

PROGRAM KEMITRAAN MASYARAKAT UNTUK PENCEGAHAN
HIPERTENSI DENGAN PEMBERDAYAAN BUDIDAYA
ROSELLA DI KELURAHAN ANGGUT ATAS

Linda^{1*}, Reka Lagora Marsofelly², Reny Suryanti³

¹⁻³Jurusan Promosi Kesehatan, Poltekkes Kemenkes Bengkulu

Email Korespondensi: elindinda@gmail.com

Disubmit: 24 Desember 2023

Diterima: 16 Februari 2024

Diterbitkan: 01 April 2024

Doi: <https://doi.org/10.33024/jkpm.v7i4.13518>

ABSTRAK

Penyakit tidak menular (PTM) adalah salah satu penyebab kematian paling umum di dunia. Menggunakan bahan alami seperti daun rosella (*Hibicus Sabdarifa* Fam) adalah salah satu cara untuk mengurangi tekanan darah. Rosella memiliki kimia yang dapat membantu mengurangi kreatinin dan glukosa dalam serum. Untuk mencegah komplikasi akibat hipertensi, masyarakat harus dididik tentang pencegahan PTM hipertensi. Pemberdayaan masyarakat untuk membudidayakan tanaman lokal untuk mencegah penyakit tidak menular adalah salah satu upaya yang dilakukan. Kegiatan ini bertujuan untuk mendorong kader posyandu untuk menanam rosella untuk mengurangi hipertensi di kelurahan Anggut atas kota Bengkulu. Dalam budidaya rosella, kegiatan ini menggunakan pendekatan pendampingan kader. Hasil dari kegiatan pengabdian masyarakat ini menunjukkan bahwa mendorong budidaya teh rosella dan memberikan edukasi dapat meningkatkan pengetahuan dan kemandirian masyarakat tentang cara mencegah hipertensi. Kader dan anggota masyarakat yang telah mengikuti kegiatan pemberdayaan ini dapat memberikan contoh kepada orang lain dengan menanam tanaman lokal untuk mencegah hipertensi. Di kelurahan Anggut Atas Kota Bengkulu, kader posyandu diberdayakan, dibantu, dan dievaluasi untuk mencegah hipertensi.

Kata Kunci: Pemberdayaan, Kader, Hipertensi, Budidaya, Rosella

ABSTRACT

*Non-communicable diseases (NCDs) are one of the most common causes of death in the world. Using natural ingredients such as rosella leaves (*Hibicus Sabdarifa* Fam) is one way to reduce blood pressure. Rosella has chemicals that can help reduce creatinine and glucose in serum. To prevent complications due to hypertension, the community must be educated about the prevention of hypertensive NCDs. Community empowerment to cultivate local plants to prevent non-communicable diseases is one of the efforts made. This activity aims to encourage posyandu cadres to plant rosella to reduce hypertension in the upper Anggut village of Bengkulu city. In cultivating rosella, this activity uses a cadre mentoring approach. The results of this community service activity show that encouraging rosella tea cultivation and providing education can increase community knowledge and independence on how to prevent hypertension. Cadres and community members who have participated in this*

empowerment activity can set an example to others by planting local plants to prevent hypertension. In the Anggut Atas urban village of Bengkulu City, posyandu cadres are empowered, assisted and evaluated to prevent hypertension.

Keywords: Empowerment, Hypertension, Rosella

1. PENDAHULUAN

Penyakit tidak menular (PTM) adalah salah satu penyebab utama kematian di dunia. PTM pada tahun 2015 mempengaruhi sekitar 17 juta orang berusia 70 tahun ke atas (Rahmayanti *and* Hargono, 2017). Temuan Riskesdas 2018 menunjukkan bahwa prevalensi penyakit kronis, seperti kanker, stroke, kronis ginjal, diabetes melitus, dan hipertensi, tidak meningkat jika disamakan dengan temuan Riskesdas 2013 (Riskesdas, 2018).

Pada tahun 2016, ditaksirkan 600 juta orang di seluruh dunia menderita hipertensi, dengan 3 juta meninggal setiap tahunnya. Menurut penelitian, satu dari empat orang di Amerika memiliki riwayat penyakit hipertensi. Hipertensi adalah masalah kesehatan umum yang mempengaruhi orang-orang secara global, termasuk Indonesia (WHO, 2006). Pada tahun 2012, ada sekitar 839 juta kasus hipertensi, yang diperkirakan akan meningkat menjadi 1,15 juta pada tahun 2025, atau sekitar 29% dari total populasi global. Wanita lebih mungkin terkena (30%) daripada pria (29%) (WHO SEARO, 2001).

Hipertensi menyebabkan 63.309.620 kasus kesakitan dan 427.400 kematian. Di Indonesia, prevalensi hipertensi pada lansia adalah 45,9% pada orang berusia 55-64 tahun, 57,6% pada orang berusia 65-74 tahun, dan 63,8% pada orang berusia lebih dari 75 tahun. Di Indonesia, prevalensi hipertensi diperkirakan 25,8% selama 18 tahun terakhir (Kemenkes, 2016). Menurut National Health and Nutrition Examination Survey, hipertensi adalah penyebab utama ketiga kematian di Indonesia, setelah tuberkulosis (7,5%) dan stroke (15,4%). Tingkat prevalensi hipertensi sebesar 31,7% pada orang berusia 18 tahun ke atas, 31,9% pada perempuan, dan 31,3% pada laki-laki (Riskesdas, 2018). Pada tahun 2018, 230.991 orang di Bengkulu yang berusia di atas 18 tahun menjalani pengecekan tekanan darah, dengan 35.210 (15%) dan 5.263 (14.95%) kasus hipertensi dilaporkan (Profil Dinkes Provinsi, 2018).

