



MEWUJUDKAN MASYARAKAT SEHAT MELALUI PELATIHAN PEMBUATAN SARI KUNYIT PENURUN TEKANAN DARAH DI KELURAHAN LEMPAKE UTARA

**Hayatus Sa`adah*, Cheresensia Veneranda Villia Tapo, Della Ariyanto,
Aulia Paramitha, Desi Setiyani, Devi Novita**

Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Samarinda, Jl. A. W. Syahrani No. 226
Email: hayatus.akfarsam@gmail.com

ABSTRAK

Hipertensi adalah suatu keadaan dimana tekanan darah sistolik dan atau diastolik melebihi normal dan menjadi salah satu penyakit penyebab kematian tertinggi di dunia. Penggunaan obat-obatan sintesis dalam terapi hipertensi yang digunakan pada jangka panjang dapat menyebabkan efek samping, sehingga masyarakat mulai beralih menggunakan obat tradisional. Penggunaan kunyit (*Curcuma longa*) sebagai obat tradisional memiliki pengaruh yang baik karena kandungan salah satu komponen yang ada di dalamnya yaitu curcumin mampu memperbaiki penyakit kardiovaskular termasuk hipertensi. Pada kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan pemeriksaan kesehatan dan pemberian materi penyuluhan singkat terkait hipertensi dan penanganannya pada sesi pertama. Selanjutnya pada sesi kedua dilakukan pelatihan bagi peserta tentang cara pembuatan sari kunyit. Pengabdian masyarakat dilakukan di daerah Belimau Kelurahan Lempake Utara, Samarinda. Berdasarkan hasil pemeriksaan kesehatan, sebagian besar peserta memiliki tekanan darah yang cukup tinggi dan beberapa lainnya berada pada fase pra hipertensi. Terkait hasil tersebut selanjutnya diberikan penyuluhan singkat bagi masyarakat tentang penyakit hipertensi dan penanganannya. Selanjutnya dilakukan pelatihan bagi masyarakat tentang cara pembuatan sediaan sari kunyit sebagai salah satu cara penanganan hipertensi menggunakan bahan alam. Kegiatan pengabdian masyarakat berjalan dengan baik yang ditunjukkan dengan antusiasme serta apresiasi masyarakat terhadap kegiatan tersebut.

Kata kunci: hipertensi, pelatihan, sari kunyit, *Curcuma longa*

PENDAHULUAN

Hipertensi adalah suatu keadaan dimana tekanan darah sistolik dan atau diastolik melebihi normal dan menjadi salah satu penyakit penyebab kematian tertinggi di dunia. Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) di Indonesia pada tahun 2018 telah menunjukkan prevalensi hipertensi pada usia diatas 18 tahun yang meningkat menjadi 31,34% pada pria dan 36,85 % pada wanita, serta diperkirakan akan terus meningkat setiap tahunnya

MEWUJUDKAN MASYARAKAT SEHAT MELALUI PELATIHAN PEMBUATAN
SARI KUNYIT PENURUN TEKANAN DARAH
DI KELURAHAN LEMPAKE UTARA

Hayatus Sa`adah, Cheresensia Veneranda Villia Tapo, Della Ariyanto,
Aulia Paramitha, Desi Setiyani, Devi Novita

(Kemenkes, 2018). Hipertensi merupakan salah satu penyakit tidak menular yang terjadi akibat peningkatan tekanan darah. Peningkatan tekanan darah juga dipengaruhi oleh beberapa faktor risiko antara lain meliputi usia, jenis kelamin, riwayat keluarga, obesitas, dan kadar garam tinggi (Palmer, 2007). Hipertensi merupakan penyakit yang harus diterapi seumur hidup. Selain prevalensinya yang tinggi dan cenderung meningkat pada masa yang akan datang, tingkat keganasannya juga tinggi.

Masyarakat memiliki peran aktif yang sangat dibutuhkan untuk memberdayakan dan mendorong masyarakat luas untuk menjaga kesehatan nasional. Kesehatan itu dapat kita peroleh melalui upaya pengembangan obat tradisional dengan memanfaatkan tanaman obat tradisional yang ada di sekitar lingkungan sekitar yang biasa disebut jamu. Upaya ini dirasa cukup efektif untuk meningkatkan kesehatan di tengah era endemi yang terjadi pada saat ini.

