

Education on Prevention of Hypercholesterolemia and Hypertension by Consuming Sardeljondan Herbal Drinks

Edukasi Pencegahan Hiperkolesterolemia dan Hipertensi dengan Mengonsumsi Minuman Herbal Sardeljondan

Yauwan Tobing Lukiyono¹, Abraham Ahmad Ali Firdaus², Salfa Salsabilah Zain³, Anis Hanifa Rahmawati⁴, Nur Zulvia⁵

^{1,2,3,4,5}Universitas Nahdlatul Ulama Surabaya
tobing@unusa.ac.id

Received:
30 Oktober 2022

Revised:
8 November 2022

Accepted:
22 November 2022

Abstract

Hypertension is a condition in which a person experiences an increase in systolic blood pressure of more or equal to 140 mmHg and diastolic blood pressure of more or equal to 90 mmHg. Currently, the estimated number of cases of hypertension in Indonesia is 63,309,620 people, while the death rate due to hypertension in Indonesia is 427,218 deaths. Currently, the prevalence of hypercholesterolemia is still very high. The prevalence of hypercholesterolemia in the world is around 45%. The high incidence of hypertension and hypercholesterolemia can also be caused by low public knowledge about blood pressure and cholesterol levels, starting from ways to prevent them, the course of the disease, its symptoms, to the treatment of the disease. In addition, lifestyle and diet also affect the high incidence of hypertension and hypercholesterolemia. Both of these diseases can cause more serious complications, such as heart disease and stroke. Therefore, an effort is needed to increase public knowledge about hypertension and hypercholesterolemia, as well as introduce alternative herbal drinks that are efficacious for people with hypertension and hypercholesterolemia.

Keywords: Hypertension; Hypercholesterolemia; Soybean; Mung Beans

Abstrak

Hipertensi adalah suatu keadaan dimana seseorang mengalami peningkatan tekanan darah sistolik lebih atau sama dengan 140 mmHg dan tekanan darah diastolik lebih atau sama dengan 90. Saat ini perkiraan jumlah kasus hipertensi di Indonesia adalah 63.309.620 orang, sedangkan angka kematian akibat hipertensi di Indonesia adalah 427.218 kematian. Saat ini prevalensi hiperkolesterolemia masih sangat tinggi. Prevalensi hiperkolesterolemia di dunia sekitar 45%. Tingginya kejadian hipertensi dan hiperkolesterolemia juga dapat disebabkan oleh rendahnya pengetahuan masyarakat tentang tekanan darah dan kadar kolesterol, mulai dari cara pencegahannya, perjalanan penyakitnya, gejalanya, hingga pengobatan penyakitnya. Selain itu gaya hidup dan pola makan juga mempengaruhi tingginya kejadian hipertensi dan hiperkolesterolemia. Kedua penyakit ini dapat menimbulkan komplikasi yang lebih serius, seperti penyakit jantung dan stroke. Oleh karena itu diperlukan upaya untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat tentang hipertensi dan hiperkolesterolemia, serta mengenalkan minuman herbal alternatif yang berkhasiat bagi penderita hipertensi dan hiperkolesterolemia.

Kata Kunci: Hipertensi; Hiperkolesterolemia; Kedelai; Kacang Hijau

Pendahuluan

Di masa pandemi menjadikan kita harus tetap produktif dan kreatif mengasah kemampuan diri dan mencari peluang usaha tambahan. Setelah sebelumnya beternak lele di lahan sempit dan sangat berpotensi memberikan profit yang cukup (Triandita dkk, 2019). Kemudian membaca berita, baik di media massa maupun sosial media, masih banyak ditemukannya prevalensi angka kejadian penderita penyakit jantung dan stroke di Indonesia yang disebabkan oleh kadar lipid dalam darah yang cukup tinggi disertai dengan tekanan darah tinggi yang menyebabkan angka mortalitas yang tinggi dari tahun ke tahun sebab penyakit tersebut belum mengalami penurunan, namun justru cenderung mengalami peningkatan (Setyawan, 2017).

