

**GERAKAN TANAM SAYURAN DAN OBAT TRADISIONAL (GERTAK SAMBALADO)  
DALAM MENURUNKAN HIPERTENSI DI KELURAHAN BUKIT APIT  
PUHUN KECAMATAN GUGUK PANJANG**

**Vina Novela<sup>1</sup>, Oktia Miranda<sup>2</sup>, Vivin Andika Juni Sawari<sup>3</sup>, Felia Asrika<sup>4</sup>**

<sup>1</sup>Program Studi Ilmu Kesehatan Masyarakat, <sup>2</sup>Program Studi Keperawatan, DIII Kebidanan<sup>3,4</sup>  
Universitas Fort De Kock

E-mail: [vinanovela@fdk.ac.id](mailto:vinanovela@fdk.ac.id)

---

**Info Artikel**

Masuk: 27 Februari 2020  
Review: 15 Agustus 2020  
Diterima: 18 November 2020

**Keyword:** *hypertension, family medical plants*

**Kata kunci:** *Hipertensi, Taman Obat keluarga*

---

**Abstract**

*Hypertension is a degenerative disease where systolic blood pressure > 140mmhg and diastole > 90mmhg and this disease can be a cause of coronary heart disease stroke and kidney failure. The purpose of this study was to determine the effect of health promotion on public knowledge for six vegetables and traditional medicine in an empty field near the house to reduce hypertension in Bukit Apit Puhun Village, Bukittinggi City. The research method used is the provision of intervention in the form of education using leaflets face to face to the public. Data analysis by measuring knowledge scores before and after health promotion using independent t test. The results of the assessment of knowledge scores before and after health promotion obtained the average value of knowledge scores before health promotion is  $40.97 \pm 19.21$  and after health promotion is  $90.65 \pm 13.65$  with  $p = 0.000$  at 95% confidence level. The results of the study concluded that there was a significant effect of health promotion activities on community knowledge about Family Medicinal Plants (TOGA) hypertension in Bukit Apit Puhun Village, Bukittinggi City.*

---

**Abstrak**

Hipertensi adalah penyakit degeneratif dimana tekanan darah sistole >140mmhg dan diastole >90 mmhg dan penyakit ini bisa menjadi penyebab penyakit jantung koroner stroke dan gagal ginjal. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh promosi kesehatan terhadap pengetahuan masyarakat untuk menanam sayuran dan obat tradisional dilahan kosong dekat rumah untuk menurunkan hipertensi di Kelurahan Bukit Apit Puhun Kota Bukittinggi. Metode penelitian yang digunakan yaitu dengan pemberian intervensi berupa edukasi menggunakan leaflet secara tatap muka kepada masyarakat. Analisis data dengan melakukan pengukuran skor pengetahuan sebelum dan sesudah promosi kesehatan menggunakan uji independent t test. Hasil penilaian diperoleh nilai rata-rata skor pengetahuan sebelum promosi kesehatan yaitu  $40,97 \pm 19,21$  dan sesudah promosi kesehatan yaitu  $90,65 \pm 13,65$  dengan nilai  $p=0,000$  pada taraf kepercayaan 95%. Kesimpulan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan kegiatan promosi kesehatan terhadap pengetahuan masyarakat tentang Tanaman Obat Keluarga (TOGA) hipertensi di Kelurahan Bukit Apit Puhun Kota Bukittinggi.

## PENDAHULUAN

Tanaman Obat Keluarga (TOGA) merupakan salah satu alternatif pengobatan yang telah lama dilakukan oleh masyarakat Indonesia secara tradisional (Yulianto & Kirwanto, 2016). Tanaman obat tradisional oleh masyarakat telah dilaporkan secara empirik bermanfaat dalam meningkatkan kesehatan dan mengobati berbagai penyakit. Penggunaan tanaman obat secara tradisional semakin disukai karena dapat diperoleh, diramu, ditanam sendiri tanpa tenaga medis, efek samping yang rendah, efek yang saling mendukung dengan obat tradisional lain, dan lebih sesuai untuk berbagai penyakit degeneratif (Lolita & Aulea, 2017 )

Salah satu penyakit degeneratif adalah hipertensi yang ditandai dengan meningkatnya tekanan darah sistolik >140 mmHg dan diastolik > 90 mmHg pada dua kali pengukuran dengan selang waktu lima menit dalam keadaan istirahat. Hipertensi merupakan penyebab kematian nomor 3 setelah stroke dan tuberkulosis, yaitu 6,7% kematian dari semua umur di Indonesia. Penatalaksanaan pasien hipertensi dapat dilakukan secara medikamentosa dan non medikamentosa (Glenys & Rika, 2017).

