



Sosialisasi Jus Belimbing Untuk Menurunkan Kadar Darah Bagi Lansia Hipertensi

¹⁾Mustopa*, ²⁾Eka Rokhmiati Wahyu Purnamasari

^{1,2)}Universitas Indonesia Maju, Indonesia

Email: mstp97@yahoo.co.id

Abstrak

Dewasa ini terjadi peningkatan penggunaan obat-obatan berbahan herbal diberbagai belahan dunia, ini ternyata berbanding terbalik dengan kesadaran masyarakat untuk mengusahakan sendiri obat-obatan yang berbahan dasar herbal. Tujuan dari pengabdian masyarakat ini adalah melakukan sosialisasi Jus Belimbing untuk menurunkan kadar darah bagi Lansia dengan penderita hipertensi di wilayah di RT/RW 02/03 Kelurahan Abadijaya, Sukmajaya Depok. Pelaksanaan sosialisasi meliputi tiga tahapan yaitu persiapan, pelaksanaan serta evaluasi dan monitoring. Tahap persiapan meliputi observasi dan survey terhadap kondisi situasi masyarakatnya untuk mengidentifikasi masalah dan potensi pada pelaksanaan Pengmas. Pelaksanaan Pengmas yaitu sosialisasi meliputi pengukuran tensi darah, senam hipertensi, demo pembuatan jus belimbing dan pengukuran kembali tensi darah setelah mengkonsumsi jus belimbing. Dari hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa dari peserta 19 orang terjadi penurunan tekanan darah yang belum terlalu signifikan di karenakan waktu evaluasi yang terlalu singkat kurang lebih 10-15 menit, dari intervensi terapi jus Belimbing dan di presentasikan sebanyak 45%.

Kata Kunci: sosialisasi, hipertensi, jus belimbing

Pendahuluan

Penggunaan obat-obatan berbahan herbal di berbagai belahan dunia mengalami peningkatan yang signifikan. Menurut WHO, sekitar 80% masyarakat di negara-negara anggota WHO di Afrika menggunakan obat tradisional untuk keperluan Kesehatan. Demikian pula penggunaan obat tradisional di Asia, di RRC penggunaan

Abstract

Nowadays there is an increase in the use of herbal medicines in various parts of the world, this is inversely proportional to people's awareness of producing their own herbal medicines. The aim of this community service is to socialize Starfruit Juice to lower blood levels for elderly people with hypertension in the area of RT/RW 02/03 Abadijaya Village, Sukmajaya Depok. Implementation of socialization includes three stages, namely preparation, implementation as well as evaluation and monitoring. The preparation stage includes observations and surveys of the community's situation to identify problems and potential in the implementation of Community Service. The community service implementation, namely socialization, includes measuring blood pressure, hypertension exercises, a demonstration on making star fruit juice and re-measuring blood pressure after consuming star fruit juice. From these results it can be concluded that from 19 participants there was a decrease in blood pressure which was not very significant because the evaluation time was too short, approximately 10-15 minutes, from the Starfruit juice therapy intervention and was presented as much as 45%.

Keywords: socialization, hypertension, starfruit juice

obat tradisional mencapai 90%, di Jepang 60-70% dokter meresepkan obat tradisional untuk pasien mereka, obat tradisional melayu, TCM dan obat tradisional India digunakan secara luas di Malaysia.¹

Di Indonesia sendiri penggunaan obat-obatan berbahan herbal telah mengalami peningkatan dari tahun ke tahun. Penelitian Supardi dan Susyanty pada tahun

2010 dalam penelitiannya menyebutkan persentase penduduk Indonesia yang menggunakan obat tradisional dalam pengobatan sendiri terus meningkat dalam kurun waktu tujuh tahun. Penggunaan obat tradisional juga banyak digunakan oleh masyarakat yang berada di kota besar meskipun sebenarnya banyak tersedia fasilitas kesehatan dan mudahnya memperoleh obat konvensional.^{2,3}

