

Pelatihan Pembuatan Teh Buntelan Jero (Teh Bunga Telang, Jeruk Lemon dan Bunga Rosella) sebagai Terapi Non Farmakologi terhadap Pasien Hipertensi di Dusun Petambakan, Kabupaten Banjarnegara

Training on Making “Teh Buntelan Jero” (butterfly pea flower, Lemon and Rosella Flowers) as a Non-Pharmacological Therapy for Hypertension Sufferers in Petambakan Village, Banjarnegara Regency

Tiara Karunia Kristy¹, Khoirul Anwar^{2*}

^{1,2,3} Program Studi Sarjana Farmasi, Fakultas Farmasi Universitas Wahid Hasyim

Jl. Raya Gunungpati No.KM.15, Nongkosawit, Kec. Gunung Pati, Kota Semarang, Jawa Tengah

email: *¹khoirula@unwahas.ac.id

ABSTRAK

Hipertensi sering disebut sebagai “*silent killer*” karena sering tidak menimbulkan gejala yang jelas, Hipertensi merupakan nilai tekanan darah sistolik diatas 140 mmHg dan diastolic diatas 90 mmHg. Berdasarkan Data Provinsi Jawa Tengah tahun 2019 angka prevalensi hipertensi sebesar 37,57% dan di Kabupaten Banjarnegara prevalensi hipertensi sebesar 41,33%. Berdasarkan pokok permasalahan tersebut, mala dilakukan kegiatan promosi kesehatan dengan judul “Pelatihan Pembuatan Teh Buntelan Jero (Teh Bunga Telang, Jeruk Lemon dan Bunga Rosella) sebagai terapi non farmakologi terhadap pasien hipertensi di Dusun Petambakan, Kabupaten Banjarnegara. Tujuan dari kegiatan promosi kesehatan ini adalah unuk meningkatkan pemahaman masyarakat dan sebagai upaya promotif serta preventif untuk menurunkan prevalensi penderita hipertensi khsuusnya di Dusun Petambakan, Kabupaten Banjarnegara. Adapun Metode yang digunakan dalam kegiatan tersebut berupa penyampaian materi mengenai terapi non farmakologi dan pembuatan teh buntelan jero sebagai alternatif pengobatan hipertensi secara non farmakologi dengan menggunakan *leaflet* sebagai media penyampaian materi. Hasil dalam kegiatan tersebut yaitu meningkatnya pemahaman masyarakat mengenai hipertensi, cara pencegaham dan pengolahan tanaman herbal berupa kombinasi bunga telang, jeruk lemon dan bunga rosella sebagai terapi penunjang secara non farmakologi bagi penderita hipertensi.

Kata Kunci: hipertensi, bunga telang, bunga rosella, jeruk lemon

(Dikirim: 2 Oktober 2024, Direvisi: 8 Oktober 2024, Diterima: 2 November 2024)

ABSTRACT

Hypertension is often referred to as the “silent killer” because it often does not causes clear symptoms. Hypertension is a systolic blood pressure value above 140 mmHg and diastolic above 90 mmHg. Based on data from Central Java Province in 2019, the prevalence of hypertension was 37.57% and in Banjarnegara Regency the prevalence of hypertension was 41.33%. Based on the main problem, a health promotion activity was carried out with the title “Training on Making Teh Buntelan Jero (Butterfly pea flower, Lemon and Rosella Flower Tea) as a non-pharmacological therapy for hypertensive patients in Petambakan Hamlet, Banjarnegara Regency. The aim of this health promotion activity is to increase public understanding and as a promotive and preventive effort to reduce the prevalence of hypertension sufferers, especially in Petambakan Hamlet, Banjarnegara Regency. The method used in this activity was the delivery of material regarding non-pharmacological therapy and making jero bundle tea as an

alternative non-pharmacological treatment for hypertension using leaflets as a medium for delivering the material. The results of this activity are increasing public understanding about hypertension, how to prevent it and processing herbal plants in the form of a combination of butterfly pea flowers, lemons and rosella flowers as non-pharmacological supporting therapy for hypertension sufferers.