Penanganan hipertensi salah satunya dapat menggunakan obat tradisional. Penggunaan obat tradisional dirasa lebih aman dibandingkan obat kimia dan mudah untuk didapatkan. Banyak tanaman obat yang digunakan dalam pengobatan tradisional telah diteliti untuk mencegah dan mengobati berbagai penyakit kardiovaskuler terutama hipertensi. Salah satu tanaman obat tradisional yang bermanfaat untuk menurunkan tekanan darah adalah kunyit, karena kunyit mempunyai banyak kandungan senyawa seperti minyak asiri, kurkumin, mineral fosfor dan kalium (Muti, 2017). Penggunaan kunyit (*Curcuma longa*) sebagai obat tradisional memiliki pengaruh yang baik karena kandungan salah satu komponen yang ada di dalamnya yaitu kurkumin mampu memperbaiki penyakit kardiovaskular termasuk hipertensi. Kandungan kurkumin pada kunyit bersifat antioksidan yang berperan menurunkan tekanan darah. Sifat antioksidan bertanggung jawab mengatur tekanan darah dalam tubuh. Kurkumin juga bisa melindungi disfungsi vaskular dalam tubuh. Kalium merupakan salah satu mineral yang mengandung ion K^+ yang berfungsi sebagai penyeimbangan elektrolit dan cairan yang berguna sebagai natriuretik dan deuretik sehingga kalium mampu mengeluarkan natrium yang mengandung ion Na^+ dan cairan yang berada di dalam tubuh. Kalium mengakibatkan terjadinya vasodilatasi pada pembuluh darah, dimana

**MEWUJUDKAN MASYARAKAT SEHAT MELALUI PELATIHAN PEMBUATAN
SARI KUNYIT PENURUN TEKANAN DARAH
DI KELURAHAN LEMPAKE UTARA**

Hayatus Sa`adah, Cheresensia Veneranda Villia Tapo, Della Ariyanto,
Aulia Paramitha, Desi Setiyani, Devi Novita

vasodilatasi dapat menyebabkan turunnya resistensi perifer dan sentral sehingga dapat menyebabkan tekanan darah menjadi menurun (Kotchen, 2006).

Berdasarkan latar belakang tersebut maka pada kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan pemeriksaan kesehatan terhadap masyarakat di daerah Belimau Lempake dan pelatihan pembuatan sari kunyit sebagai salah satu upaya penanganan penyakit hipertensi. Kegiatan ini diharapkan dapat meningkatkan keterampilan masyarakat dalam pembuatan sari kunyit sebagai salah satu upaya peningkatan kesehatan.

BAHAN DAN METODE

Kegiatan dilakukan dua sesi dimulai pukul 08.00 sampai selesai. Sesi pertama dilakukan pengisian kuisioner terkait pengetahuan masyarakat tentang penyakit hipertensi dan pemeriksaan kesehatan bagi masyarakat yang hadir. Pemeriksaan kesehatan meliputi pemeriksaan tekanan darah sekaligus pemeriksaan kadar gula darah. Selanjutnya dilakukan pemberian materi penyuluhan singkat terkait hipertensi dan penanganannya. Pada sesi kedua dilakukan pelatihan bagi peserta tentang cara pembuatan sari kunyit. Alat dan bahan yang digunakan yaitu kunyit, madu, asam jawa, air mineral, blender, saringan, beberapa alat gelas dan botol kemasan. Pada sesi ini peserta yang hadir juga langsung mempraktekkan cara pembuatan sari kunyit. Pembuatan dilakukan dengan cara kunyit terlebih dahulu dikupas dan dicuci bersih. Selanjutnya kunyit dihaluskan dengan menggunakan blender dan sebelumnya ditambahkan air asam jawa dan air mineral. Setelah halus dilakukan penyaringan dan ditambahkan madu.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian masyarakat dilaksanakan pada hari Sabtu tanggal 21 Mei 2022. Kegiatan yang berlangsung selama 1 (satu) hari ini berlangsung dari pagi pukul 09.00 hingga pukul 12.00. Kegiatan pengabdian melibatkan dosen dan mahasiswa Prodi Diploma 3 Farmasi, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Samarinda sebagai narasumber dan warga masyarakat daerah Belimau Kelurahan Lempake sebagai peserta pelatihan.

MEWUJUDKAN MASYARAKAT SEHAT MELALUI PELATIHAN PEMBUATAN
SARI KUNYIT PENURUN TEKANAN DARAH
DI KELURAHAN LEMPAKE UTARA

Hayatus Sa`adah, Cheresensia Veneranda Villia Tapo, Della Ariyanto,
Aulia Paramitha, Desi Setiyani, Devi Novita

Jumlah warga yang hadir melakukan pemeriksaan kesehatan (tekanan darah dan gula darah) adalah 25 orang dan sekaligus sebagai peserta pelatihan.



