



Pemanfaatan Jahe Dan Pembuatan Jamu Dalam Upaya Menurunkan Hipertensi Sebagai Peluang Usaha Di Desa Kalapadua Majalengka

Leya Indah Permatasari¹, Khueru Patimah¹.

¹Ilmu Keperawatan, Universitas Muhammadiyah Cirebon, Jl. Tuparev No.70, Kedungjaya, Kec. Kedawung, Kabupaten Cirebon, Jawa Barat 45153, Indonesia

*Email koresponden: indah@umc.ac.id

ARTICLE INFO

Article history

Received: 30 Jul 2023

Accepted: 02 Aug 2023

Published: 10 Aug 2023

Kata kunci:

Lansia,

Hipertensi,

Rebusan Jahe.

ABSTRAK

Latar Belakang: Hipertensi merupakan penyebab kematian yang paling tinggi dan merupakan penyakit silent killer. Jenis penyakit tidak menular yang paling banyak dalam oleh lansia salah satunya hipertensi. Pengobatan hipertensi bisa dilakukan salah satunya menggunakan metode non-farmakologis. Secara nonfarmakologis dengan menggunakan terapi komplementer jenis herbal dengan jenis rimpang salah satunya jahe. Jahe sangat bermanfaat sebagai penurun tekanan darah. Tujuan dari pengabdian masyarakat ini untuk menganalisis efektifitas rebusan jahe dalam menurunkan hipertensi. **Metode:** Metode pengabdian pada masyarakat ini dengan menggunakan metode eksperimental dengan menanalisis tekanan darah sebelum dan setelah pemberian rebusan air jahe, serta edukasi pembuatan jamu sebagai peluang usaha. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilaksanakan di Desa Kalapadua Majalengka dari Tim Universitas Muhammadiyah Cirebon pada 12 responden lansia dengan hipertensi. **Hasil:** Hasil analisis menunjukkan terdapat penurunan sistolik 5-10 mmhg dan diastolik 10-15 mmHg pemberian terapi komplementer dengan pemberian rebusan air jahe. Sehingga dapat disimpulkan bahwa rebusan jahe ini efektif dalam menurunkan tekanan darah. **Kesimpulan:** Hasil analisis pemberian rebusan jahe membantu menurunkan tekanan darah. Selama pengobatan, tekanan darah menurun rata-rata 5-10 mmHg sistolik dan 10-15 mmHg.

ABSTRACT

Background: Hypertension was a highest cause of death and it became silent killer illness. It was non-communicable illness that it happened to the elderly. Hypertensions' treatment used Non-pharmacological methods. Non pharmaceutical treatments through complementary treatment like using ginger. Ginger was useful to blood pressure lowering in the hypertension patient. The aimed of this society service was to analyse the effectiveness of a ginger to help lowering blood pressure in hypertension. **Method:** The society service methodology used experimental in analyzing blood pressure before and after giving ginger water decoction and educating of creation herbal medicine as desa Kalapadua business opportunities. Society service was held in Desa kalapadua from Universitas Muhammadiyah Cirebon to twelve respondent of elderly with hypertension. **Result:** Research findings indicated that there were systolic reduction in 5-10 mmhg and diastolic 10-15 mmhg complementary therapy with ginger water decoction was beneficial for elderly with hypertension. **Conclusion:** It can be concluded that ginger water decoction was beneficial for blood pressure lowering.

Keywords:

Elderly,

Ginger decoction,

Hypertension



PENDAHULUAN

Hipertensi disebabkan karena adanya peningkatan pada tekanan darah dimana terjadi gangguan pada pembuluh darah sehingga suplai oksigen dan nutrisi menjadi terhambat sampai ke jaringan tubuh (Puspita et al, 2019). Hipertensi menjadi penyebab utama dari penyakit stroke, serangan jantung, gagal jantung dan masih banyak penyakit kronis lainnya. Oleh sebab itu, hipertensi sering disamakan dengan *silent killer* karena gejalanya seringkali tidak disadari penderita. Hipertensi merupakan penyakit tidak menular, saat ini terjadi peningkatan pada kasus tekanan darah tinggi pada penduduk usia 18 tahun keatas yang sebelumnya sekitar 25,8% menjadi 34,1% (Kemenkes RI, 2019).