Hipertensi bisa mengakibatkan risiko gagal jantung kongestif dan penyakit kardiovaskuler, serta risiko stroke lima kali lipat. Stroke disebabkan oleh hipertensi dalam 40-70% kasus (Bustan, 2007). Hipertensi jarang berujung kematian sebelum adanya komplikasi muncul. Penyakit ini dapat dicegah dengan mengurangi faktor risiko seperti, memperbaiki faktor perilaku dan kebiasaan hidup, Merokok, diet yang buruk, aktivitas fisik yang kurang memadai, dan konsumsi alkohol. Faktor risiko ini akan mengakibatkan perubahan fisiologi dalam tubuh manusia, menjadikannya faktor risiko untuk penyakit jantung. Setiap tahun, komplikasi hipertensi menyebabkan 9,4% dari kematian di seluruh dunia. Hipertensi menyebabkan 45% dari semua kematian akibat jantung dan 51% dari seluruh kematian akibat stroke. Kematian yang disebabkan oleh penyakit kardiovaskular, terutama jantung koroner dan stroke, diperkirakan akan meningkat lebih lanjut, mencapai 3,3 juta pada tahun 2030 (Kementerian Kesehatan RI, 2015).

Salah satu cara untuk mengurangi tekanan darah adalah dengan menggunakan bahan alami seperti daun rosella (*Hibiscus Sabdarifa* Fam.). Rosella mengandung zat yang dapat membagi manfaat untuk serum

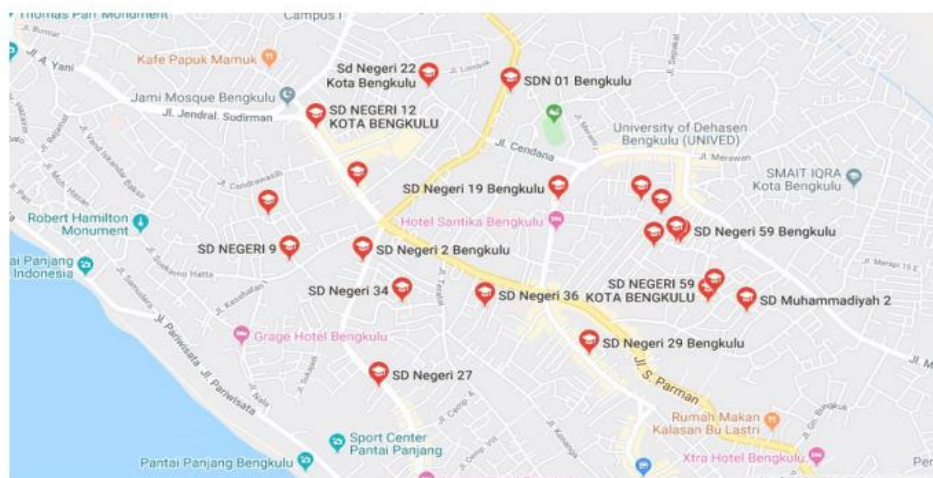
kreatinin, kolesterol, dan glukosa (Apriliyanti *and* Tambunan 2018). Hasil penelitian (Lismayanti et al. 2023) menunjukkan bahwa tekanan darah sistolik dan diastolik sebelum dan setelah intervensi berbeda secara signifikan ($p=0,001$).

Melibatkan masyarakat dalam budidaya rosella di perkarangan rumah adalah salah satu cara untuk mengurangi jumlah penyakit hipertensi. Tujuan pemberdayaan masyarakat adalah untuk menghasilkan masyarakat yang lebih mandiri, berkelanjutan, dan mampu mengatasi kesulitan dan perubahan lingkungan mereka (Wahdian *and* Hardiansyah, 2023). Kecamatan Ratu Samban terdiri dari 9 (sembilan) kelurahan. Salah satunya, kelurahan Anggut Atas, terkenal karena wisata kuliner dan tempat bersejarahnya, sehingga banyak dikunjungi orang.

Menurut penelitian Linda (2020), tekanan darah rata-rata orang berbeda sebelum dan sesudah mengonsumsi teh rosella. Dengan mempertimbangkan hal-hal di atas, kelompok Dosen Jurusan Promosi Kesehatan berencana untuk melakukan upaya sosial dengan mendorong Kader Posyandu untuk Budidaya Rosella untuk Pencegahan Hipertensi di Kota Bengkulu.

2. MASALAH DAN RUMUSAN PERTANYAAN

- a. Setiap tahun, komplikasi hipertensi menyebabkan 9,4% dari kematian di seluruh dunia. Hipertensi mengakibatkan 45% dari semua kematian karena jantung dan 51% dari seluruh kematian karena stroke. Pemberdayaan masyarakat bertujuan untuk menciptakan masyarakat yang lebih mandiri, berkelanjutan, dan berkemampuan untuk mengatasi tantangan dan perubahan lingkungan mereka.
- b. Berdasarkan hal di atas kami tim Dosen Jurusan Promosi Kesehatan merencanakan untuk melakukan pengabdian masyarakat dengan Pemberdayaan Kader Posyandu Dalam Budidaya Rosella untuk Pencegahan Hipertensi di Kota Bengkulu.
- c. Berikut ini merupakan peta lokasi kegiatan pengabdian masyarakat di Kelurahan Anggut atas, Kecamatan Ratu Samban Kota Bengkulu.



Gambar 1. Lokasi Pengabdian Kesehatan Masyarakat

3. KAJIAN PUSTAKA

a. Konsep Pemberdayaan

"Pemberdayaan" berasal dari kata "daya", yang ditambahkan awalan "ber", yang berarti mempunyai daya atau kekuatan. "Pemberdayaan" berasal dari kata "berdaya", yang ditambahkan awalan "m" dan akhiran "an", yang berarti membuat sesuatu berdaya atau mempunyai kekuatan. "Pemberdayaan" berasal dari kata "kekuatan", yang berarti kekuatan untuk berbuat, mencapai, melaksanakan, atau memungkinkan, dan "em" menunjukkan kekuatan dalam diri manusia, suatu sumber kreativitas (Lili, 2007).

Pemberdayaan, juga dikenal sebagai keberdayaan atau kekuatan, selalu dikaitkan dengan pemberdayaan (empowerment). Pemberdayaan adalah kemampuan seseorang, terutama golongan yang rentan dan lemah, yang memiliki sumber daya atau kemampuan. Menurut (Rosmedi *and* Riza, 2023), tujuan utama pemberdayaan adalah untuk meningkatkan kehidupan orang-orang, khususnya mereka yang "lemah" (yang memiliki keyakinan yang kuat tentang diri mereka sendiri) atau "eksternal" (yang tidak memiliki struktur sosial yang kuat).

