

**PELATIHAN PEMBUATAN MINUMAN JELLY HERBAL UNTUK
MENURUNKAN TEKANAN DARAH PADA WARGA RT.08 RW.04
KELURAHAN GUNUNG ANYAR**

**A Zummatul Atika² Mohammad Wasil¹ Adhisa Devi Permatasari³ Deny Maulana⁴
Fitria Nur Aziza⁵ Ira Dwi Meliani⁶ Maria Mega Dakus⁷ Muhammad Rifaldi⁸
Naomi Febby⁹ Oktafiana Patrisia¹⁰ Putri Nuriya Mashintha¹¹ Siti Ulfa
Turrochma¹² Yohanes L Bame¹³**

^{2,3,4,5,6,7,8,9,10, 11, 12,13}Institut Kesehatan dan Bisnis Surabaya

¹Universitas Negeri Surabaya

Abstract *Hypertension is a condition where there is an increase in systolic blood pressure above 140 mmHg and diastolic blood pressure above 90 mmHg measured at rest (Aan et al., 2017). Based on the results of data collection through interviews and strengthened by secondary data, namely data from blood pressure checks on residents, it can be concluded that the main health problem is hypertension. The planned program is themed Training in Making Anti Hypertension Herbal Drinks and Marketing Methods, the training program for making beverage products, starting with a health check (blood pressure check), material presentation about hypertension disease, practicing making sample beverage products, material presentation on how to market products through social media, then a question and answer session. The results of the health examination found that the residents of RT 08 RW 04 Gunung Anyar Village, the blood pressure of the majority of participants in the mild hypertension category is not too severe. Residents are very enthusiastic and happy because they get modern herbal drinks "JELSEMUN" to reduce hypertension and are also taught how to take advantage of business opportunities for modern anti-hypertensive herbal drinks "JELSEMUN".*

Key word *Hypertension, Herbal drink, utilizing opportunities*

Abstak Hipertensi adalah keadaan dimana terjadi peningkatan tekanan darah sistolik di atas 140 mmHg dan tekanan darah diastolik di atas 90 mmHg diukur dalam keadaan istirahat (Aan, Ristina and Anna, 2017). Berdasarkan hasil pengambilan data melalui wawancara dan diperkuat oleh data sekunder yaitu data hasil pengecekan tekanan darah pada para warga dapat disimpulkan bahwa masalah kesehatan utama adalah hipertensi. Program yang direncanakan bertema Pelatihan Pembuatan Minuman Herbal Anti Hipertensi dan Cara Pemasaran, Program pelatihan pembuatan produk minuman, dimulai dengan pemeriksaan kesehatan (cek tekanan darah), pemaparan materi mengenai penyakit hipertensi, mempraktekkan pembuatan contoh produk minuman, pemaparan materi mengenai cara memasarkan produk melalui media

¹ Corresponding author: Mohammad Wasil email: unswasil@gmail.com

<https://doi.org/10.38156/sjpm.v2i01.234>

Received March 28, 2023; Received in revised form April 23, 2023 ; Accepted April 27, 2023 Available online April 30, 2023.

social, Kemudian sesi tanya jawab. Hasil dari pemeriksaan kesehatan didapatkan bahwa warga RT 08 RW 04 Kelurahan Gunung Anyar, tekanan darah mayoritas peserta dalam kategori hipertensi ringan tidak terlalu berat. Warga sangat antusias dan senang karena mendapatkan minuman herbal modern “JELSEMUN” untuk menurunkan hipertensi dan juga diajarkan bagaimana cara memanfaatkan peluang bisnis minuman herbal modern anti hipertensi “JELSEMUN”.

Kata kunci | Hipertensi, Minuman herbal, memanfaatkan peluang

PENDAHULUAN

Hipertensi adalah keadaan dimana terjadi peningkatan tekanan darah sistolik di atas 140 mmHg dan tekanan darah diastolik di atas 90 mmHg diukur dalam keadaan istirahat (Aan, Ristina and Anna, 2017). Hipertensi termasuk dalam kategori silent killers. Jika tekanan darah tidak diperiksa, orang tidak menyadari bahwa mereka memiliki tekanan darah tinggi. Risiko tekanan darah tinggi meningkat seiring bertambahnya usia. Tekanan darah tinggi bisa sangat berbahaya jika penderita tidak mengontrolnya. Sebab, jika berlangsung dalam jangka waktu lama, dapat menyebabkan komplikasi seperti penyakit jantung koroner, stroke, gagal ginjal, atau gangguan penglihatan (Anshari, 2020).

