

Penyuluhan dan Penanaman Tanaman Toga untuk Mengatasi Masalah Kesehatan Hipertensi di Kelurahan Kalibanteng Kidul Semarang Barat

Haikal*¹, Ardellia Harum Kusumawati²

^{1,2}Program Studi Kesehatan Masyarakat, Fakultas Kesehatan, Universitas Dian Nuswantoro, Indonesia
*e-mail: haikalfaqih@dsn.dinus.ac.id¹

Abstrak

Program Studi Kesehatan Masyarakat Universitas Dian Nuswantoro melaksanakan pengabdian di Kelurahan Kalibanteng Kidul, Semarang Barat untuk mengatasi masalah hipertensi. Berdasarkan musyawarah masyarakat desa, dipilih penyuluhan dan penanaman tanaman obat keluarga (TOGA) sebagai kegiatan pengabdian. Tim membuat poster "Tanam TOGA Sebagai Anti Hipertensi" yang disebarluaskan pada akhir November 2023, dilanjutkan dengan penanaman tanaman TOGA di lingkungan warga. Pada awal Desember 2023, diadakan kerja bakti penanaman TOGA di Taman RW 03/RT 03 yang dihadiri dosen, mahasiswa, warga, ketua RW, RT, dan PKK. Tanaman TOGA seperti seledri, timun, tomat, kemangi, terong, cabai, dan pepaya ditanam bersama. Benih dan bibit TOGA juga dibagikan kepada warga. Masyarakat memberikan respon positif dengan partisipasi aktif dalam kerja bakti dan penyuluhan. Kombinasi penyuluhan dan praktik penanaman TOGA berhasil mencapai untuk meningkatkan pemahaman serta pemanfaatan potensi setempat melalui praktik langsung.

Kata kunci: Hipertensi, Kelurahan Kalibanteng Kidul, Promosi Kesehatan

Abstract

The Public Health Study Program of Universitas Dian Nuswantoro conducted community service in Kalibanteng Kidul Village, West Semarang, to address the issue of hypertension. Based on a village community consultation, counselling and planting medicinal plants (TOGA) were chosen as community service activities. The team created a poster titled "Planting TOGA as an Anti-Hypertensive", which was disseminated in late November 2023, followed by the planting of TOGA plants in the community environment. In early December 2023, a joint effort to plant TOGA was held in RW 03/RT 03 Park, attended by lecturers, students, residents, RW and RT leaders, and Family Welfare Education (PKK) members. TOGA plants such as celery, cucumbers, tomatoes, basil, eggplants, chillies, and papayas were planted together. TOGA seeds and seedlings were also distributed to residents. The community responded positively and actively participated in the joint effort and counselling. The combination of counselling and TOGA planting practices succeeded in increasing understanding and utilizing local potential through hands-on practice.

Keywords: Hypertension, Health Promotion, Kalibanteng Kidul Village

1. PENDAHULUAN

Penyakit tidak menular (PTM) merupakan penyebab utama kematian di seluruh dunia, dengan 41 juta orang meninggal setiap tahun, setara dengan 71% dari semua kematian (World Health Organization, 2021). Kondisi terbaru di Indonesia pada tahun 2020 menunjukkan bahwa PTM menyumbang 73% dari total kematian (1.365.000 kematian akibat PTM), dan 26% dari kematian dini disebabkan oleh PTM (Organization, 2020). Secara global, faktor risiko metabolik nomor satu untuk kematian akibat PTM adalah tekanan darah tinggi, yang menyebabkan 19% dari kematian global, diikuti oleh kelebihan berat badan/obesitas dan kadar glukosa darah yang tinggi (World Health Organization, 2021). Hipertensi atau tekanan darah tinggi merupakan kondisi yang masih banyak diderita masyarakat Indonesia. Data dari Kementerian Kesehatan Republik Indonesia menggambarkan bahwa prevalensi hipertensi di Indonesia mengalami peningkatan seiring pertambahan usia, dengan prevalensi 45,9% pada usia 55 hingga 64 tahun, 57,6% usia 65 hingga 74 tahun, dan 63,8% pada usia > 75 tahun (Kemenkes, 2019). Tingkat prevalensi hipertensi di Indonesia, berdasarkan pengukuran tekanan darah pada individu berumur 18 tahun ke atas juga menunjukkan peningkatan dari 25,8% pada tahun 2013 menjadi 34,11%. Provinsi Jawa Tengah berada di urutan keempat untuk kasus hipertensi di Indonesia

dengan angka 37,57% (Kemenkes R.I, 2018). Kota Semarang, sebagai kota dengan jumlah kasus penyakit tidak menular (PTM) yang paling banyak di Jawa Tengah, mencatat total 8.583 kasus hipertensi. Dari jumlah tersebut, 2.359 pasien atau 27,4% dari total kasus, menjalani pengobatan hipertensi secara rutin (Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Tengah, 2017).