Temuan (Wahdian *and* Hardiansyah, 2023), pembangunan masyarakat adalah konsep yang berfokus pada proses dimana individu, kelompok, atau komunitas diberi waktu, sumber daya, dan pengetahuan untuk meningkatkan kendali, partisipasi, dan kualitas hidup mereka. Dalam konsep ini, masyarakat didorong untuk aktif terlibat dalam pengambilan keputusan yang mempengaruhi kehidupan mereka, mengembangkan keterampilan dan pengetahuan yang diperlukan untuk mengatasi masalah mereka sendiri, serta memiliki akses dan kendali atas sumber daya yang mendukung perkembangan ekonomi dan sosial mereka. Pemberdayaan masyarakat bertujuan untuk menciptakan masyarakat yang lebih mandiri, berkelanjutan, dan memiliki kemampuan mengatasi tantangan dan perubahan dalam lingkungan mereka termasuk pola hidup sehari-hari dimana pola hidup yang tidak sehat merupakan salah satu faktor penyebab penyakit tidak menular salah satunya ialah penyakit hipertensi.

Endah (2020) juga memberikan penjelasan, menyatakan bahwa rencana pengembangan infrastruktur dikenal sebagai kegiatan sehari-hari orang. Sebagai hasil dari pemahaman tentang situasi saat ini, populasi desa telah menjadi lebih mahir dalam negosiasi dan perundingan. Oleh karena itu, agar orang yang tinggal di desa menjadi mandiri dan mandiri, tingkat pendidikan dan perawatan kesehatan harus ditingkatkan. Selain itu, pemberdayaan memiliki keyakinan bahwa itu dapat berguna dalam meningkatkan kualitas hidup masyarakat umum. Masyarakat pemberdayaan menentukan sebagai proses pengembangan peluang, keinginan, tujuan, dan keahlian masyarakat untuk dapat memanfaatkan sumber daya, meningkatkan kemampuan mereka untuk menetapkan masa depan mereka dengan berpartisipasi dalam mengajak dan melaksanakan kualitas kehidupan mereka sendiri dan galongannya.

Upaya untuk meningkatkan kemandirian dan kesejahteraan masyarakat melalui penetapan kebijakan, rencana, kegiatan, dan pendampingan yang sesuai dengan masalah dan prioritas kebutuhan masyarakat desa dikenal sebagai pemberdayaan masyarakat desa. Widjaja (2011) menyatakan bahwa tujuan utama pemberdayaan adalah keinginan untuk meningkatkan semua kemampuan negara untuk mencapai

tujuan tersebut. Kemandirian masyarakat didefinisikan sebagai ketika masyarakat memiliki kemampuan untuk berpikir, memutuskan, dan melakukan apa yang dianggap berguna untuk memecahkan masalah dengan menggunakan kekuatan dan kemampuan mereka sendiri. Pemberdayaan tidak hanya bertujuan untuk membangun masyarakat yang berdaya, tetapi juga untuk mencapai kemandirian; oleh karena itu, penting untuk mengembangkan dan memanfaatkan semua potensi masyarakat.

Aspek lain dari pemberdayaan masyarakat dari sektor bisnis dalam konteks pengembangan masyarakat adalah kemampuan individu untuk bekerja kolaboratif dengan individu lain dalam komunitas untuk memperkuat kerja tim. Pemberdayaan masyarakat adalah proses mengatasi keberdayaan individu dalam masyarakat, yang kemudian mempengaruhi mereka dalam hal kemiskinan dan keterbelakangan, atau hal-hal lain. (Anwar, 2007).

Ungkapan lain juga disebutkan oleh Suharto (2005) pemberdayaan, juga dikenal sebagai pengembangan modal manusia, adalah upaya untuk memperluas pilihan orang dan menyediakan mereka dengan sumber daya untuk masa depan. Akibatnya, masyarakat umum akan cenderung untuk merefleksikan dan memilih item yang berarti bagi mereka. Belajar melibatkan menganalisis sesuatu yang sulit bagi mereka untuk memahami dan menggunakan logika mereka, oleh karena itu dapat dikatakan bahwa populasi sehari-hari adalah orang yang mampu membuat keputusan dan memiliki kesabaran untuk melakukannya.

Menurut Sumaryadi (2005), Pemberdayaan adalah proses yang memungkinkan individu atau kelompok dalam masyarakat untuk memahami dan menganalisis lingkungan politik, sosial, dan ekonomi di mana mereka berada. Dengan demikian, dia terlibat dalam kegiatan aktif yang bertujuan untuk meningkatkan kualitas hidupnya, memungkinkan dia untuk berdiri untuk dirinya sendiri dan tidak terpengaruh secara negatif oleh orang lain atau kelompok, dan untuk menangani masalah yang muncul setiap hari. Jika situasi saat ini berlanjut, diharapkan bahwa masyarakat umum akan ingin berpartisipasi dan terlibat aktif dalam inisiatif berbasis komunitas yang bertujuan untuk meningkatkan atau meningkatkan standar kehidupan masyarakat. Lebih lanjut sumaryadi menjelaskan tujuan pemberdayaan masyarakat adalah “meningkatkan masyarakat melalui proses memperkuat identitas kolektif masyarakat sehingga dapat berkontribusi secara efektif terhadap kemajuan sosial yang berkelanjutan.” Selain itu, menurut Sumaryadi, rekomendasi penting masyarakat umum untuk perayaan hari masyarakat adalah sebagai berikut: Mendorong kelompok-kelompok masyarakat yang disebutkan di atas dengan cara yang inklusif secara sosial dan ekonomi akan memungkinkan mereka untuk menjadi lebih mandiri dan memenuhi kebutuhan dasar mereka, tetapi juga akan berkontribusi pada pertumbuhan masyarakat yang lebih luas. Pandangan lain dari sumaryadi mengungkapkan bahwa, pertumbuhan populasi adalah upaya untuk meningkatkan jumlah orang yang semakin tua dan yang, dalam situasi saat ini, tidak mampu pulih begitu banyak dari penuaan dan kemiskinan.