Bermula dari membaca beberapa literasi dan dituangkan dalam penelitian internal di tahun 2022 dengan sub tema *herbal medicine*. Tim mulai mencoba menggabungkan beberapa bahan alami, diantaranya adalah kacang kedelai, kacang hijau, dan pandan sebagai minuman terapi untuk penderita hiperkolesterolemia yang disertai dengan hipertensi. Kandungan yang luar biasa dari ketiga bahan tersebut, selain memiliki antioksidan yang cukup tinggi, juga memiliki kandungan lain yang aman walaupun dikonsumsi secara terus-menerus sebagai ikhtiar dalam menurunkan kadar kolesterol dan tekanan darah tinggi (Putri dkk, 2022).

Hipertensi merupakan kondisi dimana seseorang mengalami peningkatan tekanan darah sistolik lebih atau sama 140 mmHg dan tekanan darah diastolik lebih atau sama dengan 90 mmHg (JNC 7, 2003 dalam P2PTM Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2018). Saat ini, estimasi jumlah kasus hipertensi di Indonesia sebesar 63.309.620 orang, sedangkan angka kematian akibat hipertensi di Indonesia sebesar 427.218 kematian (Riskesdas, 2018).

Kolesterol adalah alkohol steroid tak jenuh yang mempunyai 4 cincin (A,B,C dan D) dan memiliki rantai ekor samping C-H tunggal yang mirip dengan asam lemak secara fisik (Bishop *et al.*, 2018). Saat ini, prevalensi hiperkolesterolemia masih sangat tinggi. Prevalensi hiperkolesterolemia di dunia sekitar 45%, di Asia Tenggara sekitar 30%, dan di Indonesia sekitar 35% (Kemenker RI, 2017; Balitbangkes, 2013).

Tingginya angka kejadian hipertensi dan hiperkolesterolemia juga dapat disebabkan oleh rendahnya pengetahuan masyarakat mengenai kadar tekanan darah dan kolesterol, mulai dari cara cara pencegahannya, perjalanan penyakitnya, gejalanya, hingga penanganan penyakitnya (Loi, 2019). Selain itu, gaya hidup dan pola makan juga berpengaruh terhadap

tingginya angka kejadian hipertensi dan hiperkolesterolemia. Kedua penyakit tersebut dapat menyebabkan komplikasi penyakit yang lebih serius, seperti penyakit jantung dan stroke (Nirmagustina, 2012).

a. Analisis situasi dan permasalahan mitra

Berdasarkan analisis situasi yang telah dilakukan, didapatkan suatu permasalahan yang ada di Desa Kesamben Wetan Kecamatan Driyorejo, angka kejadian penderita penyakit jantung dan stroke di Indonesia yang disebabkan oleh kadar lipid dalam darah yang cukup tinggi disertai dengan tekanan darah tinggi menyebabkan meningkatnya angka mortalitas dari tahun ke tahun.

b. Tujuan dan target luaran

Berdasarkan analisis situasi dan permasalahan mitra, tujuan kegiatan ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat mengenai hipertensi dan hiperkolesterolemia, serta memperkenalkan minuman herbal alternatif yang berkhasiat untuk penderita hipertensi dan hiperkolesterolemia. Minuman dari kacang hijau, kacang kedelai dan pandan dengan berbagai jenis konsentrasi sebagai alternatif pengobatan untuk para penderita hipertensi dan hiperkolesterolemia. Selain itu, minuman ini juga aman untuk mengurangi konsumsi obat yang pada dasarnya mengandung racun dan berbahaya jika dikonsumsi secara terus-menerus.

c. Permasalahan yang akan ditangani

Berdasarkan permasalahan mitra yang telah disebutkan sebelumnya mengenai angka kejadian penderita penyakit jantung dan stroke di Indonesia yang disebabkan oleh kadar lipid dalam darah yang cukup tinggi disertai dengan tekanan darah tinggi menyebabkan meningkatnya angka mortalitas dari tahun ke tahun, maka permasalahan yang akan ditangani lebih ke meningkatkan pengetahuan masyarakat tentang hiperkolesterolemia dan hipertensi, terutama pada proses penanganannya menggunakan bahan alami kacang hijau, kacang kedelai dan pandan.