Sementara itu Menurut Survei Sosial Ekonomi Nasional (susenas) dari Badan Pusat Statistik (BPS) Republik Indonesia tahun 2014, persentase penduduk yang menggunakan obat tradisional berdasarkan jenis kelamin yaitu sebesar 20,48% untuk laki-laki, 21,51% untuk perempuan dan 20,99% untuk laki-laki dan perempuan. Sedangkan persentase di provinsi Jambi sebesar 25,56% untuk laki-laki, 24,59% untuk perempuan, dan 25,09% untuk laki-laki dan perempuan.¹

Tingginya penggunaan obat-obatan yang berbahan herbal dikarenakan obat berbahan herbal dapat menyembuhkan penyakit dengan efek samping yang minim karena dibuat dari bahan-bahan yang alami. Jenis obat herbal ada 3, yaitu: Jamu, obat herbal terstandarisasi dan fitofarmaka.⁴

Belimbing merupakan salah satu buah-buahan yang dapat di jadikan obat-obatan herbal yang efektif untuk pencegahan dan menurunkan hipertensi. Hasil studi literature berbasis data *Google Scholar*, portal Garba Rujukan Digital (Garuda), *ScienceDirect*, Pubmed, dan *Directory Open Access Journals (DOAJ)* menggunakan kata kunci yang telah ditentukan. Hasil studi menunjukkan bahwa buah belimbing wuluh memiliki efektivitas yang lebih tinggi dalam menurunkan tekanan darah dibandingkan daunnya. Dari studi literatur ini disimpulkan bahwa mengonsumsi 100 ml jus buah belimbing wuluh secara teratur selama 14 hari dapat menurunkan tekanan darah sistolik hingga 34 mmHg.⁵ Selanjutnya hasil penelitian di Kelurahan Togomas Kota Malang juga menjelaskan bahwa ada pengaruh jus belimbing terhadap tekanan darah diastolik

($p=0,000$) dan tekanan darah sistolik ($p=0,000$) pada lansia.⁶

Tingginya penggunaan obat-obatan yang berbahan herbal berbanding terbalik dengan kesadaran masyarakat untuk menggunakan sendiri obat-obatan yang berbahan dasar herbal. Padahal obat-obatan yang berbahan herbal ini sebenarnya dapat ditemukan di sekitar lingkungan keluarga. Tanaman obat dapat ditanam oleh setiap keluarga melalui tanaman obat keluarga.⁷

Berdasarkan latar belakang diatas maka kami para dosen yang dibantu oleh mahasiswa Program Ners Fakultas Ilmu Kesehatan dari Universitas Indonesia Maju melakukan pengabdian masyarakat berupa sosialisasi pemanfaatan jus belimbing untuk menurunkan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi di wilayah RT/RW 02/07 Kelurahan Sukamaju Baru, Depok.

Salah satu permasalahan yang muncul dalam pengabdian masyarakat ini dapat dirumuskan adalah bagaimana mensosialisasikan jus belimbing untuk menurunkan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi. Diperlukan strategi sosialisasi yang efektif untuk menunjang keberhasilan proses sosialisasi tersebut. Menurut Efendi Effendi (dalam Agus Susanto) sosialisasi terdiri dari dua aspek, yaitu : secara makro (*planned multi media strategy*) dan secara mikro (*single communication medium strategy*). Kedua aspek tersebut mempunyai fungsi ganda, yaitu: menyebarluaskan pesan melalui komunikasi yang bersifat informatif, persuasif dan instruktif secara sistematis kepada sasaran untuk memperoleh hasil yang optimal. Menjembatani *cultural gap*, misalnya suatu program yang berasal dari suatu produk kebudayaan lain yang dianggap baik untuk diterapkan dan dijadikan milik kebudayaan sendiri sangat tergantung bagaimana strategi mengemas informasi tersebut.⁷

Salah satu bagian dari berhasilnya sebuah strategi sosialisasi adalah dengan menggunakan metode komunikasi yang tepat. Strategi komunikasi adalah metode atau langkah-langkah yang diambil untuk

keberhasilan proses penyampaian pesan oleh seseorang kepada orang lain untuk memberitahu atau mengubah sikap, pendapat dan perilaku, baik secara langsung maupun tidak langsung.⁸ Strategi komunikasi mencakup segala sesuatu yang dibutuhkan untuk menjalankan program komunikasi kepada khalayak sasaran guna mencapai tujuan yang diharapkan. Strategi komunikasi dalam program komunikasi membutuhkan suatu cara yang cocok agar tujuan dari program itu tercapai.⁹