Keywords: *hypertension, butterfly pea flower, lemon and rosella flower*

1. Pendahuluan

Hipertensi merupakan kondisi tekanan darah pada dua atau lebih pembacaan pada tanggal yang berbeda di atas Tingkat pre hipertensi dengan menunjukkan nilai tekanan darah sistolik diatas 140 mmHg dan diastolic diatas 90 mmHg (Williams & Hopper, 2015). Data Provinsi Jawa Tengah angka prevalensi hipertensi sebesar 37,57% dan di Kabupaten Banjarnegara prevalensi hipertensi sebesar 41,33% (Kemenkes,2019). Berdasarkan profil Kesehatan Dinas Kesehatan Banjarnegara (2021) diketahui bahwa jumlah penderita hipertensi di Kabupaten Banjarnegara pada tahun 2021 sebesar 284.224 penderita. Pada tahun 2021 terjadi peningkatan jumlah penderita hipertensi sebesar 11.961 penderita dengan usia di atas 18 tahun.

Hipertensi merupakan salah satu penyebab kematian terbesar di dunia, salah satu cara untuk mengatasi masalah tersebut yaitu dengan terapi non farmakologis. Terapi non farmakologis dapat dilakukan dengan memanfaatkan tanaman herbal seperti dengan membuat “Teh Buntelan Jero” Teh Bunga Telang, Jeruk Lemon dan Bunga Telang. Bunga Telang merupakan salah satu tanaman yang secara tradisional dapat dimanfaatkan sebagai minuman herbal sehari-hari, tanaman ini memiliki banyak senyawa antioksidan yang terdapat pada kelopak bunga dengan ciri khas berwarna biru yang mengindikasikan bahwa bunga telang memiliki senyawa antioksidan berupa antosianin (Marpaung, 2020). Senyawa ini terkandung sebesar 2,98 mg/gram (Salleh et al., 2013). Selain itu, tanaman yang dapat dimanfaatkan sebagai terapi non farmakologis hipertensi yaitu bunga rosella, tanaman ini terbukti memiliki aktivitas farmakologis sebagai antihipertensi dengan pemberian dosis sebesar 250 mg/kgBB ekstrak kering kelopak bunga rosella mampu menghasilkan persentase inhibisi sistol dan diastole sebesar 27,74% dan 33,18% (Susilawati *et al.*, 2018).

Kombinasi “Teh Buntelan Jero” ini selain menggunakan bunga rosella dan telang, juga ditambahkan jeruk lemon. Adapun kandungan yang terdapat pada jeruk lemon antara lain senyawa linalool 20-50% vitamin C, asam sitrat, minyak atsiri, bioflavonoid, polifenol, kumarin, flavanoid, dan minyak volatil pada kulitnya seperti limonen 70% α -terpinen, α -pinen, β -pinen, Dimana senyawa tersebut mampu dimanfaatkan sebagai terapi non farmakologis terhadap penderita hipertensi (Almira, dkk., 2021). Tujuan dari kegiatan promosi Kesehatan melalui pelatihan pemuatan teh ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan Masyarakat mengenai Kesehatan, seperti penyebab hipertensi, cara menanggulangi hipertensi dengan terapi farmakologi maupun non farmakologi, mendorong Masyarakat untuk mengadopsi pola hidup sehat dan meningkatkan kesadaran dan keterampilan Masyarakat terhadap program atau Gerakan guna meningkatkan pengetahuan mengenai Kesehatan.

2. Metode

Kegiatan pengabdian masyarakat di Dusun Petambakan, Banjarnegara dilaksanakan pada tanggal 24 Oktober 2024. Adapun langkah dan strategi yang kami lakukan dalam melaksanakan kegiatan pelatihan tersebut yaitu diawali dengan mengidentifikasi permasalahan yang muncul di masyarakat bersangkutan, masalah tersebut kemudian dikaji dan dicarikan solusi. Solusi yang diperoleh dari proses identifikasi permasalahan tersebut yaitu berupa pelatihan pembuatan “Teh Buntelan Jero” dengan formula disajikan pada Tabel 1.