Penanganan hipertensi dan penurunan kadar asam urat pada pasien dapat dilakukan dengan terapi farmakologis dan nonfarmakologis. Pada pemberian anti nyeri dan anti radang yang terus menerus memiliki efek samping yaitu pada lambung, hati dan ginjal. Terapi non farmakologi yang dapat diberikan untuk kasus hipertensi dan asam urat {ringan adalah dengan tanaman obat tradisional yang dianggap aman dan murah untuk terapi jangka panjang (Suci & Suheera, 2019)

Berdasarkan data dari Bidan Poskeskel Kelurahan Bukit Apit Puhun di Kota Bukittinggi, edukasi tentang TOGA masih kurang sehingga di Perumahan Kelurahan bukit Apit Puhun melakukan upaya pengembangan kesehatan melalui asuhan mandiri pemanfaatan tanaman obat keluarga dan keterampilan budidaya dan pengolahannya. Mengubah kesadaran, pola pikir dan gaya hidup masyarakat memerlukan adanya sosialisasi.

Berdasarkan uraian diatas, maka Masyarakat di Kelurahan Bukit Apit Puhun sangat perlu mendapatkan edukasi terkait Gerakan tanam sayuran dan obat tradisional untuk menurunkan hipertensi. Tujuan kegiatan ini adalah mencegah dan mengendalikan hipertensi ringan melalui pemberian informasi terkait tanaman yang dapat mengatasi hipertensi dan cara membudidayakan tanaman obat tersebut.

## METODE

Sasaran kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah masyarakat di Kelurahan Bukit Apit Puhun, Kecamatan Guguk Panjang, Kota Bukittinggi. Pelaksanaan kegiatan ini dilaksanakan diposyandu Kemuning dan Teratai mengenai manfaat jenis tanaman obat tradisional seperti; bawang dayak, teh afrika, seledri, dan sawi serta cara pengolahan TOGA. Kegiatan diikuti oleh 17 peserta yang terdiri dari ibu-ibu rumah tangga dan bapak-bapak. Metode yang digunakan yaitu edukasi masyarakat melalui metode penyuluhan langsung artinya para mahasiswa langsung bertatap muka dengan masyarakat.

Adapun metode kegiatan yang dilakukan antara lain :

1. Memberikan sosialisasi kepada masyarakat melalui metode penyuluhan terkait pentingnya sayuran dan jenis tanaman obat tradisional untuk penurunan tekanan darah.

2. Melakukan edukasi cara pengolahan tanaman yang benar dilingkungan hijau.
3. Membudidayakan tanaman obat tradisional pada lahan kosong serta memanfaatkan wadah-wadah sederhana dalam pembuatan TOGA.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil dari program ini adalah terwujudnya TOGA pada lahan kosong yang tidak terpakai di sekitar rumah warga Kelurahan Bukit Apit Puhun. Selain itu semakin meningkatnya kesadaran warga terkait pemanfaatan lahan kosong sebagai lahan hijau yang lebih memiliki daya guna untuk kesehatan warga itu sendiri. Berikut beberapa jenis tanaman dan khasiatnya yang sudah ditanam dengan membangun Toga di perkarangan Posyandu Flamboyan pada Tabel 1.

**Tabel 1.**  
**Tanaman obat yang telah berhasil ditanam di perkarangan Posyandu Flamboyan**

No.	Nama Tanaman	Kandungan	Khasiat
1.	Bawang Dayak	alkaloid, steroid, flavonoid, glikosida, tanin, felonik, dan zat lainnya yang berkhasiat bagi kesehatan.	Anti-kanker, Mengontrol tekanan darah, Mengobati batu ginjal, Pengobatan gula darah, Mencegah jantung coroner, dan Penyakit Hepatitis.
2.	Teh Afrika	Sumber protein, serat (jenis tidak larut air), dan lemak sehat yang cukup tinggi. Selain itu, daun Afrika diperkaya oleh sejumlah mineral penting lainnya seperti zink, kalsium, magnesium, kalium, zat besi, dan natrium. Daun ini juga mengandung vitamin A, vitamin C, vitamin E, dan vitamin B kompleks yang dapat membantu mencukupi kebutuhan harian tubuh.	Menurunkan Kolesterol, membantu pengobatan kanker, mengobati flu, mengobati asam lambung, menurunkan tekanan darah, dan melancarkan pencernaan.

3.	Sawi	vitamin B kompleks dalam bentuk asam folat, vitamin A yang berasal dari karoten, vitamin C, dan vitamin K, mineral seperti sodium, zat besi, kalium, fosfor, dan kalsium dan serat yang cukup tinggi.	Mendetoks racun, mencegah kanker, menurunkan kolesterol, menurunkan berat badan, menjaga kesehatan mata.
4.	Saledri	Folate, Potasium, Vitamin B6; Vitamin C; dan Vitamin K.	Sebagai anti inflmasi, menurunkan kolesterol, menurunkan hipertensi, mencegah infeksi, dan obat herbal anti bakteri.