Kartasmita (1996) juga menyebutkan hal lain, yaitu pemberdayaan dapat dilaksanakan dengan tiga cara: menciptakan sistem atau lingkungan yang memungkinkan orang untuk tumbuh (*enabling*). Setiap individu dan setiap komunitas memiliki potensi yang dapat dikembangkan. Oleh karena

itu, jika ini terjadi, orang tidak akan tetap sama tanpa belajar sehari-hari. Pemberdayaan adalah upaya untuk membangun hari ini dengan mendorong, memotivasi, dan mengoptimalkan potensi setiap orang dan melakukan upaya untuk mengembangkan itu. selanjutnya, meningkatkan potensi atau daya yang dimiliki masyarakat umum (*empowering*). Dalam hal ini, perlu untuk mempertimbangkan aspek yang lebih positif daripada hanya fokus pada perkembangan fisik dan karakter seseorang. Poin pertama meningkatkan kesadaran dan pemahaman tentang berbagai isu dan memberikan akses ke banyak kesempatan yang akan membuat masyarakat umum lebih bermartabat. Dalam proses pemberdayaan, perlu untuk memiliki tubuh yang kuat dan tahan lama. Karena kurang berdaya dalam menghadapi yang kuat karena itu.

Wrihatnolo and Dwidjowijoto (2007) melakukan studi tentang tiga langkah pemberdayaan yang harus diselesaikan. Langkah-langkah ini adalah sebagai berikut: 1) tahap penyadaran, di mana masyarakat yang membentuk poin pemberdayaan disadarkan bahwa setiap orang memiliki kapasitas yang dapat dibentangkan secara luas; 2) tahap pengkapasitasan, di mana masyarakat memiliki kemampuan untuk menerima daya; dan 3) tahap pengkapasitan, di mana masyarakat memiliki kemampuan untuk menerima daya. Untuk mendorong individu, golongan, dan sistem masyarakat, ini kadang-kadang disebut sebagai mewujudkan kapasitas. 3) Daya Pemberian: Tahap ketiga dari pendayaan adalah ketika masyarakat diberi kekuatan, otoritas, atau kesempatan untuk berkembang untuk mencapai kemandirian. Kadar kecakapan setiap orang menentukan jumlah daya yang diberikan. Dalam masyarakat, pemberdayaan masyarakat terjadi antara dua kelompok yang saling terkait: masyarakat sebagai pihak yang diberdayakan dan pihak yang menaruh kepedulian untuk memberdayakan, seperti lembaga, pemerintah daerah, dan desa.

b. Konsep Hipertensi

Hipertensi adalah gangguan pada sistem jantung yang dapat mengganggu berbagai fungsi tubuh, sehingga tidak dapat diobati hanya dengan sistem jantung, Faktor-faktor yang tidak relevan atau tidak dapat diubah, seperti jenis kelamin, lingkungan, genetika, dan faktor-faktor yang dapat diubah, seperti diet, prasangka gender, dan sebagainya, berkontribusi pada peningkatan prevalensi hipertensi. Karena satu faktor tidak mencukupi untuk menyebabkan hipertensi, faktor risiko lainnya, juga dikenal sebagai faktor efek dasar umum, harus dipertimbangkan bersama (Rahmadhani, 2021).

Hipertensi memiliki konsekuensi fisik, seperti pembendungan arteri koroner dan infark, hipertrofi ventrikel kiri, gagal jantung, gangguan serebrovaskuler dan arteriosklerosis koroner, dan menjadi penyebab utama kematian. Dampak psikologis pada penderita hipertensi termasuk pasien yang merasa hidup mereka tidak penting karena kelemahan mereka dan bagaimana hipertensi dapat menyebabkan penyakit jangka panjang. Oleh karena itu, karena darah naik ke otak, usia tua membuat sulit untuk berkonsentrasi dan tidak nyaman. Akibatnya, mereka menjadi anti sosial dalam ikatan sosial, yang pada gilirannya dapat menyebabkan ketidaknyamanan dan menurunkan kualitas hidup orang tua dengan hipertensi (Seftiani et. al, 2021).

Akibat utama aterosklerosis kardiovaskular, gagal jantung, stroke, dan gagal ginjal adalah hipertensi, juga dikenal sebagai tekanan darah tinggi,

yang meningkatkan risiko kematian karena detak jantung yang lebih tinggi dan peningkatan tekanan darah yang mengalir ke jantung, ginjal, otak, dan mata organ. Karena jarang terdeteksi, hipertensi dapat mengakibatkan masalah yang serius dan luas. Alifariki et al. (2019)

Sari (2017) juga memberi tahu kita tentang istilah lain: hipertensi, juga dikenal sebagai tekanan darah tinggi, adalah kondisi jangka panjang yang ditandai dengan tekanan darah tinggi pada dinding pembuluh darah arteri, yang membuat jantung bekerja lebih keras untuk membawa darah ke seluruh tubuh melalui pembuluh darah. Hipertensi dapat menyebabkan penyakit degeneratif dan bahkan kematian, karena itu disebut sebagai pembunuh diam-diam atau pembunuh tanpa suara.

Tekanan darah lebih dari 140 mm Hg (sistolik) atau 90 mm Hg (diastolik) adalah tanda hipertensi. Hipertensi dibagi menjadi dua jenis: hipertensi sekunder dan hipertensi primer. Stenosis arteri renalis adalah salah satu penyebab yang jelas yang dapat menyebabkan hipertensi kronis. Hipertensi primer adalah jenis hipertensi di mana penyebabnya tidak diketahui. Sekitar 95% orang mengalami hipertensi primer. Itu disebabkan oleh berbagai faktor, termasuk usia (tekanan darah meningkat dengan usia), jenis kelamin (pria lebih besar daripada pria), ras (kulit hitam lebih besar daripada kulit putih), dan gaya hidup, seperti mengonsumsi lebih banyak daging, mengurangi kalori, menghindari alkohol, dan mengonsumsi obat-obatan seperti efedrin, prednison, dan epinefrin (Aspiani, 2015).