Menurut Alo Liliweri, ada tiga metode utama strategi melalui komunikasi yakni: Komunikasi yang informatif, Metode komunikasi yang membahas informasi tentang orang, objek, tempat, peristiwa, proses, situasi dan kondisi tertentu, masalah. Seseorang yang berkomunikasi menyampaikan pesan yang bersifat informatif kepada seseorang yang lain, metode ini dimaksudkan mendekatkan seseorang melalui informasi yang sudah umum dipahami dan dikenal oleh orang lain. Komunikasi persuasif, Metode komunikasi persuasif ini lebih cepat dan tepat mempengaruhi atau mengubah sikap dan persepsi publik. Komunikasi koersif, Metode ini menerangkan bahwa untuk mempersuasi seseorang atau sekelompok orang agar mereka berubah sikap, maka komunikator akan mengirimkan pesan dengan cara menekan, memaksa, atau memberikan instruksi bahkan dengan taktik “cuci otak” sekalipun.¹⁰

Tujuan Pengabdian Kepada Masyarakat adalah mensosialisasikan jus belimbing untuk menurunkan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi di wilayah RT/RW 02/03/ Kelurahan Sukamaju Baru, Depok, sebagai upaya menjaga kesehatan

Metode

Pengabdian masyarakat berupa sosialisasi jus belimbing untuk menurunkan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi di wilayah RT/RW 02/07 Sukamaju Baru, Depok pada tanggal 19 Agustus 2023 dari mulai jam 09:00 sampai jam 12:00 WIB.

Perlengkapan dan Media Pengabdian Masyarakat diperlukan

Perlengkapan dan media pengmas yang diperlukan untuk pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat dalam bentuk sosialisasi Jus Belimbing untuk menurunkan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi di RT/RW 03/07 Sukamaju Baru Kota Depok terdapat dalam tabel 1 dibawah ini.

Tabel 1. Daftar Perlengkapan Kegiatan Pengabdian Masyarakat

No	Nama Barang	Jlah	Satuan
1	Kursi	50	Unit
2	Meja	5	Unit
3	Alat Tulis	2	Set
4	Sound System	2	Unit
5	Banner	2	Pcs
6	Tetoskop	4	Unit
7	Alat Ukur Tensi	4	Set
8	Meteran	5	Unit
9	Blender	2	Unit
10	Timbangan	5	Unit
11	Layar	1	Unit
12	Proyektor	1	Unit
13	Snack	200	Pcs
14	Air Mineral	200	Pcs

Sumber: Data Primer, tahun 2023

Metode yang di gunakan adalah menggunakan metode praktek, ceramah, diskusi serta demonstrasi pembuatan jus Belimbing.

Lansia dengan hipertensi beserta dengan perangkat dan tokoh masyarakat di Di RT/RW 03/07 Sukamajau Baru Depok yang berjumlah 20 Orang.

Proses Pelaksanaan pengabdian masyarakat befbentuk sosialisasi jus belmbing pada lansia dengan hipertensi dilakukan dengan beberapa tahap yaitu:

1. Tahap Persiapan

Tahapan-tahapan yang dlakukan untuk meningkatkan animo masyarakat berpartisipasi dalam layanan kesehatan meliputi Tahap Perizinan dan Pendataan. Tahap Perizinan meliputi

perizinan institusional dari Fakultas yang direkomendasikan oleh Lembaga Penelitian dan Pengabdian Masyarakat serta perizinan berkenaan dengan tempat lokasi pengabdian masyarakat.

2. Tahap Pelaksanaan

Pelaksanaan Pengabdian Masyarakat oleh Dosen dan Mahasiswa UIMA di wilayah RT/RW 03/07 Sukamaju Baru Depok diberikan kepada lansia dengan hipertensi. Bentuk pengmas berupa sosialisasi jus belimbing untuk menurunkan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi. Beberapa kegiatan yang dilakukan berkenaan dengan Pengmas tersebut adalah; pengukuran tensi, senam hipertensi, Penyuluhan Jus Belimbing, dan Pengukuran tensi pasca intervensi.