Puspita et.,al (2019) berpendapat bahwa faktor resiko hipertensi terbagi menjadi 2 kelompok yaitu hipertensi yang tidak dapat diubah dan hipertensi yang dapat diubah. Faktor yang tidak dapat diubah yaitu keturunan, jenis kelamin, usia maupun genetik. Sedangkan faktor yang dapat diubah yaitu berat badan,, diet hipertensi, stres, aktivitas fisik, dan merokok.

Pengobatan pada hipertensi bisa dengan farmakologi atau non farmakologi. Secara non farmakologi pengobatan hipertensi bisa dengan pemberian terapi komplementer. Terapi komplementer sendiri dikenal sebagai terapi tambahan karena dapat digunakan bersamaan dengan pengobatan konvensional (Mary A et al, 2018). Umumnya terapi komplementer banyak dipengaruhi oleh nilai budaya, adat istiadat dan lingkungan tempat tinggal, intervensi ini memberikan banyak manfaat serta mampu menghindari dampak buruk pada penderita (Mary A et al, 2018).

Jahe atau *Zingiber Officinale Rosc* termasuk kedalam jenis tanaman rimpang yang banyak digunakan untuk membuat rempah-rempah ataupun obat. Letak geografis Indonesia sangat cocok untuk menanam jahe dikarenakan iklim, kondisi tanah sangat cocok untuk budidaya jahe, apalagi jahe memiliki banyak peluang untuk dimanfaatkan (Hesti dan Cahyo, 2013). Salah satu desa penghasil jahe salah satunya di Desa Kalapadua yang berlokasi di Majalengka, namun belum banyak dimanfaatkan oleh masyarakat sebagai obat sementara jahe yang ditanam cukup banyak di Desa Kalapadua. Tanaman jahe telah banyak dikenal secara turun temurun sebagai ramuan tradisional yang mampu mengatasi berbagai penyakit, selain itu jahe dapat digolongkan sebagai apotek hidup karena merupakan tanaman yang berkhasiat obat (Maria, 2020). Jahe berfungsi dalam pelepasan hormone adrenalin dan pembuluh darah melebar, sehingga darah dapat mengalir dengan cepat dan berfungsi meperlambat kerja jantung saat memompa darah (Putri et al, 2022).

Hasil observasi di Desa Kalapadua terdapat lansia yang memiliki hipertensi, lansia mengatakan bahwa selalu meminum obat anti hipertensi dari mantri dan selalu mengecek tekanan darahnya setiap satu bulan, namun ada juga lansia yang tidak mengonsumsi obat anti hipertensi setiap hari dan tidak mengecek tekanan darahnya. Sebagai bentuk upaya pencegahan dan pengendalian penyakit tidak menular pada hipertensi serta pengobatan yang harus dijalankan lansia secara jangka panjang, maka pendekatan pengobatan secara budaya merupakan salah satu upaya yang diharapkan dapat diterima terutama di Desa Kalapadua, mengingat Desa Kalapadua banyak terdapat tumbuhan jahe yang belum banyak dimanfaatkan sebagai obat. Terapi komplementer dengan pendekatan secara budaya menggunakan bahan alami dari jahe salah satu pengobatan alternatif dengan tumbuhan tradisional tanpa tambahan senyawa kimia (Ratnaningsih, 2020). Mengingat pengobatan dan pengendalian hipertensi yang harus dijalankan oleh lansia secara jangka panjang maka dari itu, peran tenaga kesehatan sangat diperlukan untuk memberikan edukasi

sebagai upaya mewujudkan kesehatan yang optimal serta sebagai upaya pengendalian hipertensi pada lansia.

Tujuan dari adanya kegiatan pengabdian pada masyarakat mengenai edukasi kesehatan memberikan informasi yang akurat mengenai pemanfaatan jahe sebagai bahan-bahan pembuatan jahe sebagai bahan pembuatan jamu dalam upaya menurunkan hipertensi dan menjadi peluang usaha di Desa Kalapadua.