Gambar 1. Sambutan oleh Ketua RT Belimau, Lempake

Tahap pelaksana kegiatan diawali dengan melakukan survey lokasi terlebih dahulu. Setelah mendapatkan izin dan telah disetujui oleh ketua RT setempat maka dibuat undangan dan brosur lalu dibagikan kepada masyarakat sekitar. Pada hari kegiatan pengabdian masyarakat dilaksanakan, kegiatan ini dimulai dengan memberi nomor antrian dan kuisisioner kepada warga yang datang. Pada awal kegiatan hadir Bapak Hairullah selaku ketua RT dari Jalan Belimau Kelurahan Lempake Utara yang sekaligus memberikan sambutan. Selanjutnya dilakukan pemeriksaan kesehatan sesuai dengan nomor antrian peserta. Pemeriksaan kesehatan meliputi pemeriksaan tekanan darah dan pemeriksaan gula darah.



MEWUJUDKAN MASYARAKAT SEHAT MELALUI PELATIHAN PEMBUATAN
SARI KUNYIT PENURUN TEKANAN DARAH
DI KELURAHAN LEMPAKE UTARA

Hayatus Sa'adah, Cheresensia Veneranda Villia Tapo, Della Ariyanto,
Aulia Paramitha, Desi Setiyani, Devi Novita



Gambar 2. Pemeriksaan Kesehatan



Gambar 3. Penyuluhan Tentang Penyakit Hipertensi dan Penanganannya

Berdasarkan pemeriksaan kesehatan diperoleh hasil sebagaimana yang tertera pada tabel 1. Hasil pemeriksaan Kesehatan menunjukkan sebagian besar peserta memiliki tekanan darah yang cukup tinggi dan beberapa lainnya berada pada fase pra hipertensi. Sedangkan pada penguluran kadar gula darah, Sebagian besar berada pada rentang gula darah yang normal. Terkait hasil tersebut selanjutnya diberikan penyuluhan singkat bagi masyarakat tentang penyakit hipertensi dan diabetes sekaligus. Disampaikan kepada masyarakat tentang tanda dan gejala penyakit hipertensi, penyebab dan faktor-faktor resiko penyakit hipertensi dan diabetes mellitus. Selain itu disampaikan juga kepada masyarakat terkait cara-cara penanganan penyakit hipertensi

**MEWUJUDKAN MASYARAKAT SEHAT MELALUI PELATIHAN PEMBUATAN
SARI KUNYIT PENURUN TEKANAN DARAH
DI KELURAHAN LEMPAKE UTARA**

Hayatus Sa'adah, Cheresensia Veneranda Villia Tapo, Della Ariyanto,
Aulia Paramitha, Desi Setiyani, Devi Novita

dan diabetes yang bisa mereka lakukan baik secara mandiri maupun melalui konsultasi melalui fasilitas pelayanan kesehatan.

Tabel 1. Data Pemeriksaan Kesehatan

No	Nama Peserta	Umur	Tekanan Darah	Kadar Gula Darah
1.	Prasetyo	25 Tahun	128/76 mm/Hg	86 mg/dl
2.	Tri Miaseh	36 Tahun	117/88 mm/Hg	149 mg/dl
3.	Andhika Dwi T	17 Tahun	122/66 mm/Hg	104 mg/dl
4.	Andi Rizaldi. S.	16 Tahun	148/62 mm/Hg	100 mg/dl
5.	Mujati	62 Tahun	139/76 mm/Hg	204 mg/dl
6.	Linda	58 Tahun	150/80 mm/Hg	228 mg/dl
7.	Nurul Hidawah	44 Tahun	168/82 mm/Hg	93 mg/dl
8.	Siti Ningrum	34 Tahun	149/104 mm/Hg	-
9.	Fitri Yani	40 Tahun	98/54 mm/Hg	99 mg/dl
10.	Siti Rapiah	61 Tahun	125/71 mm/Hg	108 mg/dl
11.	Endang	41 Tahun	139/92 mm/Hg	105 mg/dl
12.	Sadariah	48 Tahun	155/81 mm/Hg	80 mg/dl
13.	Masrihat	41 Tahun	165/105mm/Hg	241 mg/dl
14.	Linda Sari	31 Tahun	132/83 mm/Hg	103 mg/dl
15.	Mega Harwati	36 Tahun	126/72 mm/Hg	106 mg/dl
16.	Widi Rahayu	25 Tahun	140/78 mm/Hg	94 mg/dl
17.	Suprihatin	34 Tahun	137/87 mm/Hg	37 mg/dl
18.	Ummi	31 Tahun	129/83 mm/Hg	55 mg/dl