Untuk mengobati hipertensi, baik terapi farmakologi maupun non-farmakologi termasuk penggunaan obat. Pengobatan farmakologi melibatkan penggunaan obat, sedangkan pengobatan non-farmakologi melibatkan penerapan gaya hidup sehat, yang telah terbukti menurunkan tekanan darah dan secara umum sangat menguntungkan dalam mengurangi berbagai aspek masalah kardiovaskular. Perawatan awal untuk pasien dengan hipertensi derajat 1 tanpa faktor risiko kardiovaskular lain adalah rencana pola hidup sehat, yang harus diterapkan selama minimal empat hingga enam bulan. Sangat disarankan untuk memulai pengobatan farmakologis jika setelah beberapa waktu tidak ada perbaikan pada tekanan darah atau faktor risiko kardiovaskular lainnya (PP Perki, 2015).

Selain definisi di atas, ada pendapat lain yang disampaikan oleh Andri et al. (2018). Mereka berpendapat bahwa hipertensi adalah kondisi kronis, yang berarti bahwa orang yang menderita harus mendapatkan perawatan secara teratur dan jika tidak dirawat dalam jangka waktu yang lama, itu akan menyebabkan penyakit tambahan atau komplikasi. Perilaku penderita hipertensi yang tidak sesuai anjuran akan menyebabkan komplikasi. Perilaku yang mendukung gaya hidup sehat seperti mengikuti diet yang sehat, mengurangi konsumsi garam, berolahraga, berhenti merokok dan mengonsumsi alkohol, dan melakukan perubahan non-farmakologis seperti olahraga, diet rendah garam, menghindari makanan berlemak, mengelola stres, dan menghindari alkohol.

Menurut Kementerian Kesehatan (2019), jantung, ginjal, pembesaran tepi darah, gangguan serebral (otak), dan stroke adalah komplikasi yang dapat disebabkan oleh hipertensi. Menurut Purnanto dan Khosiah (2018) Jika penderita hipertensi tidak berolahraga, otot jantung harus bekerja lebih keras untuk memompa darah. Ini menyebabkan frekuensi denyut nadi yang lebih tinggi dan tekanan yang dihasilkan lebih besar daripada

jumlah otot yang dibutuhkan untuk memompa darah (Kurniasih et al., 2017). Hipertensi yang disebabkan oleh komplikasi seiring waktu akan berdampak negatif pada kegiatan sehari-hari (ADL). Komplikasi akan menyebabkan penyandang hipertensi kehilangan kemampuan ADL selama waktu yang lama (Ratna & Maliya, 2021). ADL adalah singkatan dari aktivitas sehari-hari yang dilakukan untuk membantu diri sendiri. Sehari-hari, mereka berolahraga, menyapu, dan melakukan hal-hal yang terkait dengan deteksi otot. Menurut Hasanudin (2018), kurangnya aktivitas fisik meningkatkan tekanan darah karena pengurangan suplai darah dan oksigen. Tekanan darah penderita hipertensi dapat dikurangi atau distabilkan dengan melakukan ADL, seperti berolahraga atau berolahraga secara teratur (Nofriyenti et al., 2019). Tidak banyak yang diketahui tentang mekanisme perubahan tekanan darah, tetapi ada bukti bahwa hal-hal seperti perilaku, pengobatan, dan aktivitas fisik dapat memengaruhi perubahan tekanan darah (Taukhit, 2021).

c. Budidaya

Budidaya adalah berbagai macam tindakan yang dilakukan oleh manusia untuk memperluas dan memanfaatkan sumber daya alam dengan menggunakan modal, teknologi, dan sumber daya lainnya untuk menghasilkan produk yang dapat digunakan oleh manusia. Menurut PP RI No 18 Tahun 2010 tentang Tanaman Budidaya Usaha, "budidaya" berarti usaha yang menguntungkan yang dilakukan oleh manusia dan menghasilkan hasil. Tujuan budidaya tanaman adalah sebagai berikut: 1. memperoleh pendapatan melalui usaha mandiri; meningkatkan keamanan dan keamanan pangan; menyediakan kebutuhan industri untuk bahan baku; menjadi sumber inspirasi bagi orang lain; jika budidaya tanaman hias meningkat, keragaman tanaman baru dapat meningkat, yang memungkinkan bisnis penjualan tanaman hias untuk tumbuh; dan 7. meningkatkan peluang individu dalam bisnis.

Selain pendapat di atas, Kamus Besar Bahasa Indonesia juga memberikan definisi budidaya, yang berarti usaha yang bermanfaat dan dapat menghasilkan sesuatu. Menurut Peraturan Pemerintah Republik Indonesia no 18 tahun 2010 tentang Usaha Budidaya Tanaman, budidaya berarti memperluas dan memanfaatkan sumber daya nabati yang dibuat oleh manusia dengan modal, teknologi, atau sumber daya lainnya untuk menghasilkan produk barang yang memenuhi kebutuhan. Studi yang dilakukan oleh Bie (2021) membedakan budidaya sayuran di lapangan dari budidaya tanaman sayuran yang dilindungi. Budidaya sayuran menggunakan rumah kaca surya dan terowongan plastik untuk melindungi tanaman dari hama dan cuaca. Budidaya tanaman rosella di lapangan adalah metode pemberdayaan masyarakat ini melalui program ini karena sederhana, mudah, dan memiliki harga yang lumayan terjangkau atau lebih tepatnya ramah di kantong (Elfarisna et al. 2021).

d. Rosella

Rosella mudah hidup di lingkungan tropis, seperti Indonesia. Rosella adalah tanaman perdu atau semak musiman yang berbunga hampir sepanjang tahun. Bagian tanaman yang dapat dimakan adalah kelopak bunganya yang sangat masam, yang dapat dimakan (Haidar, Z, 2016).

Menggunakan tanaman rosella (*Hibiscus Sabdarifa* Fam.) adalah alternatif yang dapat digunakan untuk menurunkan tekanan darah.