Menurut data World Health Organization (WHO) tahun 2018, sekitar 1,13 miliar orang di seluruh dunia mengalami tekanan darah tinggi, artinya 1 dari 3 orang di dunia mengalami tekanan darah tinggi. Jumlah penderita hipertensi terus meningkat dari tahun ke tahun, dan diperkirakan pada tahun 2025 sekitar 1,5 miliar orang akan menderita hipertensi serta 10,44 juta orang akan meninggal akibat hipertensi dan komplikasinya (Kartika, Subakir and Mirsiyanto, 2021).

Menurut Riset Kesehatan Dasar 2013, menyebutkan kejadian Hipertensi menurut usia ≥ 18 tahun terbanyak terdapat di Bangka Belitung (30,9%), Kalimantan Selatan (3,8%), Kalimantan Timur (29,6%) dan Jawa Barat (29,4%) (Suprayitno and Huzaimah, 2020). Lebih lanjut dijelaskan, berdasarkan Riset Kesehatan Dasar (Riskesmas) tahun 2018, prevalensi hipertensi menurut hasil pengukuran pada penduduk usia 18 tahun secara nasional sebesar 34,1% dengan prevalensi tertinggi di Kalimantan Selatan sebesar 44,1% dan terendah di Papua sebesar 22,2%. Sedangkan Jawa Timur menduduki peringkat ke enam dengan prevalensi hipertensi sebesar 36,32% (Kemenkes RI, 2019).

Hipertensi terbagi menjadi dua berdasarkan penyebabnya yakni hipertensi primer dan hipertensi sekunder. Hipertensi primer terjadi paling sering pada 90% sampai 95% populasi orang dewasa. Hipertensi primer tidak mempunyai penyebab

klinis yang dapat diidentifikasi dan kondisi ini mungkin juga multifaktor. Hipertensi primer tidak dapat disembuhkan, namun dapat dikontrol dengan pengobatan yang benar. Dalam hal ini, faktor genetik atau keturunan mungkin memainkan peran penting dalam perkembangan hipertensi primer dan selalu meningkat setiap tahun. Sedangkan hipertensi sekunder ditandai dengan tekanan darah tinggi dengan penyebab spesifik seperti penyempitan pembuluh darah ginjal, kehamilan, obat-obatan tertentu, dan penyebab lainnya. Hipertensi sekunder juga bisa parah dan ditunjukkan dengan perubahan curah jantung (Telaumbanua and Rahayu, 2021).

Pada sebagian besar penderita, hipertensi tidak menimbulkan gejala; meskipun secara tidak sengaja beberapa gejala terjadi bersamaan dan dipercaya berhubungan dengan tekanan darah tinggi (padahal sesungguhnya tidak). Gejala yang dimaksud adalah : Sakit kepala, perdarahan dari hidung, pusing, wajah kemerahan dan kelelahan; yang bisa saja terjadi baik pada penderita hipertensi, maupun pada seseorang dengan tekanan darah yang normal. Hipertensi Primer tidak dapat diobati tetapi dapat diberikan pengobatan untuk mencegah terjadinya komplikasi. Langkah awal biasanya adalah merubah pola hidup penderita: Penderita hipertensi yang mengalami kelebihan berat badan dianjurkan untuk menurunkan berat badannya sampai batas ideal, Merubah pola makan pada penderita diabetes, kegemukan atau kadar kolesterol darah tinggi, Mengurangi pemakaian garam sampai kurang dari 2,3 gram natrium atau 6 gram natrium klorida setiap harinya (disertai dengan asupan kalsium, magnesium dan kalium yang cukup) dan mengurangi alkohol. Olah raga aerobik yang tidak terlalu berat, Penderita hipertensi esensial tidak perlu membatasi aktivitasnya selama tekanan darahnya terkendali, Berhenti merokok.