MEWUJUDKAN MASYARAKAT SEHAT MELALUI PELATIHAN PEMBUATAN
SARI KUNYIT PENURUN TEKANAN DARAH
DI KELURAHAN LEMPAKE UTARA

Hayatus Sa`adah, Cheresensia Veneranda Villia Tapo, Della Ariyanto,
Aulia Paramitha, Desi Setiyani, Devi Novita

19.	Juriani	41 Tahun	153/79 mm/Hg	99 mg/dl
20.	Karyawati	51 Tahun	148/97 mm/Hg	76 mg/dl
21.	Setiya Rini	38 Tahun	144/89 mm/Hg	80 mg/dl
22.	Hariuliah	44 Tahun	112/61 mm/Hg	77 mg/dl
23.	Erlina	43 Tahun	138/72 mm/Hg	40 mg/dl
24.	Dhini Siswanti	16 Tahun	113/77 mm/Hg	33 mg/dl
25.	Siti Masyifah	43 Tahun	132/80 mm/Hg	103 mg/dl

Selanjutnya dilakukan pelatihan bagi masyarakat tentang cara pembuatan sediaan sari kunyit sebagai salah satu cara penanganan hipertensi menggunakan bahan alam. Banyak tanaman obat yang digunakan dalam pengobatan tradisional telah diteliti untuk mencegah dan mengobati berbagai penyakit kardiovaskuler terutama hipertensi, dan pada pengabdian masyarakat ini dipilih kunyit sebagai bahan yang sangat mudah ditemukan dan memiliki khasiat dalam menangani penyakit hipertensi. Pembuatan dilakukan dengan cara kunyit terlebih dahulu dikupas dan dicuci bersih. Selanjutnya kunyit dihaluskan dengan menggunakan blender dan sebelumnya ditambahkan air asam jawa dan air mineral. Setelah halus dilakukan penyaringan dan ditambahkan madu.



MEWUJUDKAN MASYARAKAT SEHAT MELALUI PELATIHAN PEMBUATAN
SARI KUNYIT PENURUN TEKANAN DARAH
DI KELURAHAN LEMPAKE UTARA

Hayatus Sa`adah, Cheresensia Veneranda Villia Tapo, Della Ariyanto,
Aulia Paramitha, Desi Setiyani, Devi Novita



Gambar 4. Pelatihan Pembuatan Sari Kunyit

Kunyit (*Curcuma longa*) dapat digunakan pada terapi hipertensi melalui perannya sebagai antioksidan, antiinflamasi, pencegah proliferasi sel otot polos pembuluh darah serta pada reseptor β -adrenergik dan beberapa mekanisme kerjanya terutama ke arah ekspresi gen eNOS, iNOS, ACE, AT1R, arginase, COX-2, Bcl-2 dan Caspase-3. Banyaknya manfaat dan potensi yang dimiliki kunyit (*Curcuma longa*) terutama perannya dalam mekanisme ekspresi gen pada hipertensi yang nantinya dapat dikembangkan lebih lanjut melalui berbagai pengujian. kunyit (*Curcuma longa*) memiliki pengaruh dalam berbagai pengobatan karena kandungan komponen yang ada di dalamnya. Komponen terpenting dari kunyit (*Curcuma longa*) yang bertanggung jawab untuk aktivitas biologisnya adalah curcumin (Correa *et al*, 2013). Curcumin adalah komponen aktif utama kunyit (*Curcuma longa*) berupa senyawa berwarna kuning dan digunakan selama berabad-abad dalam pengobatan tradisional. Molekul ini memiliki potensi terapeutik

MEWUJUDKAN MASYARAKAT SEHAT MELALUI PELATIHAN PEMBUATAN
SARI KUNYIT PENURUN TEKANAN DARAH
DI KELURAHAN LEMPAKE UTARA
Hayatus Sa`adah, Cheresensia Veneranda Villia Tapo, Della Ariyanto,
Aulia Paramitha, Desi Setiyani, Devi Novita

terhadap berbagai macam penyakit salah satunya termasuk hipertensi (Akte *et al*, 2018).