**Gambar 1.** Aktifitas Mahasiswa Pengabdian Masyarakat Universitas Fort De Kock Bukittinggi dalam program sosialisasi dan Gerakan Tanam Sayuran dan Obat Tradisional.

Dari Gambar 1 terlihat program Pengabdian Masyarakat yang dilaksanakan di Posyandu Kemuning di Kelurahan Bukit Apit Puhun yang bergabung dengan posyandu Teratai, dihadiri oleh 17 peserta.

Dampak dari kegiatan PKLT ini adalah :

1. Kegiatan pertama melakukan sosialisasi mengenai pentingnya sayuran dan obat tradisional untuk hipertensi dikenalkan beberapa jenis tanaman yaitu daun teh afrika, daun seledri, bawang dayak dan sawi. Setelah melakukan sosialisasi bersama maka meningkatnya pengetahuan masyarakat untuk memanfaatkan sayuran dan obat tradisional dalam menurunkan tekanan darah (hipertensi).
2. Kegiatan kedua melakukan edukasi cara pengolahan tanaman obat keluarga (TOGA). Hal ini dapat meningkatkan pengetahuan masyarakat sebagai pertolongan pertama dalam gangguan kesehatan bagi anggota keluarga.
3. Kegiatan ketiga melakukan pembudidayaan tanaman obat tradisional pada lahan kosong serta memanfaatkan wadah-wadah sederhana yang ada diperkarangan rumah warga dalam pembuatan TOGA. Hal ini dapat meningkatkan kesadaran masyarakat akan lingkungan hijau yang sangat bermanfaat dan dapat menjadi motivasi bagi masyarakat untuk memanfaatkan lahan tersisa di sekitar rumah untuk menanam Tanaman Obat Keluarga (TOGA) dan memanfaatkannya untuk pengobatan tradisional bagi keluhan kesehatan ringan di keluarga.

#### **Hasil diskusi dalam kegiatan ini langsung dari respon spontan dari masyarakat antara lain:**

Meningkatnya wawasan dan pengetahuan masyarakat dimana sebelumnya atau pada umumnya mereka hanya mengetahui beberapa obat tradisional untuk penurunan hipertensi seperti mentimun, wortel dan seledri, sekarang mereka sudah mengetahui beberapa obat tradisional lainnya seperti bawang dayak dan teh afrika. Masyarakat memahami manfaat pentingnya sayuran bagi kesehatan dan juga tanaman obat tradisional yang mereka temui disekitar rumah. Bagi masyarakat budidaya tanaman obat tradisional dan pengolahannya menjadi sediaan herbal yang lebih bernilai ekinomis.

#### **KESIMPULAN**

Dari hasil kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat ini dapat ditarik dua kesimpulan penting, sebagai berikut: (1) Edukasi kepada masyarakat mengenai khasiat dan pemanfaatan bahan tanaman obat masih diperlukan; Edukasi yang dilakukan dapat menggali lebih dalam pengalaman penggunaan tanaman obat tradisional dimasyarakat dan memaknainya sebagai pelestarian lingkungan hijau yang bermanfaat bagi masyarakat. (2) Pengolahan tanaman obat yang inovatif dapat dikembangkan menjadi sediaan herbal yang lebih bernilai ekinomis.

**DAFTAR PUSTAKA**

- Glanys, Y & Rika,L 2017. *Penatalaksanaan hipertensi Primer*. Universitas Lampung: Fakultas Kedokteran Volume 6 Nomor 1.
- Suci Fariani S & Suheera. 2019. *Pencegahan Dan Pengendalian Hipertensi Dan Asam Urat Ringan Melalui Tanaman Obat Keluarga (TOGA)*. Stikes Mitra Bunda Persada Bata. Program Study Sarjana Farmasi volume 3 nomor 2.
- Lolita, Aulela Dkk 2017. *Pengaruh Promosi Kesehatan Terhadap Pengetahuan Toga untuk hipertensi disubergung jetis bantul*. Universitas Ahmad Dahlan Yogyakarta. Fakultas Farmasi.
- BPOM. (2004).*Keputusan Kepala Badan Pengawasan Obat dan Makanan*. Republik Indonesia Nomor HK.00.05.4.2411 tentang Ketentuan Pokok Pengelompokan dan Penandaan Obat Bahan Alam. Jakarta:BPO
- Rahayu, M, Rugiyah, Praptiwi, & Hamzah. (2002). *Keanekaragaman Pemanfaatan Tumubuhan obat oleh suku Sasak di Taman Nasional Gunung Rinjani-Nusa Tenggara Barat*. *Prosiding Sinposium Nasional II Tumbuhan Obat dan Aromatik*. Bogor. Kehati, LIPI, Apinmap, UNESCO dan JICA.