PERMASALAHAN

Berdasarkan hasil pengambilan data melalui wawancara yang dilakukan kepada seluruh warga RT.08 RW.04 kelurahan gunung anyar kota Surabaya dan diperkuat oleh data sekunder yaitu data hasil pengecekan tekanan darah pada para warga dapat disimpulkan bahwa masalah kesehatan utama adalah hipertensi. Dari hasil musyawarah dengan beberapa warga dan tokoh masyarakat setempat juga didapatkan hasil belum terdapat program khusus untuk menyelesaikan permasalahan ini. Selain itu fasilitas kesehatan yang rutin diselenggarakan dimasyarakat juga berfokus pada ibu dan balita seperti adanya posyandu dan belum terdapat fasilitas kesehatan sebagai upaya untuk menanggulangi permasalahan kesehatan tersebut..

Berdasarkan data primer maupun sekunder yang telah kami dapatkan bahwa warga RT.08 RW.04 kelurahan gunung anyar kota Surabaya mengalami kondisi hipertensi disebabkan oleh beberapa faktor diantaranya pemilihan jenis dan cara pengolahan makanan, penggunaan garam pada makanan sehari-hari, keturunan, dan lain-lain. Oleh karena itu, kami kelompok 6 KKM IKBIS Surabaya menyimpulkan bahwa hipertensi merupakan prioritas masalah kesehatan dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini. Maka dari itu kami akan membuat sebuah program yang bertujuan untuk mengatasi kejadian hipertensi di wilayah RT.08 RW.04 kelurahan gunung anyar kota Surabaya.

METODE PELAKSANAAN

Pelaksanaan kegiatan diawali dari observasi. Menurut (Feny Rita Fiantika, Mohammad Wasil, Sri Jumiyati *et al.*, 2022) observasi merupakan suatu hal penting dalam sebuah penelitian. Tanpa dilakukan pengamatan terlebih dahulu maka seorang peneliti akan kesulitan dalam menentukan subjek, objek, dan variable yang akan dikaji. Program yang direncanakan bertema Pelatihan Pembuatan Minuman Herbal Anti Hipertensi dan Cara Pemasaran Sebagai Langkah Mewujudkan Peningkatan Ekonomi dan Kesehatan Masyarakat. Dimulai dari survey Program ini merupakan serangkaian kegiatan yang dilakukan oleh Mahasiswa KKM IKBIS (Institut Kesehatan dan Bisnis Surabaya) Kelompok 6 di wilayah RT.08 RW.04 Kelurahan Gunung Anyar Kota Surabaya sebagai salah satu penanganan yang bisa kami lakukan terhadap permasalahan Hipertensi dan UMKM di wilayah tersebut.

Dalam program ini terdapat beberapa rangkaian kegiatan yaitu penyuluhan di posyandu, cek kesehatan (cek tekanan darah), penyuluhan hipertensi, pelatihan pembuatan minuman herbal modern “Jelsemun” anti hipertensi dengan pemahaman terkait pemanfaatannya, penyuluhan cara pemasaran dengan menggunakan marketplace dan sosial media guna meningkatkan penjualan secara online dan memanfaatkan peluang bisnis untuk minuman kesehatan anti hipertensi, serta pembagian banner kepada beberapa toko usaha yang membutuhkan.

Kegiatan penyuluhan bertempat di halaman Posyandu Balai RW.04 pada hari Jum'at tanggal 10 Maret 2023, dimulai pukul 08.00 – 11.00 WIB. Sasaran dari kegiatan ini yaitu warga RT.08 RW.04 khususnya yang mempunyai balita dan beberapa ibu-ibu. Kegiatan program kerja bersama antara Fakultas Kesehatan dan Fakultas Bisnis bertempat di halaman Balai RT.08 RW.04 pada hari Kamis tanggal 16 Maret 2023, dimulai pukul 15.30 - 17.00 WIB. Sasaran dari kegiatan ini yaitu

warga RT.08 RW.04 Kelurahan Gunung Anyar Kota Surabaya.