Pelatihan ini dilakukan dengan pemberian materi yang diberikan sesuai dengan kondisi dan

tingkat pendidikan masyarakat sekitar. Media yang digunakan dalam kegiatan ini berupa *leaflet*. Pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat berjalan dengan lancar, mulai dari persiapan, pelaksanaan hingga pada tahap evaluasi. Peserta menunjukkan antusiasme dengan menyampaikan beberapa pertanyaan dan menanggapi materi yang disampaikan, tahapan pelaksanaan tertera pada gambar 1.

Tabel 1. Formula “Teh Buntelan Jero”

Bahan	Jumlah
Bunga Telang (kering)	3-5 buah kelopak bunga kering
Bunga Rosella (kering)	3 buah kelopak bunga kering
Irisan Jeruk Lemon (kering)	1 iris buah lemon kering
Air hangat	200 ml



Gambar 1. Tahapan Pelaksanaan Pengabdian Masyarakat

3. Hasil dan Pembahasan

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat diadakan secara luring bertempat di Apotek Surya Sehat, Dusun Petambakan, Kabupaten Banjarnegara pada hari Kamis, 24 Oktober 2024. Acara ini berlangsung kurang lebih 2 jam dengan di hadiri kurang lebih 20 peserta dari berbagai latar belakang. Tujuan dari kegiatan ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan, memberikan edukasi, serta meningkatkan pemahaman masyarakat mengenai hipertensi dan terapinya secara non farmakologi

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilatarbelakangi oleh persentase prevalensi penderita hipertensi yang kian mengalami peningkatan dan relatif tinggi di Kabupaten Banjarnegara. Sehingga, penulis memilih Dusun Petambakan sebagai sasaran kegiatan promosi kegiatan tersebut Adapun langkah dan strategi yang kami lakukan dalam melaksanakan kegiatan pelatihan tersebut yaitu diawali dengan mengidentifikasi permasalahan yang muncul di masyarakat bersangkutan, masalah tersebut kemudian dikaji dan dicarikan solusi. Solusi yang diperoleh dari proses identifikasi permasalahan tersebut yaitu

berupa pelatihan pembuatan “Teh Buntelan Jero” dengan formula disajikan pada Tabel 1.



Gambar 2. Pemberian pelatihan mengenai pembuatan teh buntelan jero



Gambar 3. Penyerahan Produk “Teh Buntelan Jero”

Media yang digunakan dalam menunjang kegiatan promosi Kesehatan berikut adalah dengan menggunakan leaflet. Leaflet merupakan media cetak yang berisi tulisan dan gambar yang dapat dilipat menjadi beberapa halaman sehingga praktis dibaca dan digunakan sebagai media promosi Kesehatan. Leaflet dipilih menjadi media dalam melakukan promosi Kesehatan karena mencakup informasi secara jelas dan ringkas sehingga mudah dipahami oleh Masyarakat dengan berbagai latar belakang, selain itu biaya yang digunakan relative murah, memiliki daya tarik secara visual, mudah dibawa dan dibaca dimana saja.

Terapi untuk penderita hipertensi tidak hanya dapat dilakukan dengan terapi farmakologi saja, namun juga dapat didukung dengan terapi lain berupa non farmakologi. Salah satu pengobatan non farmakologi bagi penderita hipertensi yaitu dengan memanfaatkan bahan alam. Pemanfaatan bahan alam sebagai terapi penunjang hipertensi salah satunya dengan kombinasi beberapa tanaman yaitu bunga telang, bunga rosella dan buah jeruk lemon yang dipadukan menjadi suatu sediaan teh yang praktis dan ekonomis digunakan dengan komposisi seperti pada tabel 1.