Rosella mengandung kimia senyawa yang dapat meningkatkan kreatinin serum, kolesterol, dan kadar glukosa. Tambunan dan Apriliyanti pada tahun 2018. Miriyon (2017) menemukan bahwa tekanan darah sistolik dan diastolik sebelum dan sesudah intervensi berbeda secara signifikan ($p=0,001$). Selain itu, Syahrul (2011) berbicara tentang variasi tekanan darah sistolik dan diastolik sebelum dan sesudah prosedur. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pada wanita dengan hipertensi selama 14 hari, kelopak bunga rosella (*Hibiscus Sabdariffa* Linn) menurunkan tekanan darah sistolik dan diastolik. Ini berhubungan dengan masalah zat. Kegiatan yang dilakukan untuk menekan angka penyakit hipertensi perlu diberikan perawatan dan pengobatan yang tepat agar tidak menimbulkan komplikasi yang semakin parah, maka dari itu untuk pengobatan hipertensi dalam mengurangi penggunaan obat kimia dan lebih menggunakan obat tradisional yaitu berupa teh rosella dalam program budidaya rosella. Hasil penelitian Linda (2020) bahwa ada perbedaan rata-rata tekanan darah sebelum dan sesudah minum teh rosella. Proses pemberdayaan ini dilakukan pada bulan juni 2023.

4. METODE PENELITIAN

- a. Metode yang digunakan dalam pengabdian masyarakat ini ialah pendampingan kader dan pemberdayaan masyarakat dalam budidaya rosella.
- b. Peserta yang terlibat dalam kegiatan ini berjumlah 50 orang
- c. Tahapan kegiatan pemberdayaan masyarakat ini, terbagi menjadi tiga bagian tahap, yaitu tahap persiapan yang terdiri dari: Pembentukan tim, pengabdian kepada masyarakat, Perumusan tujuan pengabdian kepada masyarakat, Identifikasi mitra pengabdian kepada masyarakat, Menentukan keberlanjutan kegiatan pemberdayaan kader posyandu dalam budidaya rosella, Pengurusan izin pengabdian masyarakat pada pihak terkait (Kelurahan Anggut Atas), Penjajakan dan koordinasi dengan pihak terkait; Tahapan pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini terbagi menjadi dua bagian yaitu: pemberian edukasi kader posyandu dalam budidaya rosella, dan pemberian keterampilan pada kader posyandu dalam budidaya rosella; Tahap monitoring dan evaluasi, yaitu dengan melaksanakan monitoring kegiatan dilakukan sebanyak tiga kali dimulai dari pemberdayaan, pembibitan dan Pemantauan perkembangan budidaya teh rosella.

5. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

a. Hasil

Hasil kegiatan pengabdian kepada masyarakat berupa terlaksananya kegiatan pemberdayaan, pembibitan dan pemantauan perkembangan budidaya teh rosella sebagai upaya untuk menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi di Kelurahan Anggut Atas Kota Bengkulu, dengan kegiatan sebagai berikut:

1) Tahap Persiapan

Pada tahap persiapan ini dilakukan penyusunan proposal yang diajukan ke Poltekkes Kemenkes Bengkulu dan dinyatakan lulus seleksi sebagai kegiatan pengabdian kepada masyarakat skema program kemitraan masyarakat. Persiapan kegiatan dimulai dengan Pengurusan

izin pengabdian masyarakat pada pihak terkait (kelurahan Anggut Atas) dan dilakukan Penjajakan dan koordinasi dengan Lurah pada tanggal 22 Agustus 2023.

2) Tahap Pelaksanaan

Kegiatan ini merupakan keberlanjutan pengabdian masyarakat pada tahun lalu dengan topik sosialisasi, dan tahun ini dilanjutkan dengan melakukan pemberdayaan pada kader posyandu dalam budidaya rosella pada perkarangan rumah sebagai upaya menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi di Kelurahan Anggut Atas kecamatan Ratu Samban Kota Bengkulu. Kegiatan ini dilaksanakan pada tanggal 26 Agustus 2023.

Proses pembibitan budidaya rosella dilakukan oleh kader dan warga pada salah satu lahan yang berada di kelurahan Anggut Atas yang merupakan percontohan dan warga mendapatkan bibit yang sudah bisa tanam di perkarangan rumah masing-masing. Pemantauan perkembangan tanaman bunga rosella dilakukan tim pengabdian masyarakat bersama tokoh masyarakat dengan melibatkan Penyuluh Pertanian Lapangan (PPL).

Tabel 1. Rumah dengan pemanfaatan perkarangan rosella penanaman

No	Rumah	Jumlah	%
1	Memanfaatkan	50	100
2	Tidak Memanfaatkan	0	0
	Jumlah	50	100

Berdasarkan tabel 1 diperoleh bahwa 50 orang warga (100%) memanfaatkan perkerangan tanaman bunga rosella.

Tabel. 2 Hasil Monitoring Perkembangan Tanaman Bunga Rosella

No	Perkembangan	Jumlah	%
1	Berkembang	23	46
2	Tidak Berkembang	27	54
	Jumlah	50	100

Berdasarkan tabel 2 diperoleh bahwa 23 orang warga (46%) memiliki perkembangan perkarangan tanaman bunga rosella yang ditandai dengan munculnya kelopak bunga rosella.

3) Pemberdayaan

Kegiatan yang dilakukan untuk menekan angka penyakit hipertensi perlu diberikan perawatan dan pengobatan yang tepat agar tidak menimbulkan komplikasi yang semakin parah, maka dari itu untuk pengobatan hipertensi dalam mengurangi penggunaan obat kimia dan lebih menggunakan obat tradisional yaitu berupa teh rosella dalam program budidaya rosella. Hasil penelitian Linda (2020) bahwa ada perbedaan rata-rata tekanan darah sebelum dan sesudah minum teh rosella. Proses pemberdayaan ini dilakukan pada bulan juni 2023.

4) Proses Pembibitan Budidaya Teh Rosella

Tahapan kegiatan pengabdian kepada masyarakat selanjutnya yaitu proses pembibitan budidaya teh rosella. Kegiatan ini

dilaksanakan pada bulan juli dengan melibatkan 50 orang kader posyandu pada salah satu lahan di kelurahan Anggut Atas. Kemudian Tim memberikan bibit rosella untuk dibudidayakan sebagai upaya menurunkan angka Penyakit Tidak Menular (PTM) khususnya penyakit hipertensi.



