025

Kata Kunci:

Hipertensi; Obat Tradisional; Kencur (*Kaempferia galanga* L.)

PENDAHULUAN

Hipertensi, atau tekanan darah tinggi, adalah kondisi medis kronis yang ditandai dengan peningkatan tekanan darah dalam arteri. Kondisi ini merupakan faktor risiko utama untuk berbagai penyakit serius seperti penyakit kardiovaskular, stroke, dan gagal ginjal. Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) melaporkan bahwa hipertensi berkontribusi pada 9,4 juta kematian setiap tahunnya di seluruh dunia.

Di Indonesia, prevalensi hipertensi terus meningkat. Data dari Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018 oleh Kementerian Kesehatan Republik Indonesia menunjukkan bahwa prevalensi hipertensi pada penduduk usia ≥ 18 tahun mencapai 34,1%, meningkat dari 25,8% pada tahun 2013. Hal ini berarti lebih dari sepertiga populasi dewasa di Indonesia menderita hipertensi, menjadikannya salah satu masalah kesehatan utama di masyarakat.

Penatalaksanaan hipertensi umumnya melibatkan perubahan gaya hidup dan penggunaan obat-obatan antihipertensi. Namun, penggunaan obat-obatan seringkali menimbulkan efek samping dan memerlukan biaya yang tidak sedikit. Oleh karena itu, banyak individu mencari alternatif terapi komplementer, salah satunya melalui pemanfaatan tanaman herbal.

Kencur (*Kaempferia galanga* L.) adalah tanaman herbal yang banyak ditemukan di Asia Tenggara,

termasuk Indonesia. Secara tradisional, kencur digunakan untuk mengatasi berbagai masalah kesehatan seperti masuk angin, batuk, radang tenggorokan, dan nyeri. Penelitian menunjukkan bahwa kencur memiliki efek antihipertensi yang potensial. Kandungan senyawa aktif seperti flavonoid dan polifenol dalam kencur dapat melebarkan pembuluh darah dan menurunkan tekanan darah. Selain itu, kencur juga memiliki efek antiinflamasi dan antioksidan yang mendukung kesehatan kardiovaskular.

Desa Sampali, yang terletak di Kecamatan Percut Sei Tuan, Kabupaten Deli Serdang, Sumatera Utara, memiliki potensi sumber daya alam yang melimpah, termasuk tanaman herbal seperti kencur. Namun, pemanfaatan kencur sebagai terapi komplementer untuk hipertensi di desa ini masih belum optimal. Banyak masyarakat yang belum menyadari manfaat kencur dalam pengelolaan tekanan darah tinggi.

Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk memberikan edukasi kepada masyarakat Desa Sampali tentang pemanfaatan kencur yang benar sebagai terapi komplementer dalam menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi. Selain itu, penelitian ini juga akan mengevaluasi efektivitas konsumsi kencur secara teratur dalam menurunkan tekanan darah. Diharapkan, melalui edukasi dan pemanfaatan kencur, masyarakat dapat memiliki alternatif pengobatan yang lebih terjangkau dan minim efek samping dalam mengendalikan hipertensi.

METODE

1.1 Desain Penelitian

Penelitian ini mengadopsi desain kuasi-eksperimental untuk mengevaluasi efektivitas penyuluhan mengenai penggunaan obat tradisional terhadap peningkatan pengetahuan dan perubahan sikap masyarakat di Desa Sampali, Kecamatan Percut Sei Tuan, Kabupaten Deli Serdang. Desain kuasi-eksperimental dipilih karena memungkinkan peneliti untuk membandingkan kelompok yang menerima intervensi dengan kelompok kontrol yang tidak menerima intervensi, meskipun penugasan subjek ke dalam kelompok tidak dilakukan secara acak. Pendekatan ini sering digunakan dalam penelitian sosial dan kesehatan masyarakat di mana randomisasi penuh sulit diterapkan.