Kombinasi bunga telang, bunga rosella dan buah lemon terbukti dapat menurunkan tekanan darah tinggi pada beberapa artikel ilmiah. Bunga telang terbukti mengandung senyawa fitokimia berupa antosianin, flavonoid, flavonol, quersetin (Anthika *et al.*, 2015). Bunga telang juga bermanfaat sebagai antioksidan alami yang berperan dalam mengelola stress oksidatif, antioksidan tersebut berasal dari senyawa fitokimia berupa antosianin, dengan kadar sebesar 2,98 mg/ gram bunga telang (Hanura *et al.*, 2021). Penelitian lain menyebutkan bahwa seduhan teh dapat menurunkan tekanan darah pada 23 sampel penderita hipertensi (Marwanto, 2022).

Bunga Rosella dalam kombinasi teh “Buntelan Jero” juga memiliki beberapa kandungan seperti tanin, fenol, flavonoid, glikosida dan karbohidrat (Gilang, 2020). Senyawa tersebut dapat bermanfaat untuk menurunkan tekanan darah, hal tersebut selaras dengan penelitian yang menunjukkan bahwa bunga rosella memiliki aktivitas farmakologi sebagai ACE inhibitor (*osambubioside* (Ojeda, 2010; Susilawati *et al.*, 2018). Pada penelitian Isnaen dan Warsono (2022) menyebutkan bahwa pemberian seduhan teh bunga rosella yang diberikan selama 7 hari mampu memberikan efek farmakologi terhadap penurunan tekanan darah. Hal tersebut didukung oleh penelitian Lismayanti, dkk (2023) yang menyebutkan bahwa pemberian teh bunga rosella pada 18 responden menghasilkan *p value* sebesar 0,000 yang artinya teh bunga rosella memiliki potensi terhadap penurunan tekanan darah tinggi yang dilakukan terhadap warga di kampung Ceungceum, Desa Jayamukti Kabupaten Tasikmalaya. Sehingga bunga rosella mampu dijadikan sebagai alternatif pengobatan dalam menurunkan tekanan darah tinggi (hipertensi).

Lemon merupakan suatu tanaman yang banyak dimanfaatkan buahnya, buah lemon memiliki banyak manfaat seperti sebagai antioksidan. Hal tersebut dikarenakan buah lemon memiliki kandungan vitamin C, asam sitrat, minyak atsiri, bioflavonoid, polifenol, kumarin, flavonoid, serta minyak-minyak volatile pada kulit buah lemon seperti limonen yang memiliki persentase kandungan sebesar $\pm 70\%$, α -terpinen, α -pinen, β -pinen, serta kumarin, dan polifenol. Kulit buah lemon memiliki aktivitas sebagai antioksidan (Krisnawan *et al.*, 2017). Oleh karena itu, kombinasi bunga rosella, bunga telang dan lemon yang dikemas menjadi bentuk teh “buntelan jero” dinilai efektif dan efisien dalam menunjang terapi non farmakologi bagi penderita hipertensi.

Hasil dari kegiatan pengabdian kepada Masyarakat berbasis promosi Kesehatan ini menjadikan Masyarakat semakin mengetahui tentang hipertensi dan terapi non farmakologi melalui pembuatan produk berupa “teh buntelan jero” yang mampu mengatasi hipertensi pada Masyarakat. Dilihat dari hasil kegiatan promosi Kesehatan terlihat antusiasme dari masyarakat mengenai topik yang penulis angkat. Sehingga diharapkan dengan adanya kegiatan tersebut dapat meningkatkan pemahaman Masyarakat dalam mencegah dan menangani hipertensi dan diharapkan mampu menurunkan prevalensi angka penderita hipertensi khususnya di Dusun Petambakan Kabupaten Banjarnegara

4. Kesimpulan

Kesimpulan kegiatan promosi Kesehatan dari kegiatan yang dilaksanakan yaitu Pengelolaan hipertensi memerlukan pendekatan yang komprehensif dan berkelanjutan. Terapi non-farmakologi, terutama melalui konsumsi “teh buntelan jero”, dapat menjadi bagian penting dari strategi pengelolaan hipertensi. Dengan mengintegrasikan teh ke dalam pola hidup sehat, individu dapat mengurangi risiko komplikasi yang terkait dengan hipertensi sambil meningkatkan kualitas hidup secara keseluruhan.