Gambar 2. Bibit dan Bunga Rosella

5) Monitoring dan Evaluasi

Monitoring dan evaluasi dilakukan setelah 2 minggu kegiatan yaitu pada Bulan September. Monitoring dilakukan pada kader dan warga yang sudah diberikan bibit rosella. Bibit yang diberikan sudah ditanam dan tanaman rosella sudah nampak tumbuh. Monitoring dan evaluasi kepada para kader dan warga yang sudah dilatih sebagian besar masih rutin mengkonsumsi teh rosella sesuai dengan edukasi yang diberikan.

Hasil kegiatan pengabdian masyarakat ini menunjukkan bahwa pemberdayaan budidaya teh rosella dan pemberian edukasi yang dilakukan dapat meningkatkan pengetahuan dan kemandirian masyarakat dalam pencegahan hipertensi sehingga kader dan masyarakat yang sudah mengikuti kegiatan pemberdayaan bisa

memberikan contoh dengan masyarakat lainnya, untuk meningkatkan kemandirian dalam memanfaatkan tanaman lokal sebagai upaya pencegahan hipertensi.

b. Pembahasan

Pemberdayaan masyarakat adalah konsep yang mengacu pada proses dimana individu, kelompok, atau komunitas diberi waktu, sumber daya, dan pengetahuan untuk meningkatkan kendali, partisipasi, dan kualitas hidup mereka. Dalam konsep ini, masyarakat didorong untuk aktif terlibat dalam pengambilan keputusan yang mempengaruhi kehidupan mereka, mengembangkan keterampilan dan pengetahuan yang diperlukan untuk mengatasi masalah mereka sendiri, serta memiliki akses dan kendali atas sumber daya yang mendukung perkembangan ekonomi dan sosial mereka. Masyarakat pemberdayaan bertujuan untuk menciptakan masyarakat yang lebih mandiri, berkelanjutan, dan memiliki kemampuan mengatasi tantangan dan perubahan dalam lingkungan mereka termasuk pola hidup sehari-hari dimana pola hidup yang tidak sehat ialah salah satu aspek yang bisa mengakibatkan penyakit PTM salah satu ialah penyakit hipertensi (Wahdian *and* Hardiansyah, 2023).

Mengonsumsi teh herbal, yang telah terbukti menurunkan tekanan darah, adalah salah satu pengobatan non-farmakologis untuk hipertensi. Menggunakan tanaman rosella (*Hibicus Sabdarifa* Fam.) adalah alternatif yang dapat digunakan untuk menurunkan tekanan darah. Rosella memiliki kimia senyawa yang dapat meningkatkan serum kreatinin, kolesterol, dan glukosa. Menurut Apriliyanti dan Tambunan (2018) Syahrul (2011) melaporkan perbedaan tekanan darah sistolik dan diastolik sebelum dan sesudah prosedur yang signifikan ($p=0,001$). Hasil penelitian menunjukkan bahwa pada wanita dengan hipertensi selama 14 hari, kelopak bunga rosella (*Hibiscus Sabdariffa* Linn) menurunkan tekanan darah sistolik dan diastolik. Hal ini disebabkan oleh asam organik dan senyawa flavonoid yang ada dalam rosella, yang memiliki potensi untuk mengurangi viscosity.

Gossypetin, antosianin, dan hibisci glukosida adalah bahan yang paling aktif dalam rosella bunga. Antosianin adalah zat yang membuat bunga rosella berwarna merah. Flavonoid adalah kumpulan antioksidan (Djaeni et al., 2017). Antosianin memiliki kemampuan untuk mengontrol aliran air (Ariyani dan Sutanta, 2018). Menurut Mahadevan (2007), rosella kelopak mengandung banyak senyawa fenolik dan flavonoid. Senyawa fenolik dan flavonoid adalah beberapa zat yang dapat digunakan untuk meningkatkan sistem kekebalan tubuh (Chiang et al., 2003).

Rosella mengandung antosianin, kalsium, dan vitamin yang membantu menurunkan tekanan darah, memecah saluran antiseptik, dan berfungsi sebagai antioksidan (Arelano et al., 2004). Ekstrak etanol dari kelopak bunga rosella memiliki sifat antihipertensif, sedangkan polifenol tanaman rosella memiliki sifat antioksidan, antibakteri, hipokolesterolemik, dan antihipertensif (Wiyarsi, 2019). Selain itu, penelitian yang dilakukan oleh (Sutanta, 2016) menemukan bahwa senyawa bioaktif yang dikenal sebagai antosianin yang ditemukan dalam rosella bunga memiliki dampak negatif terhadap tekanan darah.

Bunga rosella, juga dikenal sebagai *Hibiscus sabdariffa*, adalah obat tradisional yang memiliki banyak manfaat, termasuk mengurangi tekanan

darah, mencegah kanker, meningkatkan sistem kekebalan tubuh, dan bertindak sebagai antidiabetes (Haidar, 2016). Bunga rosella (*Hibiscus sabdariffa*) memiliki mekanisme untuk menurunkan tekanan darah karena mengandung zat antosianin yang membantu dinding pembuluh darah tetap elastis, yang berarti lebih sedikit tahanan sistemik. Tubuh Anda tidak akan membutuhkan banyak energi atau daya tahan untuk bergerak dengan sedikit perawatan sistemik. Jumlah cairan dalam tubuh juga dapat memengaruhi tekanan. Kandungan asam askorbat dalam bunga rosella memiliki sifat diuretik, yang berarti peningkatan ekskresi cairan tubuh, yang pada gilirannya dapat menurunkan tekanan darah (Rohaendi, 2008). Selain itu, penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Putra (2013) di Desa Kedondong mengenai penggunaan Bunga Rosella untuk Menurunkan Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi.

6. KESIMPULAN

- a. Terlaksananya Pemberdayaan kader posyandu dalam budidaya rosella untuk pencegahan hipertensi di kelurahan Anggut Atas Kota Bengkulu.
- b. Telah Dilakukan pendampingan kader budidaya rosella untuk pencegahan hipertensi di kelurahan Anggut Atas Kota Bengkulu.
- c. Telah Dilakukan Monitoring kader sssbudidaya rosella untuk pencegahan hipertensi di kelurahan Anggut Atas Kota Bengkulu.