Faktor perilaku seperti kebiasaan merokok dan obesitas telah terbukti menjadi faktor risiko hipertensi (Niskanen et al., 2004), sedangkan aktivitas fisik seperti olahraga merupakan upaya efektif untuk mencegah dan mengendalikan hipertensi (Paffenbarger et al., 1991). Meskipun telah dilakukan berbagai upaya untuk mengendalikan dan mencegah hipertensi, masalah ini masih menjadi beban yang tinggi di Indonesia, terutama di Provinsi Jawa Tengah dan Kota Semarang. Oleh karena itu, diperlukan strategi intervensi dan keterlibatan masyarakat yang ditujukan secara khusus untuk mengatasi tantangan yang ada dan meningkatkan upaya pencegahan serta pengendalian hipertensi. Menanggapi kebutuhan mendesak ini, kegiatan pengabdian masyarakat berfokus pada promosi perilaku sehat dan peningkatan kesadaran tentang pencegahan hipertensi. Melalui penerapan pendekatan inovatif, seperti penyuluhan dan penanaman tanaman obat keluarga (TOGA), diharapkan dapat mengatasi faktor risiko dan meningkatkan kesadaran masyarakat tentang hipertensi. Dengan menggabungkan penyuluhan dan praktik penanaman TOGA, kami berharap dapat mengubah perilaku dan menciptakan lingkungan yang lebih sehat di Kelurahan Kalibanteng Kidul.

Kegiatan ini didasari oleh hasil musyawarah masyarakat desa yang memilih penyuluhan dan penanaman TOGA sebagai solusi untuk mengatasi masalah hipertensi di wilayah tersebut. Sebagai langkah awal, tim pengabdian masyarakat membuat poster berjudul "Tanam TOGA Sebagai Anti Hipertensi" yang menjelaskan manfaat TOGA dalam menurunkan tekanan darah. Poster tersebut disebarluaskan di tempat umum dan secara digital pada akhir November 2023, diikuti dengan evaluasi pemahaman warga tentang manfaat TOGA bagi penderita hipertensi. Penggunaan media promosi dapat meningkatkan pengetahuan dari masyarakat (Haikal et al., 2022). Pada awal Desember 2023, diadakan kerja bakti penanaman TOGA yang dihadiri oleh dosen pembimbing, mahasiswa, perwakilan warga, ketua RW, RT, dan PKK. Berbagai jenis tanaman TOGA seperti seledri, timun, tomat, kemangi, terong, cabai, dan pepaya ditanam bersama di Taman TOGA RW 03/RT 03. Selain itu, benih dan bibit TOGA juga dibagikan kepada warga untuk ditanam di pekarangan rumah masing-masing. Tujuan utama kegiatan ini adalah meningkatkan pengetahuan dan kesadaran masyarakat tentang manfaat TOGA untuk pencegahan hipertensi. Penanaman TOGA di Taman TOGA dan di pekarangan rumah warga diharapkan dapat meningkatkan akses masyarakat terhadap tanaman obat dan mendorong mereka untuk menerapkan pola hidup sehat.

Kegiatan pengabdian masyarakat ini merupakan langkah awal untuk meningkatkan upaya pencegahan dan pengendalian hipertensi di Indonesia. Upaya ini perlu dilanjutkan dengan penelitian dan intervensi yang lebih komprehensif untuk mencapai dampak yang lebih signifikan.

2. METODE

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan dengan dua program utama. Pertama, kerja bakti bersama seluruh masyarakat RW 03, khususnya RT 04, 05, 06, 07, dan 10 untuk menanam tanaman obat keluarga (toga) di taman toga RW 03 dengan tujuan meningkatkan partisipasi masyarakat, aktifitas fisik dan memanfaatkan potensi yang ada di wilayah tersebut. Keberhasilan kegiatan ini diukur dari keikutsertaan masyarakat dalam penanaman toga dan berjalannya kegiatan secara lancar. Kedua, promosi kesehatan melalui pemasangan media informasi berupa poster mengenai tanaman toga sebagai pencegahan hipertensi yang ditujukan untuk seluruh masyarakat RW 03 guna meningkatkan pemahaman masyarakat tentang manfaat toga dalam mencegah penyakit hipertensi. Kegiatan pemasangan poster tanam toga dilaksanakan pada Hari Rabu, Tanggal 29 November 2023 Pukul 15.00 di tiap RT 04, 05, 06, 07, dan 10 Kelurahan Kalibanteng Kidul. Kegiatan intervensi selanjutnya yaitu kerja bakti penanaman tanaman toga bersama dilaksanakan pada Hari Minggu, Tanggal 3

Desember 2023 Pukul 08.00 di Taman Toga RW 03/RT 03 yang dihadiri oleh seluruh tim, perwakilan warga, perwakilan ketua RW, RT, dan PKK yang ikut berpartisipasi.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil dari kegiatan pengabdian ini meliputi pemasangan media informasi berupa poster berjudul "Tanam Toga Sebagai Anti Hipertensi" yang berisi informasi tentang pengertian, kelebihan, jenis-jenis, kandungan zat, dan manfaat tanaman obat keluarga (toga) dalam mencegah hipertensi. Poster tersebut dipasang pada hari Rabu, 29 November 2023 pukul 15.00 di RT 04, 05, 06, 07, dan 10 Kelurahan Kalibanteng Kidul di tempat-tempat strategis seperti pos ronda/kamling, mading, sekitaran gang dekat tugu, dan tembok sepanjang gang, serta disebarakan dalam bentuk digital. Selanjutnya, kegiatan kerja bakti penanaman tanaman toga bersama dilaksanakan pada hari Minggu, 3 Desember 2023 pukul 08.00 di Taman Toga RW 03/RT 03 yang dihadiri oleh tim, perwakilan warga, perwakilan ketua RW, RT, dan PKK, dengan tanaman toga yang ditanam antara lain seledri, timun, tomat, kemangi, terong, cabai, dan pepaya, serta tim memberikan benih dan bibit tanaman toga kepada masing-masing warga tiap RT untuk ditanam di pekarangan rumah.