METODE PELAKSANAAN

Berdasarkan permasalahan metoda pelaksanaan yang digunakan sebagai berikut:

- a. Pengukuran tekanan darah untuk menentukan responden untuk mengikuti kegiatan ini, berdasarkan hasil studi pendahuluan didapatkan bahwa 12 orang lansia memiliki tekanan darah tinggi.
- b. Pendidikan kesehatan atau edukasi diikuti oleh responden yang memiliki hipertensi. Kegiatan diawali dengan meminta responden untuk mengisi kuesioner pra pelaksanaan edukasi dan pelatihan mengenai pemberian jamu berbahan dasar jahe. Kegiatan selanjutnya pemberian edukasi mengenai manfaat minuman jahe. Kegiatan selanjutnya dengan memberikan pelatihan pembuatan minuman jahe.
- c. Simulasi. Setelah diberikan edukasi tentang manfaat jahe, masyarakat mendapatkan simulasi tentang tata cara pembuatan rebusan air jahe sebagai peluang usaha di Desa Kalapadua.

Sasaran pada pengabdian masyarakat ini yaitu lansia yang memiliki hipertensi di wilayah RW 02 Kelurahan Kalapadua Kecamatan Lemahsugih Kota Majalengka yang berjumlah 12 responden. Penentuan jumlah responden menggunakan teknik *purposive sampling* dengan jumlah responden 12 orang di Masjid Al-Ikhsan Lemahsugih Majalengka. Kemudian peneliti memberikan rebusan jahe sebagai antihipertensi sebagai intervensi menurunkan tekanan darah. Sebelum diberikan rebusan jahe pertama-tama peneliti mengukur tekanan darah responden lalu memberikan rebusan jahe selama 5 hari dan mengukur tekanan darah kembali setelah 5 hari. Penelitian ini dilakukan mulai tanggal 26 sampai 30 Agustus 2022. Kegiatan pelatihan dan pemberian edukasi bagi warga desa Kalapadua Lemahsugih Majalengka. Rebusan jahe dikonsumsi 5 hari, setiap hari responden minum rebusan jahe 1 kali sehari pada waktu pagi hari dengan takaran 2 ruas jahe dan air sebanyak 200 cc kemudian jahe direbus sampai mendidih bersama sereh setelah itu disaring sampai takaran 100 cc responden bisa menambahkan perasan lemon maupun gula merah atau madu sesuai selera.

Tabel 1. Alur Kegiatan Pengabdian Masyarakat

No.	Kegiatan	Alokasi Waktu
1	Pengenalan	5'
2	Tanya jawab sebelum masuk sesi edukasi (Pre test)	10'
3	Penyampaian materi penyuluhan (edukasi)	25'
4	Pembagian jamu hipertensi	15'
5	Post Test	10'
6	Penutupan	5'

Peralatan yang peneliti gunakan pada penelitian ini diantaranya alat tensi darah (*sphygmomanometer*), stetoskop, formulir *informed consent*, catatan observasi, petunjuk standar penggunaan alat ukur tekanan darah, petunjuk pemakaian dosis jahe dan buku catatan. Pelatihan dengan pemberian edukasi dilaksanakan di balai Desa Kalapadua yang diikuti oleh responden

dengan hipertensi. Kegiatan diawali dengan meminta responden untuk mengisi kuesioner pra pelaksanaan pelatihan dan pemberian jamu berbahan dasar jahe. Kegiatan selanjutnya pemberian edukasi mengenai manfaat minuman jahe. Kegiatan selanjutnya dengan memberikan pelatihan pembuatan minuman jahe. Rebusan jahe kemudian dibagikan kepada kelompok warga untuk dicoba oleh peserta, dengan harapan setelah responden mencoba rebusan jahe responden menyukainya. Kegiatan terakhir adalah pembagian leaflet untuk memudahkan masyarakat mengingat langkah-langkah pembuatan jamu jahe dan mampu mempraktekkan sendiri dirumah.