Selalu disarankan untuk berkonsultasi dengan profesional kesehatan sebelum memulai perubahan signifikan dalam diet atau gaya hidup. Selain itu dengan adanya promosi Kesehatan tersebut Masyarakat di Dusun Petambakan memahami tentang hipertensi, cara mencegah, gejala dan terapi non farmakologi yang dapat dilakukan untuk menurunkan hipertensi dan prevalensi penderitanya khususnya di Dusun Petambakan, Kabupaten Banjarnegara.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih yang sebesar besarnya kepada Universitas Wahid Hasyim dan Masyarakat Dusun Petambakan, Kabupaten Banjarnegara yang telah memberikan dukungan untuk kegiatan promosi Kesehatan ini dapat terlaksana.

DAFTAR PUSTAKA

- Al-Mira, J., Ramadhan, A. M., & Aryati, F. (2021, December). Pengaruh Pemberian Aromaterapi Pandan Wangi (*Pandanus amaryllifolius*) dan Lemon (*Citrus limon L*) dalam Menurunkan Tekanan Darah: The Effect of Aromatherapy Pandan Wangi (*Pandanus amaryllifolius*) and Lemon (*Citrus limon L*) in Lowering Blood Pressure. In *Proceeding of Mulawarman Pharmaceuticals Conferences* (Vol. 14, pp. 166-172).
- Anthika, B., Kusumocahyo, S. P. and Sutanto, H. (2015) 'Ultrasonic Approach in *Clitoria ternatea* (Butterfly Pea) Extraction in Water and Extract Sterilization by Ultrafiltration for Eye Drop Active Ingredient', *Procedia Chemistry*, 16(6), pp. 237–244. doi: 10.1016/j.proche.2015.12.046.
- Dinkes Banjarnegara. (2021). Profil Kesehatan Kabupaten Banjarnegara Tahun 2021. Banjarnegara: Dinas Kesehatan Kabupaten Banjarnegara
- Gilang, Muhammad. 2020. "Wellness And Healthy Magazine Pengaruh Pemberian Seduhan Kering Bunga Rosella Terhadap Penurunan Tekanan Darah." 2(1): 159. <https://wellness.journalpress.id/wellness>
- Isnaen, R. Z., & Warsono, W. (2022). Aplikasi pemberian teh bunga Rosella terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi. *Holistic Nursing Care Approach*, 2(1), 30-34.
- Krisnawan, A. H. et al. (2017) 'Potensi Antioksidan Ekstrak Kulit dan Perasan Daging Buah Lemon (*Citrus Lemon*) Lokal DAN Impor', *Jurnal Prosiding Seminar Nasional*, 1(1), pp. 30–34. Available at: <https://jurnal.umj.ac.id/index.php/semnastan/article/download/2255/1870>
- Ojeda, D. Ferrer, E. J., Zamilpa, A. Arellano, A. H. Tortoriello, J. Alvarez, L. 2012. Inhibition of Angiotension Conversion Enzyme (ACE) Activity by The Anthocyanins Delphinidin-and Cyanidin-3-osambubiosides from *Hibiscus sabdariffa*. *J. Ethnopharmacol.* 127: 7-10.
- Susilawati, Y., Rahmatullah, T. S., Muhtadi, A., Sofyan, F. F., & Tjitraresmi, A. (2018). Aktivitas antihipertensi ekstrak kering terstandarisasi kelopak bunga rosela (*Hibiscus sabdariffa L.*) hasil produksi skala pilot. *Jurnal Sains dan Kesehatan*, 1(10), 554-560.
- Williams, L. S., & Hopper, P. D. (2015). *Understanding Medical Surgical Nursing* (Fifth edit). Philadelphia: F.A. Davis Company