7. DAFTAR PUSTAKA

- Alifariki, L.O., et.al. (2019). Epidemiologi Hipertensi (Sebuah Tinjauan Berbasis Riset). Yogyakarta: LeutikaPrio
- Anwar. (2007). Manajemen Pemberdayaan Perempuan. Bandung: Alfabeta
- Apriliyanti, Devi, and Lensi Natalia Tambunan. (2018). "Pengaruh Pemberian Ekstrak Kelopak Bunga Rosella Terhadap Penurunan Kadar Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Puskesmas Pahandut Palangka Raya Kalimantan Tenga." *Jurnal Dinamika Kesehatan* 9(2):268-77.
- Arellano, H.A., Romero, S.F., and Tortoriello, M.A.C.J. (2004). Effectiveness and tolerability of a standardized extract from *hibiscus sabdariffa* in patients with mild to moderate hypertension: a controlled and randomized clinical trial. *Phytomedicine* 11: 375-382.
- Ariyani, and Sutanta. (2018). "Pengaruh Bunga Effect Giving Of Steeping Tea Interest Rosella Of Changes In Blood Pressure In Patients With Hypertension,." *Jurnal Kebidanan* VIII(02):183-93.
- Bustan, M. N. (2007). Epidemiologi : penyakit tidak menular. Cetakan 2. Jakarta : Rineka Cipta
- Chiang, L.C., Ng, L.T., Chiang, W., Chang, M.Y., and Lin, C.C, (2003), Immunomodulatory activities of flavonoids, monoterpenoids, triterpenoids, iridoid glycosides and phenolic compounds of plantago species, *Planta Medica*, 69, 600-604.
- Dinas Kesehatan Provinsi Bengkulu. (2018). Profil Kesehatan Provinsi Bengkulu. Bengkulu: Dinas Kesehatan Provinsi Bengkulu.
- Dinas Kesehatan Provinsi Bengkulu. (2019). Profil Kesehatan Provinsi Bengkulu. Bengkulu: Dinas Kesehatan Provinsi Bengkulu.
- Djaeni, M., Nita Ariani, Rahmat Hidayat, and Febiani Dwi Utari. (2017). "Ekstraksi Antosianin Dari Kelopak Bunga Rosella (*Hibiscus Sabdariffa*)

- L.) Berbantu Ultrasonik: Tinjauan Aktivitas Antioksidan Ultrasonic Aided Anthocyanin Extraction of Hibiscus Sabdariffa L. Flower Petal: Antioxidant Activity.” *Jurnal Aplikasi Teknologi Pangan* 6(3):71.
- Elfarisna, Erlina Rahmayuni, Nurul Fitriah, Naswandi Nur, Sukrianto, and Sa'diyah El Adawiyah. (2021). “Mengajar Budidaya Tanaman Hias Di Yayasan Assyifa Al Islami.” *Seminar Nasional Pengabdian Masyarakat LPPM UMJ* 1-6.
- Endah, Kiki. (2020). “Pemberdayaan Masyarakat : Menggali Potensi Lokal Desa.” *Jurnal Ilmiah Ilmu Pemerintahan* 6(1):135-43.
- Kementerian Kesehatan RI. (2015). *Petunjuk Teknis Surveilans Penyakit Tidak Menular*. Jakarta: Direktorat Jenderal Pengendalian Penyakit dan Penyehatan Lingkungan Direktorat Pengendalian penyakit Tidak Menular.
- Lismayanti, Lilis, Miftahul Falah, Siti Desi Nazila, Zainal Muttaqin, and Nina Pamela Sari. (2023). “Pengaruh Pemberian Teh Bunga Rosella Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi.” *HealthCare Nursing Journal* 5(1):484-95. doi: 10.35568/healthcare.v5i1.3156.
- Lili Baridi, Muhammad Zein, dan M. Hudri, Zakat Dan Wirausaha. (2007). Jakarta: CED
- Mahadevan, N. (2007). “Hibiscus Sabdariffa Linn.” *Indian Medicinal Plants* 8(1):1-1. doi: 10.1007/978-0-387-70638-2_749.
- Rahmadhani, Mayasari. (2021). “Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Terjadinya Hipertensi Pada Masyarakat Di Kampung Bedagai Kota Pinang.” *Jurnal Kedokteran STM (Sains Dan Teknologi Medik)* 4(1):52-62. doi: 10.30743/stm.v4i1.132.
- Rahmayanti, Elyda, and Arief Hargono. (2017). “Implementasi Surveilans Faktor Risiko Penyakit Tidak Menular Berbasis Posbindu Berdasarkan Atribut Surveilans.” *Jurnal Berkala Epidemiologi* 5(3):276. doi: 10.20473/jbe.v5i32017.276-285.
- Rosmedi and Riza Risyanti. (2006). *Pemberdayaan Masyarakat*. Sumedang: Alqaprit Jatinegoro
- Seftiani L, Hendra, M. Ali Maulana. Hubungan Kualitas Hidup Lansia dengan Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Perumnas II Kelurahan Sungai Beliang Kecamatan Pontianak Barat. *Jurnal Ilmiah Universitas Tanjungpura*.
- Suharto. (2005). *Membangun Masyarakat, Memberdayakan Rakyat: Kajian Strategis Pembangunan Kesejahteraan Sosial dan Pekerjaan Sosial*. Bandung: PT Refika Aditama
- Syahrul, Yusni. (2011). “Efek Pemberian Kelopak Kering Bunga Rosella (Hibiscus Sabdariffa Linn) Terhadap Tekanan Darah Sistolik Dan Diastolik Pada Wanita Lanjut Usia Penderita Hipertensi.” *Jurnal Kedokteran Syiah Kuala* 11(3):151-56.
- Wahdian, Agus, and Framz Hardiansyah. (2023). “Meningkatkan Literasi Masyarakat Melalui Pemberdayaan Dan Pembentukan Perpustakaan Desa Di Balai Desa Batu Putih Sumenep.” *Jurnal Welfare* 1(2):305-12.
- Widjaja, AW, (2003). *Peranan Motivasi dalam Kepemimpinan*, cetakan pertama, Jakarta : Akademika Pressindo
- Who Searo. (2001). *Non Communicable Diseases, Prevention and Management*, New Delhi