Adapun langkah – langkah pembuatan rebusan jahe ini yaitu campur Jahe dan bahan lainnya hingga berubah warna saat direbus. Rebusan yang sudah mendidih kemudian dibiarkan dingin lalu disaring dan dimasukkan ke dalam botol. Untuk 100 gram jahe dibutuhkan 200 gram gula merah (*brown sugar*), 2 batang serai, dan 0,6 liter air. Hasil jamu jahe yang dihasilkan dalam kegiatan ini jahe berwarna coklat, gurih, kental dan berbau khas. Peneliti mengukur tekanan darah, memberikan dan mengevaluasi tindakan pemberian terapi komplementer dengan rebusan jahe. Penyampaian materi pada pengabdian masyarakat antara lain dimulai mengenai hipertensi, pengenalan terapi komplementer dengan herbal, kelebihan pengobatan herbal, sebgaitanaman rimpangjahe sebagai obat dan metode pembuatan jamu dengan jahe. Kegiatan berlangsung dengan tatap muka, peneliti memberikan edukasi dan demonstrasi kepada responden tentang tata cara pembuatan rebusan air jahe.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Setelah dilakukan pengukuran dan penjelasan mengenai jahe terdapat 8 responden yang memutuskan untuk berpartisipasi dalam kegiatan ini, peneliti meminta persetujuan atau *informed consent* kepada responden. Hasil pemberian rebusan jahe pada 8 responden diperoleh informasi sebagai berikut:

Tabel 2. Hasil Pengukuran Tekanan Darah

No	Nama	Pengkuran Tekanan Darah (mmHg)	
		<i>Pre</i>	<i>Post</i>
1	Ny.O	140/90	120/80
2	Ny.N	140/100	130/80
3	Ny.W	160/100	150/90
4	Ny.I	160/80	140/90
5	Ny.J	150/100	150/80
6	Ny.K	160/100	140/90
7	Tn.N	110/110	150/90
8	Tn.S	120/90	120/80

Berdasarkan hasil table diatas setelah dilakukan pemberian terapi komplementer dengan pemberian rebusan air jaheterdapat penurunan sistolik 5-10 mmhg dan diastolik 10-15 mmHg. Sehingga dapat disimpulkan bahwa rebusan jahe ini memiliki manfaat sebagai penurun tekanan darah. Hasil dari kegiatan ini sejalan dengan penelitian [Vidya \(2019\)](#) yang menyatakan bahwa rebusan jahe memiliki efektif menurunkan tekanan darah terutama pada lansia.



Gambar 1. Foto Kegiatan edukasi manfaat jamu untuk hipertensi.

Pemberian edukasi mengenai manfaat sumber daya alam khususnya rempah rempah tanaman tradisional ini dilakukan untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat tentang hipertensi. Dimulai dari edukasi tentang pengertian hipertensi, penyebab hipertensi, cara mengatasi hipertensi, dan cara membuat jamu tradisional untuk mengatasi hipertensi. Selain pemberian materi, masyarakat juga melakukan diskusi dan sharing tentang pengalaman yang terkait tentang hipertensi. Hasil dari pelaksanaan ini menunjukkan bahwa masyarakat menjadi paham dan mengerti apa itu hipertensi dan bagaimana pencegahan dan penanganannya.

Pelatihan pembuatan jamu dari jahe dilakukan setelah peneliti memaparkan, kandungan jahe dan manfaat dari jahe. Pelatihan diberikan dengan mendemonstrasikan secara langsung di Desa Kalapadua. Peneliti mempraktikkan langkah-langkah pembuatan ramuan jahe dengan pertama-tama memperkenalkan alat, bahan dan perantara dalam setiap langkah proses produksi jamu dari jahe. Setelah itu membersihkan kotoran dari rimpang jahe kemudian mengupas kulitnya. Setelah itu rimpang jahe dipotong-potong kecil-kecil atau diparut. Lalu peneliti rebus dan campurkan rebusan tersebut dengan serai, air dan gula merah. Rebusan jahe dapat dinikmati panas atau dingin dengan ditambahkan madu dan perasan lemon.

Tabel3. Menunjukkan bahwa Responden yang mengikuti kegiatan ini lebih banyak responden perempuan yaitu sebesar 60% dibanding laki-laki, yaitu sebesar 40%.