Gambar 5. Sari Kunyit Hasil Pelatihan



Gambar 4. Foto Bersama

Kegiatan pelatihan pada warga Belimau, memiliki beberapa tujuan salah satunya adalah sebagai pemanfaatan bahan - bahan dapur yang sudah sangat dikenal. Kegiatan pelatihan dapat meningkatkan pengetahuan, kesadaran serta keterampilan warga untuk secara mandiri dapat membuat obat tradisional yang bisa digunakan pribadi atau dapat dijadikan sebuah usaha yang menguntungkan. Kegiatan selanjutnya adalah dokumentasi dan pembagian buah tangan kepada masyarakat yang sebagian adalah hasil olahan dari pelatihan tersebut.

Kegiatan pemeriksaan kesehatan dan pelatihan yang dilakukan berjalan dengan baik dan lancar, hal ini terlihat dari beberapa indikator diantaranya:

**MEWUJUDKAN MASYARAKAT SEHAT MELALUI PELATIHAN PEMBUATAN
SARI KUNYIT PENURUN TEKANAN DARAH
DI KELURAHAN LEMPAKE UTARA**

Hayatus Sa'adah, Cheresensia Veneranda Villia Tapo, Della Ariyanto,
Aulia Paramitha, Desi Setiyani, Devi Novita

1. Mendapatkan perhatian dan dukungan masyarakat sekitar dari awal kegiatan berlangsung hingga akhir.
2. Mendapat apresiasi dari pihak masyarakat dan ketua RT Jalan Belimau RT 24 Kelurahan Lempake Utara
3. Adanya kesadaran masyarakat dalam menerapkan gaya hidup yang sehat dilakukan dengan mengonsumsi minuman herbal berupa jamu kunyit penurun tekanan darah.

KESIMPULAN DAN SARAN

Peserta pengabdian masyarakat dapat memahami tentang faktor resiko penyakit hipertensi serta cara penanganannya baik secara medis maupun secara mandiri. Kegiatan pelatihan juga dapat meningkatkan pemahaman mereka tentang pemanfaatan bahan alam yang mudah untuk didapatkan. Adapun saran dari kegiatan ini, sebaiknya dilakukan Kerjasama dengan perangkat desa untuk dapat dilakukan pembinaan secara berkesinambungan terhadap masyarakat setempat.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih kami sampaikan kepada Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Samarinda, pihak Desa Belimau, Lempake dan semua pihak yang telah membantu terselenggaranya kegiatan ini dengan baik.

DAFTAR PUSTAKA

Akter J, Islam MZ, Hossain MA, Kawabata S, Takara K, Nguyen HTT, et al. Endothelium-independent and calcium channel-dependent relaxation of the porcine cerebral artery by different species and strains of turmeric. *J Tradit Complement Med* [Internet]. 2019;9(4):297–303. Available from: <https://doi.org/10.1016/j.jtcme.2018.08.002>

Correa F, Buelna-Chontal M, Hernández-Reséndiz S, García-Niño WR, Roldán FJ, Soto V, et al. Curcumin maintains cardiac and mitochondrial function in chronic kidney disease. *Free Radic Biol Med*. 2013;61(1):119–29.

MEWUJUDKAN MASYARAKAT SEHAT MELALUI PELATIHAN PEMBUATAN
SARI KUNYIT PENURUN TEKANAN DARAH
DI KELURAHAN LEMPAKE UTARA

Hayatus Sa`adah, Cheresensia Veneranda Villia Tapo, Della Ariyanto,
Aulia Paramitha, Desi Setiyani, Devi Novita

Kemkes RI. Riset Kesehatan Dasar [Internet]. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI; 2018. p. 198. Available from: http://labdata.litbang.kemkes.go.id/images/download/laporan/RKD/2018/Laporan_Nasional_RKD2018_FINAL.pdf

Kotchen TA, Kotchen JM. Nutrition, diet, and hypertension. In: Shils ME, Shike M, Ross AC, Caballero B, Cousins RJ, editors. Modern nutrition in health and disease. 10th Edition. Philadelphia: Lippincott Williams and Wilkins; 2006. p. 1095-1107.

Muti, R.T. (2017). Pengaruh Parutan Kunyit Pada Penurunan Hipertensi Pada Lansia Di Kelurahan Barokah Kecamatan Purwokerto Selatan Kabupaten Banyumas. MEDISAINS, 15(2),84-90.

Palmer, A. (2007). Tekanan darah tinggi. Jakarta Pusat : Erlangga.