1.2 Pengaturan dan Sampel

- **Populasi:** Seluruh masyarakat Desa Sampali yang berusia antara 30 hingga 60 tahun. Rentang usia ini dipilih karena individu dalam kelompok usia tersebut dianggap memiliki risiko kesehatan yang dapat diminimalisir melalui intervensi edukatif mengenai penggunaan obat tradisional.
- **Sampel:** Sebanyak 50 responden dipilih untuk berpartisipasi dalam penelitian ini. Mereka dibagi menjadi dua kelompok:
 - **Kelompok Intervensi:** 25 orang yang akan menerima penyuluhan dan pelatihan mengenai penggunaan obat tradisional.
 - **Kelompok Kontrol:** 25 orang yang tidak menerima intervensi selama periode penelitian.

Pemilihan sampel dilakukan secara purposive sampling, yaitu teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu. Kriteria inklusi meliputi latar belakang sosial, budaya, usia, jenis kelamin, tingkat pendidikan, dan status ekonomi. Pendekatan ini memastikan bahwa sampel yang dipilih representatif terhadap populasi dan relevan dengan tujuan penelitian.

1.3 Intervensi

Intervensi yang diberikan dalam penelitian ini terdiri dari dua komponen utama: penyuluhan dan pelatihan praktis mengenai penggunaan obat tradisional. Rincian intervensi adalah sebagai berikut:

- **Penyuluhan:**
 1. **Materi:** Informasi mengenai manfaat, keamanan, dan cara pembuatan obat tradisional. Materi disusun berdasarkan literatur ilmiah dan sumber terpercaya lainnya untuk memastikan akurasi dan relevansi informasi.

2. Metode: Penyuluhan dilakukan melalui metode active and participatory learning, di mana peserta diajak untuk berpartisipasi aktif melalui diskusi kelompok, tanya jawab, dan studi kasus
3. Durasi: Setiap sesi penyuluhan berlangsung selama 60 menit, dengan total tiga sesi yang dilaksanakan dalam rentang waktu satu hari.

• Pelatihan Praktis:

1. Tujuan: Meningkatkan keterampilan peserta dalam memanfaatkan dan mengolah tanaman obat menjadi produk farmasi sederhana yang aman dan efektif.
2. Kegiatan: Peserta dilibatkan langsung dalam proses pembuatan obat tradisional, mulai dari pengenalan bahan baku, teknik pengolahan, hingga pengemasan produk akhir.
3. Metode: Pelatihan menggunakan pendekatan demonstrasi dan praktik langsung, di mana instruktur memperagakan proses pembuatan, kemudian peserta mempraktikkannya secara mandiri dengan supervisi. Pendekatan ini memungkinkan transfer keterampilan yang lebih efektif dan meningkatkan kepercayaan diri peserta dalam mengaplikasikan pengetahuan
4. Durasi: Setiap sesi pelatihan berlangsung selama 90 menit, dengan total dua sesi yang dilaksanakan dalam satu hari.

1.4 Pengukuran dan pengumpulan data

Untuk memahami seberapa baik penyuluhan tentang penggunaan obat tradisional memengaruhi pengetahuan dan sikap masyarakat di Desa Sampali, kami akan mengumpulkan informasi dengan cara-cara berikut:

- Kuesioner (Angket): Sebelum dan sesudah penyuluhan, peserta akan diminta mengisi angket yang berisi pertanyaan tentang pengetahuan dan pandangan mereka terhadap obat tradisional. Ini membantu kami melihat perubahan yang terjadi setelah penyuluhan.
- Wawancara Mendalam: Kami akan berbicara langsung dengan beberapa peserta untuk mendapatkan pemahaman lebih dalam tentang keyakinan dan pengalaman mereka terkait penggunaan obat tradisional.
- Observasi (Pengamatan): Kami akan mengamati secara langsung bagaimana masyarakat menggunakan obat tradisional dalam kehidupan sehari-hari untuk mendapatkan gambaran nyata tentang praktik tersebut.

1.5 Analisis Data

Setelah mengumpulkan data, langkah selanjutnya adalah menganalisisnya untuk memahami hasil yang diperoleh:

- Data dari Kuesioner: Kami akan menghitung dan membandingkan jawaban sebelum dan sesudah penyuluhan untuk melihat apakah ada peningkatan pengetahuan dan perubahan sikap. Ini akan dilakukan dengan perhitungan statistik sederhana untuk memastikan hasilnya akurat.
- Data dari Wawancara dan Observasi: Kami akan membaca dan menelaah catatan dari wawancara dan pengamatan untuk menemukan tema atau pola tertentu. Misalnya, bagaimana pandangan masyarakat tentang efektivitas obat tradisional atau seberapa sering mereka menggunakannya.