Metode

Metode yang akan diterapkan dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah dalam beberapa tahapan dengan penjabaran sebagai berikut:

a. Tahap pra-kegiatan

Pertemuan tim pengusul dan anggota dalam perencanaan pelaksanaan program, silaturahmi dan berdiskusi dengan pihak mitra terkait identifikasi permasalahan dan rencana pelaksanaan program, rapat koordinasi tim pengabmas untuk membahas rencana pelaksanaan program, serta pembelian perlengkapan untuk pelaksanaan program.

b. Tahap kegiatan

Pelaksanaan edukasi tentang sardeljondan dan pencegahan hipertensi dan hiperkolesterolemia, dilanjutkan dengan pemberian produk minuman herbal Sardeljondan di lokasi pengabdian kepada masyarakat.

c. Tahap Pasca Kegiatan

Tahap evaluasi kegiatan dilakukan dengan melakukan penilaian tingkat pengetahuan sebelum dan sesudah dilakukannya sosialisasi dengan pemberian pretest dan posttest sebagai bentuk pertanggung jawaban kegiatan ini maka akan dibuat laporan kepada ketua LPPM UNUSA.

Hasil dan Diskusi

Pada kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini, dimulai dengan adanya tahap pra kegiatan yang meliputi pertemuan tim pengusul dan anggota dalam perencanaan pelaksanaan program, silaturahmi dan berdiskusi dengan pihak mitra terkait identifikasi permasalahan dan rencana pelaksanaan program, rapat koordinasi tim pengabmas untuk membahas rencana pelaksanaan program, serta pembelian perlengkapan untuk pelaksanaan program. Tidak lupa juga skrining warga yaitu mengundang kader PKK untuk menghadiri kegiatan sosialisasi pembuatan sardeljondan minuman herbal menurunkan hipertensi dan kolesterol dilakukan dengan cara pendataan ke kader PKK dan balai desa dan juga menyebarkan undangan tertulis kepada kader.



Gambar 1. Sosialisai pada kader PKK

Kemudian dilanjutkan dengan tahap kegiatan dimulai dengan registrasi dan pelaksanaan sosialisasi tentang minuman herbal sardeljondan serta pencegahan hipertensi dan hiperkolesterolemia, dilanjutkan dengan pemberian produk minuman herbal sardeljondan di lokasi pengabdian kepada masyarakat. Beberapa pertanyaan diajukan oleh peserta diantaranya adalah manfaat dari produk Sardeljondan, umur simpan produk, penambahan bahan lain pada produk, dan takaran dari tiap komposisi. Sardeljondan bermanfaat dalam menjaga kadar kolesterol tetap normal dan mencegah hipertensi. Umur simpan produk ini bergantung pada suhu penyimpanan, apabila disimpan didalam lemari pendingin maka dapat tahan beberapa hari. Penambahan bahan lain dalam produk ini diperbolehkan asalkan tidak berbahaya seperti penambahan madu, namun tidak disarankan ditambahkan gula karena gula dapat menjadi risiko terjadinya kenaikan kadar glukosa. Takaran dari tiap komposisi bebas, dimana masyarakat dapat membuat perbandingan komposisi sendiri dengan aturan sewajarnya.