- a. Pengukuran tekanan darah
- b. Senam Hipertensi
- c. Penyuluhan manfaat dan Demo Pembuatan Jus Belimbing
- d. Pengukuran tensi lansia pasca intervensi

Hasil dan Pembahasan

Pada Pelaksanaan Pengabdian kepada masyarakat oleh dosen dan mahasiswa berkenaan dengan Jus Belimbing untuk menurunkan kadar darah bagi Lansia dengan penderita hipertensi di wilayah RT/RW 03/07/ Sukamaju Baru, Depok telah dilakukan melalui 2 tahap yaitu; Persiapan dan Pelaksanaan.

1. Persiapan

Persiapan pelaksanaan Pengabdian masyarakat dosen dan mahasiswa berkenaan dengan sosialisasi jus belimbing untuk menurunkan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi di di wilayah RT/RW 03/07/ Sukamaju Baru Kodya Depok melalui 2 tahap yaitu; pengurusan perizinan dan pengumpulan data lansia dengan hipertensi.

Proses perizinan pengabdian pada masyarakat meliputi proses perizinan di level institusi yaitu fakultas dan LPPM Universitas Indonesia Maju dan level

tempat pelaksanaan Pengabdian Masyarakat yaitu di wilayah RT/RW 03/07 Sukamaju Baru Depok.

Proses perizinan pada tingkat institusi diawali dengan pembentukan tim pengmas, pengembangan proposal, dan pengusulan proposal ke Lembaga Penelitian dan Pengabdian masyarakat untuk mendapatkan persetujuan dan pendanaan. Perizinan diberikan oleh Fakultas dan direkomendasi oleh Lembaga Pengabdian Masyarakat Universitas Indonesia Maju diberikan setelah proposal tersebut dianggap layak dilakukan dan di danai melalui sidang panel. Selanjutnya, proses perizinan di wilayah pelaksanaan pengabdian masyarakat dilakukan oleh tim pengabdian setelah melakukan penilaian suatu wilayah berdasarkan kelayakan dan kesesuaian tema yang ditetapkan. Tahap-tahap yang dilakukan dalam perizinan di tempat Pengmas yaitu;

- a. Tim Pengmas memberikan informasi dan sekaligus menyampaikan surat izin pengabdian masyarakat kepada Kepala RW 07 Kelurahan Sukamaju Baru Depok untuk menginformasikan kepada Ketua RT, Tokoh Masyarakat serta Kader Kesehatan berkenaan dengan pelaksanaan Pengabdian Masyarakat sosialisasi Jus Belimbing untuk menurunkan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi.
- b. Ketua RW 07 merekomendasikan RT 03 untuk menjadi tempat pelaksanaan Pengmas yang lebih terfokus, kemudian jumlah lansia lebih banyak dibandingkan dengan RT lainnya serta terdapatnya aula RW.
- c. Ketua RT 03 memberikan daftar nama-nama kader kesehatan serta nama-nama dan alamat lansia yang ada di wilayahnya.
- d. Mahasiswa UIMA di dampingi Kader Kesehatan melakukan pendataan dengan mendatangi Lansia di wilayah RT 03 yang berjumlah 20 orang tersebut. Selama proses pendataan

tersebut disampaikan juga informasi berkenaan pelaksanaan Pengmas dan mengundang untuk datang sesuai dengan jadwal yang telah di tetapkan ditetapkan yaitu tanggal 19 Agustus 2023.

5	148/100	2	10
6	99/90	1	.5
7	167/90	3	15
8	120/90	1	5
9	137/83	2	10
Jumlah		20	100%

2. Pelaksanaan Pengabdian Masyarakat "Sosialisasi Jus Belimbing untuk menurunkan Tekanan Darah Pada lansia Dengan Hipertensi.

Pelaksanaan pengabdian masyarakat berupa sosialisasi Sosialisasi Jus Belimbing untuk menurunkan Tekanan Darah Pada lansia Dengan Hipertensi di wilayah RT/RW 03/07 Sukamaju Baru Kota Depok meliputi 4 kegiatan yaitu pengukuran tekanan darah pada para lansia, senam hipertensi, sosialisasi jus belimbing, dan pemeriksaan tekanan darah pasca intervensi.