Jenis Kelamin	Jumlah	Presentase (%)
Laki-laki	4	40
Perempuan	8	60
Total	12	100

Kegiatan pengabdian pada masyarakat ini berupa pemberian edukasi tentang pentingnya menjaga tekanan darah di Musholla Al Ikhsan Lemahsugih Majalengka. Pengabdian masyarakat ini mulai dengan memberikan materi tentang hipertensi dan cara membuat jamu hipertensi dengan jahe. Lalu, dilanjutkan dengan pembagian rebusan jahe pada responden.



Gambar 2. Hasil produk jamu dari jahe

Pemberian jamu dan pemeriksaan tekanan darah ini dilakukan dikarenakan masih banyaknya masyarakat yang masih kurang peduli untuk memeriksa tekanan darah baik di Puskesmas maupun pengecekan secara mandiri. Hal ini terjadi karena jarak rumah yang jauh dengan pusat pelayanan masyarakat yang ada di Desa Kalapadua. Tanaman jahe merupakan salah satu hasil pertanian yang terdapat di Desa kalapadua yang bisa dimanfaatkan sebagai rempah dan obat tradisional. Kandungan senyawa kimia *Gingero lyang* terdapat pada jahe berfungsi sebagai block viltasesaluran kalsium yang terdapat pada sel pembuluh darah sehingga dapat mempengaruhi terjadinya vasodilatasi atau vasokonstriksi pada pembuluh darah yang akhirnya mempengaruhi penurunan kontraksi otot polos pada dinding arteri yang pada akhirnya berpengaruh pada penurunan tekanan darah (Kristianti dan Ningrum, 2020). Sebagai bahan padaterapi komplementer, jahe memiliki kandungan gizi yang baik serta senyawa yang bersifat kimia karena memiliki manfaat bagi kesehatan. Jahe memiliki efek samping yang rendah, selain itu jahe merupakan bahan yang mudah diolah khususnya untuk mengatasi hipertensi (Tutik *et al*, 2020). Jahe bermanfaat pada system kardiovaskuler untuk mengalirkan aliran cairan dalam tubuh dengan meningkatkan sirkulasi darah ke seluruh tubuh (Dzalal *et al*, 2020).

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis pemberian rebusan jahe dapat membantu menurunkan tekanan darah. Selama pengobatan, tekanan darah menurun rata-rata 5-10 mmHg sistolik dan 10-15 mmHg

pemberian terapi komplementer dengan pemberian rebusan air jahe. Sehingga dapat disimpulkan bahwa rebusan jahe ini efektif untuk menurunkan tekanan darah. Pemberian minuman jahe ini dapat dijadikan alternatif pengobatan dan sebagai terapi tambahan untuk mengatasi hipertensi. Selain itu hasil berdasarkan hasil edukasi terdapat peningkatan pengetahuan yang baik (85%) masyarakat setelah dilakukan pendidikan kesehatan tentang pentingnya mereka menjaga tekanan darah agar tetap normal. Edukasi pentingnya menjaga tekanan darah memiliki manfaat pada peningkatan pengetahuan dan pemahaman masyarakat khususnya responden dari Kecamatan Lemahsugih Majalengka tentang pentingnya perawatan diri hipertensi. Terapi komplementer merupakan salah satu cara metode untuk mengatasi penyakit dan bisa dijadikan pendukung pengobatan medis konvensional. Salah satu jenisnya dengan herbal, rebusan jahe sebagai salah satu pengobatan tradisional yang efektif untuk menurunkan tekanan darah. Melihat kegiatan pelatihan ini memiliki dampak pada peningkatan keterampilan warga khususnya bagi warga Desa Kalapadua, maka sebagai bahan masukan untuk program pengabdian kepada masyarakat selanjutnya yaitu dengan memperbanyak kegiatan-kegiatan pelatihan serta workshop sebagai bentuk program pengabdian kepada masyarakat sehingga kreatifitas masyarakat dapat meningkat dan secara mandiri desa memiliki produk unggulan dengan terlebih dahulu mengobservasi potensi desa yang dimiliki.