PELAKSANAAN

Program pelatihan pembuatan produk minuman untuk mengatasi penyakit hipertensi dimulai dengan pemeriksaan kesehatan (cek tekanan darah) dilanjutkan dengan pemaparan materi mengenai penyakit hipertensi menggunakan media leaflet dan dijelaskan langsung oleh mahasiswa fakultas kesehatan. Kemudian mempraktekkan pembuatan contoh produk minuman untuk mengatasi penyakit hipertensi yang mudah dibuat di rumah. Dilanjutkan dengan sesi tanya jawab mengenai hipertensi antara masyarakat Kecamatan Gunung Anyar Jaya II RW 04 RT 08 dengan Mahasiswa. Kegiatan selanjutnya adalah pemaparan materi mengenai cara memasarkan produk melalui media social (facebook, instagram, whatsapp, shopee) menggunakan media leaflet dan dijelaskan langsung oleh mahasiswa fakultas ekonomi. Dilanjutkan dengan sesi tanya jawab mengenai pemasaran antara masyarakat Kecamatan Gunung Anyar Jaya II RW 04 RT 08 dengan mahasiswa dan juga mahasiswa membantu untuk membuat akun penjualan. Kegiatan selanjutnya adalah pemberian produk minuman yang dapat mengatasi penyakit hipertensi dari mahasiswa fakultas kesehatan dan pemberian banner dari mahasiswa fakultas bisnis untuk pelaku usaha di Kecamatan Gunung Anyar Jaya II RW 04 RW 08. Ditutup dengan pemberian cenderamata berupa tensi elektrik dan alat kebersihan dari mahasiswa KKM Kelompok 6 yang diserahkan langsung oleh dosen pembimbing kepada perwakilan Ketua RT 08 RW 04 Kecamatan Gunung Anyar Jaya II.

HASIL

Hasil dari pemeriksaan kesehatan didapatkan bahwa warga RT 08 RW 04 Kelurahan Gunung Anyar, tekanan darah mayoritas peserta dalam kategori hipertensi ringan tidak terlalu berat. Warga sangat antusias dan senang karena mendapatkan minuman herbal modern “JELSEMUN” untuk menurunkan hipertensi, tidak hanya itu warga juga diajarkan bagaimana cara membuat minuman anti hipertensi. Dan juga diajarkan bagaimana cara mendapatkan keuntungan dari hasil peluang bisnis minuman herbal modern anti hipertensi “JELSEMUN”.

Setelah mengikuti penyuluhan bahaya hipertensi dan sosialisasi manfaat minuman herbal modern anti hipertensi diharapkan warga RT 08 RW 04 Kelurahan Gunung Anyar : (1) warga dengan tekanan darah tinggi atau penderita hipertensi

selalu check Kesehatan dengan alat tensi yang sudah kami bagikan secara gratis. (2) warga selalu melakukan aktivitas fisik secara rutin. (3) warga dapat membuat minuman anti hipertensi yang sudah kami ajarkan secara mandiri.

Dalam pembekalan UMKM, narasumber KKM Institut Kesehatan dan Bisnis Surabaya memberikan pemaparan bagaimana cara memasarkan dan meningkatkan penjualan produk di sosial media dalam upaya meningkatkan perekonomian warga. Setelah mengikuti pembekalan diharapkan warga sebagai pelaku usaha UMKM di RT 08 RW 04 Kelurahan Gunung Anyar mampu : (1) meningkatkan penjualannya secara online. (2) memanfaatkan minuman Kesehatan anti hipertensi sebagai peluang bisnis.

Belum ada perubahan perilaku yang bisa dilihat dari sasaran karena satu kali pelaksanaan program belum cukup untuk merubah kebiasaan. Oleh karena itu, program tindak lanjut diberikan berupa sosialisasi secara langsung kepada warga bagaimana cara membuat minuman herbal modern “JELSEMUN” anti hipertensi yang diharapkan warga RT 08 RW 04 Kelurahan Gunung Anyar dapat mengkonsumsi dan membuat minuman secara mandiri dan juga mampu meningkatkan pendapatan dari hasil peluang bisnis minuman anti hipertensi

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil survey kepuasan masyarakat dapat disimpulkan bahwa pelaksanaan KKM Institut Kesehatan dan Bisnis Surabaya pengabdian kepada masyarakat dengan materi “JELSEMUN” minuman Jelly herbal modern sebagai inovasi usaha berbasis kesehatan bersama warga RT 08 RW 04 Kelurahan Gunung Anyar, dapat dipahami dengan sangat baik. Masyarakat mulai memahami tentang pentingnya mengkonsumsi herbal modern yang bertujuan untuk mengurangi permasalahan hipertensi dan dapat mengambil peluang bisnis usaha produksi minuman herbal modern “JELSEMUN”.