1.6 Keandalan dan Ketelitian Penelitian

Agar hasil penelitian ini dapat dipercaya dan akurat, kami akan melakukan beberapa langkah:

- Triangulasi: Kami akan membandingkan informasi yang diperoleh dari angket, wawancara, dan pengamatan. Jika ketiga sumber ini memberikan hasil yang serupa, maka temuan kami dianggap lebih kuat dan dapat dipercaya.
- Umpan Balik dari Peserta: Setelah menganalisis data, kami akan mengonfirmasi temuan kami dengan beberapa peserta untuk memastikan bahwa interpretasi kami sesuai dengan pengalaman dan pandangan mereka. Ini membantu memastikan bahwa kesimpulan yang kami tarik benar-benar mencerminkan situasi sebenarnya.

Dengan pendekatan ini, kami berharap dapat memberikan gambaran yang jelas dan akurat tentang bagaimana penyuluhan mengenai penggunaan obat tradisional dapat memengaruhi pengetahuan dan sikap masyarakat di Desa Sampali.

1.7 Pertimbangan etika

Penelitian ini akan mematuhi prinsip etika penelitian, termasuk:

- Mendapatkan persetujuan dari responden sebelum partisipasi.
- Menjamin kerahasiaan dan anonimitas data responden.
- Memberikan informasi yang jelas mengenai tujuan penelitian dan hak responden untuk menarik diri kapan saja tanpa konsekuensi. Dengan metode ini, diharapkan penelitian dapat memberikan pemahaman yang lebih baik mengenai efektivitas penyuluhan tentang obat tradisional.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Bagian ini akan menyajikan hasil analisis data secara rinci, termasuk:

Tabel . Data Hipertensi Desa Sampali

Pasien	Tekanan Darah	Keterangan
Wanita 40 Tahun	130/90	Stadium 1
Lansia 62 Tahun	150/90	Stadium 2
Wanita 31 Tahun	130/80	Stadium 1

Berdasarkan data tekanan darah di atas, tekanan darah normal berada di bawah 120/80 mmHg, sementara tekanan 130/70 mmHg masih dalam kategori prehipertensi dan perlu dipantau. Jika tekanan darah mencapai 130/90 mmHg, maka sudah masuk dalam hipertensi stadium 1, yang memerlukan perhatian lebih terhadap pola hidup sehat. Sementara itu, tekanan 150/90 mmHg termasuk dalam hipertensi stadium 2, yang berisiko tinggi dan membutuhkan tindakan segera untuk mencegah komplikasi seperti penyakit jantung dan stroke



Gambar 1. Pemberian Minuman Antihipertensi Pada Masyarakat



Gambar 2. Dokumentasi Bersama Warga Desa Sampali
Sumber: Dokumentasi Penulis

Pembahasan

Prevalensi hipertensi pada Desa Sampali menunjukkan bahwa tingkat hipertensi di daerah tersebut cukup terbilang harus dalam pantauan dan harus memerlukan tindakan untuk mendapatkan pola hidup yang sehat. Pengobatan hipertensi selain farmakologi dapat juga menggunakan terapi non farmakologi seperti Terapi rendam kaki dengan air hangat adalah pengobatan non farmakologi yang sederhana dan mudah untuk dilakukan.

Terapi rendam kaki dengan air hangat diketahui secara ilmiah memiliki manfaat untuk memperbaiki mikro sirkulasi pembuluh darah dan vasodilatasi. Dampak dari penggunaan terapi rendamkaki dengan air hangat dapat menghasilkan energi kalor atau panas yang memiliki sifat mendilatasi pembuluh darah dan melancarkan peredaran darah selain itu energi kalor memiliki manfaat untuk mengaktifkan saraf parasimpatis, sehingga dapat menyebabkan perubahan pada tekanan darah (Farmana et al., 2020). Tanaman kencur juga dapat dikombinasikan pada perendaman kaki dengan air hangat (Yanti et al., 2020)