Gambar 2. Tim pengabdian bersama kader PKK

Tahap selanjutnya adalah tahap pasca kegiatan yang dilakukan dengan melakukan penilaian tingkat pengetahuan sebelum dan sesudah dilakukannya sosialisasi dengan pemberian pretest dan posttest. Berdasarkan pengabdian kepada masyarakat yang telah dilaksanakan, dapat menambah wawasan masyarakat dalam upaya pencegahan hiperkolesterolemia dan hipertensi dengan mengonsumsi minuman herbal sardeljondan. Pengabdian juga dapat menilai seberapa luas pengetahuan masyarakat terhadap pencegahan hiperkolesterolemia dan hipertensi dengan produk herbal dengan melaksanakan pre-test dan post-test. Selain itu, masyarakat juga diajarkan cara membuat minuman sardeljondan

sehingga mudah untuk dibuat sendiri dan dikonsumsi. Minuman sardeljondan terbukti efektif dalam mengontrol kadar kolesterol yang dapat memicu terjadinya hipertensi.

Kesimpulan

Tingginya angka kejadian hipertensi dan hiperkolesterolemia juga dapat disebabkan oleh rendahnya pengetahuan masyarakat mengenai kadar tekanan darah dan kolesterol, mulai dari cara pencegahan, perjalanan penyakitnya, gejalanya, hingga penanganan penyakitnya. Selain itu, gaya hidup dan pola makan juga berpengaruh terhadap tingginya angka kejadian hipertensi dan hiperkolesterolemia. Kedua penyakit tersebut dapat menyebabkan komplikasi penyakit yang lebih serius, seperti penyakit jantung dan stroke. Upaya pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat, khususnya masyarakat Desa Kesamben Wetan Kecamatan Driyorejo mengenai hipertensi dan hiperkolesterolemia, serta cara penanggulangannya menggunakan minuman herbal alternatif berbahan dasar kacang-kacangan.

Ucapan Terima Kasih

Ucapan terima kasih kami sampaikan kepada masyarakat di Desa Kesamben Wetan, Kecamatan Driyorejo Kabupaten Gresik yang telah berpartisipasi dalam program kegiatan pengabdian masyarakat ini.

Daftar Referensi

- Balitbangkes. 2013. Hasil Riset Kesehatan Dasar 2013. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.
- Bishop, Michael L. Fody, Edward P. Schoeff, Larry E. 2018. Clinical Chemistry Principles, Technique, and Correlations. Eighth Edition. Wolters Kluwer : Philadelphia.
- Kementerian Kesehatan. 2017. Profil Penyakit Tidak Menular Tahun 2016. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.
- Kementerian Kesehatan RI. 2018. Klasifikasi Hipertensi. Diakses pada tanggal 19 Maret 2022. <http://p2ptm.kemkes.go.id/infographic-p2ptm/hipertensi-penyakit-jantung-dan-pembuluh-darah/page/28/klasifikasi-hipertensi>
- Loi, H. (2019). Pengaruh Pemberian Sari Kacang Kedelai Hitam Terhadap Penurunan Kadar Kolesterol Dan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Lubuk Pakam.

- Nirmagustina, D. E. (2012). Pengaruh minuman fungsional mengandung tepung kedelai kaya isoflavon dan serat pangan larut terhadap kadar total kolesterol dan trigliserida serum Tikus percobaan. *Jurnal Teknologi & Industri Hasil Pertanian*, 12(2), 47-52.
- Putri, H. A., & Amelia, R. (2022). Efektivitas Susu Kedelai Terhadap Tekanan Darah dan Kolesterol Pada Wanita Menopause.
- Riskesdas. 2018. Laporan Hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) Provinsi Jambi Tahun 2018.
- Setyawan, F. E. B. (2017). Kajian tentang efek pemberian nutrisi kedelai (glicine max) terhadap penurunan kadar kolesterol total pada menopause. *MAGNA MEDIKA: Berkala Ilmiah Kedokteran dan Kesehatan*, 1(4), 33-42.
- Triandita, N., & Putri, N. E. (2019). Peranan kedelai dalam mengendalikan penyakit degeneratif. *Jurnal Teknologi Pengolahan Pertanian*, 1(1), 6-17.