DAFTAR PUSTAKA

- Aan, N., Ristina, M. and Anna, A. (2017) ‘Strategi Pencegahan Hipertensi’, *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 1(3), pp. 174–178.
- Anshari, Z. (2020) ‘Komplikasi Hipertensi Dalam Kaitannya Dengan Pengetahuan Pasien Terhadap Hipertensi Dan Upaya Pencegahannya’, *Jurnal Penelitian Keperawatan Medik*, 2(2), pp. 44–51. Available at: <https://doi.org/10.36656/jpkm.v2i2.289>.
- Feny Rita Fiantika, Mohammad Wasil, Sri Jumiati, L. *et al.* (2022) *Metodologi Penelitian Kualitatif, Rake Sarasin*. PT Global Eksekutif Teknologi. Available

at: <https://scholar.google.com/citations?user=O-B3eJYAAAAAJ&hl=en>.

- Kartika, M., Subakir, S. and Mirsiyanto, E. (2021) 'Faktor-Faktor Risiko Yang Berhubungan Dengan Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Rawang Kota Sungai Penuh Tahun 2020', *Jurnal Kesmas Jambi*, 5(1), pp. 1–9. Available at: <https://doi.org/10.22437/jkmj.v5i1.12396>.
- Kemenkes RI (2019) *Hasil Riset Kesehatan Dasar Tahun 2018, Kementrian Kesehatan RI*.
- Suprayitno, E. and Huzaimah, N. (2020) 'Pendampingan Lansia Dalam Pencegahan Komplikasi Hipertensi', *SELAPARANG Jurnal Pengabdian Masyarakat Berkemajuan*, 4(1), p. 518. Available at: <https://doi.org/10.31764/jpmb.v4i1.3001>.
- Telaumbanua, A.C. and Rahayu, Y. (2021) 'Penyuluhan Dan Edukasi Tentang Penyakit Hipertensi', *Jurnal Abdimas Saintika*, 3(1), pp. 119–124. Available at: <https://doi.org/10.30633/jas.v3i1.1069>.
- Aan, N., Ristina, M., & Anna, A. (2017). Strategi Pencegahan Hipertensi. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 1(3), 174–178.
- Anshari, Z. (2020). Komplikasi Hipertensi Dalam Kaitannya Dengan Pengetahuan Pasien Terhadap Hipertensi Dan Upaya Pencegahannya. *Jurnal Penelitian Keperawatan Medik*, 2(2), 44–51. <https://doi.org/10.36656/jpkm.v2i2.289>
- Kartika, M., Subakir, S., & Mirsiyanto, E. (2021). Faktor-Faktor Risiko Yang Berhubungan Dengan Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Rawang Kota Sungai Penuh Tahun 2020. *Jurnal Kesmas Jambi*, 5(1), 1–9. <https://doi.org/10.22437/jkmj.v5i1.12396>
- Kemenkes RI. (2019). Hasil Riset Kesehatan Dasar Tahun 2018. In *Kementrian Kesehatan RI*.
- Mohamad Y. Hipertensi Essensial. Dalam: Staf Pengajar FK UI. Buku Ajar Ilmu Penyakit Dalam. Jilid 3. Jakarta: Pusat Penerbitan Departemen Ilmu Penyakit Dalam FK UI; 2006.p.1335-1340
- Nuriingsih kartika, 2021.Mempertahankan keberlanjutan usaha jamu di masa pandemic. Seri Seminar Nasional ke III Universitas tarumanegara .1791-1800.
- Suhardjono. Hipertensi pada usia lanjut. Dalam: Staf Pengajar FK UI. Buku Ajar Ilmu Penyakit Dalam. Jilid 3. Jakarta: Pusat Penerbitan Departemen Ilmu Penyakit Dalam FK UI; 2006.p.1451-1454
- Suprayitno, E., & Huzaimah, N. (2020). Pendampingan Lansia Dalam Pencegahan Komplikasi Hipertensi. *SELAPARANG Jurnal Pengabdian Masyarakat Berkemajuan*, 4(1), 518. <https://doi.org/10.31764/jpmb.v4i1.3001>
- Telaumbanua, A. C., & Rahayu, Y. (2021). Penyuluhan Dan Edukasi Tentang Penyakit Hipertensi. *Jurnal Abdimas Saintika*, 3(1), 119–124. <https://doi.org/10.30633/jas.v3i1.1069>.
- WHO. Global Health Risk: Mortality and Burden of Disease attributable to selected Major Risk. 2007. pp 10-15

Dokumentasi