Pemanfaatan tanaman obat keluarga (toga) merupakan salah satu upaya pengobatan tradisional yang diakui sebagai sistem perawatan kesehatan primer untuk masyarakat. Hipertensi merupakan penyakit degeneratif yang sering terjadi, ditandai dengan peningkatan tekanan darah sistolik lebih dari 140 mmHg dan diastolik lebih dari 90 mmHg, dan pemanfaatan obat tradisional dari toga dianggap lebih aman untuk mengatasi hipertensi, meskipun jika terjadi hipertensi akut dengan komplikasi, disarankan untuk berobat secara rutin dan berkonsultasi dengan pihak kesehatan. Kegiatan pemasangan poster dan kerja bakti penanaman tanaman toga bertujuan untuk meningkatkan kesadaran masyarakat tentang manfaat toga dalam mencegah dan mengatasi hipertensi, serta pelibatan masyarakat dalam kegiatan tersebut, seperti kerja bakti penanaman toga dan pemberian benih/bibit toga, diharapkan dapat meningkatkan aktivitas fisik dan pola hidup sehat masyarakat sehingga berdampak pada peningkatan derajat kesehatan masyarakat. Kegiatan pengabdian ini sejalan dengan upaya pemanfaatan sumber daya lokal (tanaman toga) untuk mengatasi masalah kesehatan masyarakat (hipertensi) dengan pendekatan yang lebih aman dan terjangkau bagi masyarakat.



Gambar 1. Media Informasi berupa Poster



Gambar 2. Kegiatan Intervensi yang dilakukan

4. KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan kesadaran masyarakat RW 03 Kelurahan Kalibanteng Kidul mengenai pemanfaatan tanaman obat keluarga (toga) sebagai upaya pencegahan dan penanganan hipertensi. Upaya yang dilakukan meliputi pemasangan media informasi berupa poster tentang "Tanam Toga Sebagai Anti Hipertensi" dan kerja bakti penanaman tanaman toga bersama masyarakat di Taman Toga RW 03/RT 03. Melalui kegiatan ini, diharapkan masyarakat dapat memahami manfaat toga dalam mengatasi hipertensi serta mulai menerapkan pola hidup sehat dengan memanfaatkan sumber daya lokal yang ada.

Kegiatan pengabdian ini diharapkan dapat meningkatkan aktivitas fisik dan pola hidup sehat masyarakat melalui keterlibatan langsung dalam penanaman toga, sehingga berdampak pada peningkatan derajat kesehatan masyarakat secara berkelanjutan. Dengan memanfaatkan sumber daya lokal yang aman dan terjangkau, diharapkan masyarakat dapat mengatasi masalah kesehatan seperti hipertensi secara mandiri dan menerapkan pola hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Program Studi Kesehatan Masyarakat Fakultas Kesehatan Universitas Dian Nuswantoro yang telah memberi dukungan dan kesempatan terhadap kegiatan pengabdian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Tengah. (2017). *Profil Kesehatan Provinsi Jawa Tengah Tahun 2016*.
- Haikal, H., Handasari, S. P., & Prasetya, J. (2022). Perbandingan penggunaan metode sosialisasi dengan dan tanpa media leaflet terhadap pengetahuan masyarakat mengenai perubahan social distancing menjadi physical distancing pada masa pandemi Covid-19. *Jurnal Manajemen Informasi Dan Administrasi Kesehatan*, 5(1).
- Kemendes, R. I. (2019). Indonesia masuki periode aging population. *Kementerian Kesehatan RI. Jakarta*.
- Kemendes R.I. (2018). *Laporan Nasional Riskesdas 2018*.
- Niskanen, L., Laaksonen, D. E., Nyyssönen, K., Punnonen, K., Valkonen, V.-P., Fuentes, R., Tuomainen, T.-P., Salonen, R., & Salonen, J. T. (2004). Inflammation, abdominal obesity, and smoking as predictors of hypertension. *Hypertension*, 44(6), 859–865.
- Organization, W. H. (2020). *Noncommunicable diseases: progress monitor 2020*.
- Paffenbarger, R. S., Jung, D. L., Leung, R. W., & Hyde, R. T. (1991). Physical activity and hypertension: an epidemiological view. *Annals of Medicine*, 23(3), 319–327.
- World Health Organization. (2021). *Noncommunicable diseases*. www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/noncommunicable-diseases