UCAPAN TERIMA KASIH

Pelaksanaan kegiatan pengabdian pada masyarakat ini tidak bisa terlaksana tanpa adanya dukungan dari berbagai pihak yang membantu, saya mengucapkan terima kasih kepada berbagai pihak yang telah memberikan dukungan baik materi maupun non materi, sehingga kegiatan dapat terlaksana dengan baik. Terima kasih yang sebesar-besarnya kepada ketua DKM Musholla Al Ikhsan dan Masyarakat Kelurahan kalapadua kecamatan lemahsugih yang telah berperan aktif mengikuti pengabdian masyarakat Lemahsugih, Ketua Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat (LPPM) Universitas Muhammadiyah Cirebon dan Sekolah Tinggi Farmasi Muhammadiyah Cirebon, tim pengabdian masyarakat, dan berbagai pihak yang terlibat dalam kegiatan ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Dzalal, Et Al. (2020). *Pengaruh Jahe Putih Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi Di Desa Padangjaya Kecamatan Majenang Kabupaten Cilacap Tahun 2020* 1 Dzalal Nuri Badriyah, 2 Tita Rohita, & 3 Nina Rosdiana Abstrak.
- Hesti Dwi Setyaningrum Dan Cahyo Saparinto. (N.D.). *Jahe*. Retrieved January 29, 2023, From <https://books.google.co.id/books?id=-Nvtcqaqbaj&hl=id>
- Jenderal Pencegahan Dan Pengendalian Penyakit Direktorat Pencegahan Dan Pengendalian Penyakit Tidak Menular, D. (2019). *Buku Pedoman Manajemen Penyakit Tidak Menular*.
- Kristiani, R. B., & Ningrum, S. S. (2021). Pemberian Minuman Jahe Terhadap Tekanan Darah Penderita Hipertensi Di Posyandu Lansia Surya Kencana Bulak Jaya Surabaya. *Adi Husada Nursing Journal*, 6(2), 117. <https://doi.org/10.37036/Ahnj.V6i2.180>
- Maria Akademi Keperawatan Rumah Sakit Jakarta, D. (2019). Pengaruh Kompres Jahe Hangat Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Artritis Reumatoid Pada Lansia. *Journal Scientific Solutem*, 2(1). <http://ejurnal.akperbinainsan.ac.id>
- Mary. (2018). *Community And Family Health Nursing 1st*. Mary A, Et Al. https://www.google.co.id/books/edition/Community_And_Family_Health_Nursing_1st/S-33dwaqbaj?hl=id&gbpv=0
- Meyla Putri, L., Sasti Sulistyana, C., Merke Mamesah, M., Prodi Administrasi Rumah Sakit Stikes Adi Husada, I., Surabaya, K., Prodi, I. D., & Stikes Adi Husada, K. (N.D.). *Edukasi Pemberian Ekstrak Zingiber Afficine (Jahe Merah) Untuk Mengontrol Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi*. <https://snpm.unusa.ac.id>
- Puspita, T., Rismawan, D., Stikes Karsa Husada Garut, D., & Stikes Karsa Husada Garut, M. (2019). Hubungan Efikasi Diri

- Dengan Kepatuhan Diet Pada Penderita Hipertensi The Correlation Between Self-Efficacy And Diet Compliance Of People With Hypertension. In *Jurnal Kesehatan Indra Husada* (Vol. 7).
- Ratnaningsih, E., Maydianasari, L., Widaryanti, R., Muflih, M., Maranressy, M., Studi Pendidikan Profesi Bidan, P., Ilmu Kesehatan, F., Respati Yogyakarta, U., & Studi Sarjana Keperawatan, P. (N.D.). *Seminar Nasional Unriyo [Desember] [2020]*.
- Sebagai Penurun, J., Darah, T., Asam, D., Tutik, U., Diah, E., & Eliza, D. (2021). Penyuluhan Obat Tradisional Pemanfaatan Rimpang. In *Jurnal Pengabdian Farmasi Malahayati* (Vol. 4, Issue 2).
- Vidya. (2019). *Efektifitas Pemberian Rebusan Jahe Terhadap Perubahan Tekanan Darah Pada Lansia Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Kartasura Artikel Ilmiah*.