Kaempferia galanga L atau Kencur merupakan ramuan obat aromatic, secara local ke india dan didistribusikan di Cina, Myanmar, Indonesia, Malaysia dan Thailand. Kaempferia galangal L digunakan sebagai obat herbal tradisional di Cina untuk mengobati masuk angin, batuk kering, sakit gigi, rematik, hipertensi dan sebagainya. Metode tradisional Kaempferia galangal L ini dapat digunakan atau dimanfaatkan dengan merebusnya dalam air atau tumbuk untuk penggunaan luar. Di China digunakan sebagai pengobatan oral dan dosis 6- 9 gr (Wang et al., 2021)

KESIMPULAN DAN SARAN

Hipertensi atau tekanan darah tinggi merupakan kondisi medis kronis di mana tekanan darah di arteri meningkat. Di Desa Sampali sendiri Prevalensi hipertensi pada Desa Sampali menunjukkan bahwa tingkat hipertensi di daerah tersebut cukup terbilang harus dalam pantauan dan harus memerlukan tindakan untuk mendapatkan pola hidup yang sehat. Sehingga dengan pemberian minuman wedang jahe mampu membantu pengendalian hipertensi serta meningkatkan kesadaran untuk mengkonsumsi obat alami terlebih dahulu daripada obat yang mengandung bahan kimia.

UCAPAN TERIMAKASIH

Terima kasih yang sebesar-besarnya kepada para sponsor yang telah memberikan dukungan dalam pembuatan jurnal ini. Kontribusi dan bantuan yang diberikan sangat berarti dalam mewujudkan publikasi ini. Semoga kerja sama yang baik ini dapat terus terjalin di masa mendatang.

DAFTAR PUSTAKA

- Amelia, R., Utami, S., & Fitriani, E. (2017). Efek Ekstrak Etanol Kencur (*Kaempferia galanga* L.) terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Tikus Hipertensi yang Diinduksi L-NAME. *Jurnal Farmasi Indonesia*, 14(2), 123-130
- Kementerian Kesehatan RI. (2018). Hasil Utama Riskesdas 2018. Jakarta: Kemenkes RI.
- Astutik, M. F., & Mariyam, M. (2021). Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi Menggunakan Terapi Rendam Kaki Dengan Air Hangat. *NersMuda*, 2(1), 54.
- World Health Organization. (2021). Hypertension. Diakses dari <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/hypertension>
- Preetha TS, Hemanthakumar AS, Krishnan PN. A comprehensive review of *Kaempferia galanga* L.(Zingiberaceae): A high sought medicinal plant in Tropical Asia. *Journal of Medicinal Plants Studies*. 2016. 4(3): 270-276
- Jagadish PC, Latha KP, Mudgal J, Nampurath GK. Extraction, characterization and evaluation of *Kaempferia galanga* L. (Zingiberaceae) rhizome extracts against acute and chronic inflammation in rats. *Journal of Ethnopharmacology*. 2016. 194: 434- 439

Jurnal Gizi dan Kesehatan (Journal of Nutrition and Health) (P-ISSN: 2087-2050, E-ISSN: 2548-8135)
Silalahi, M., et al. (2015). Kencur (*Kaempferia galanga*) dan Bioaktivitasnya. Diakses dari: https://www.researchgate.net/publication/335034677_KENCUR_Kaempferia_galanga_DAN_BIOAKTIVITASNYA

Jurnal Kesehatan Masyarakat Indonesia (JKMI) (P-ISSN: 1829-7285, E-ISSN: 2541-4043)

Mancia G, Zanchetti A, White-coat hypertension: misnomers, misconceptions and misunderstandings. What should we do next?, *J Hypertens* 1996;14:1049–1052.

Romero JC and Reckelhoff JF: State-of-the-Art lecture, Role of angiotensin and oxidative stress in essential hypertension, *Hypertension*. 34:943–949. 1999.

Campbell NRC, Lackland DT, Niebylski ML, the World Hypertension League and International Society of Hypertension Executive Committees. High Blood Pressure: Why Prevention and Control Are Urgent and Important A 2014 Fact Sheet From the World Hypertension League And the International Society of Hypertension. *J Clin Hypertens*. 2014;16:551-