Pengukuran Tekanan Darah

Pengukuran tekanan darah pada setiap lansia bertempat di Aula RW yang dilakukan oleh Ns Eka Rokhmiati Wahyu P,S.Kep.,M.Kep yang dibantu oleh mahasiswa program studi keperawatan Universitas Indonesia Maju Jakarta. Pemeriksaan tekanan darah bertujuan untuk mendeteksi atau mendiagnosis apakah para lansia tersebut sudah berpotensi hipertensi, sehingga memberikan anjuran akan langkah untuk menjaga kestabilannya.

Semua lansia yang berjumlah 20 orang mengikuti proses pengukuran tekanan darah dengan sukarela tanpa ada paksaan. Adapun hasil pengukuran tekanan darah adalah sebagai berikut seperti dalam tabel 2.

Tabel 2. Hasil Pengukuran Tekanan Darah Pada Lansia dengan Hipertensi di RT/RW 03/07 Sukamaju baru Kota Depok Tahun 2023

No	Ukuran Tensi	Jumlah	
		N	%
1	156/90	3	15
2	140/84	2	10
3	163/110	2	10
4	158/83	4	20

Berdasarkan pada tabel 2 diatas terlihat pada umumnya para lansia tersebut tensinya diatas 100/90, hanya 10 persen yang tekanan darahnya dibawah 100/90.

Senam Hipertensi

Seluruh lansia yang telah diukur tekanan darahnya selanjutnya diajak untuk mengikuti senam hipertensi yang telah di siapkan oleh peserta PengMas. Senam hipertensi merupakan olah raga yang salah satunya bertujuan untuk meningkatkan aliran darah dan pasokan oksigen ke dalam otot-otot dan rangka yang aktif khususnya otot jantung sehingga dapat menurunkan tekanan darah.

Instruktur senam hipertensi adalah dari mahasiswa kesehatan yang memang sudah terbiasa dan mempunyai pengalaman dalam memberikan terapi hipertensi. Semua lansia yang berjumlah 20 orang dapat mengikuti kegiatan senam hipeftensi ini dari mulai awal sampai akhir. Kegiatan senam hipertensi ini dilakukan di dalam ruangan yaitu di aula RW selama kurang lebih 10 menit.

Sosialisasi Jus Belimbing

Gambar 1. Senam Hipertensi



Semua lansia setelah mengikuti senam hipertensi selanjutnya diberikan penyuluhan tentang manfaat jus belimbing untuk menurunkan tekanan darah pada

penderita hipertensi. Narasumber penyuluhan adalah Ibu Ns Eka Rokhmiati Wahyu P,S.Kep.,M.Kep yang dibantu oleh tim lainnya. Media yang digunakan adalah proyektor sehingga para peserta dapat melihat dan membacanya dengan jelas apa yang disampaikan oleh narasumber. Selain itu para peserta juga diberikan leaflet yang berisi informasi tentang manfaat jus belimbing dan cara membuatnya.

Setelah para lansia menerima penjelasan tentang manfaat dan cara membuat jus belimbing, tahap selanjutnya adalah demo cara pembuatan jus belimbing. Demo pembuatan jus belimbing ini dilakukan oleh Tim Pengmas yang juga melibatkan para lansia. Pada proses Demo ini panitia pengmas menyiapkan 7 kg buah belimbing dan 2 buah blender.

Pada proses demo pembuatan jus belimbing semua lansia yang berjumlah 20 orang ikut terlibat dengan antusias. Semua belimbing yang telah disiapkan tim pengmas diolahnya menjadi jus dengan menggunakan blender bahkan beberapa lansia mengolahnya sendiri tanpa bantuan para pendamping. Dan buah belimbing yang telah di jus tersebut diberikan kepada semua peserta untuk dikonsumsi.

Pengukuran Tensi Darah Setelah Intervensi

Para lansia yang sudah mendapatkan intervensi herbal berupa pemerian jus Belimbing terhadap 19 orang lansia dari 20 orang yang terdata, satu orang lansia tidak bisa mengikuti secara intensif sapa akhri dikarenakan ada keperluan mendadak. Dari hasil pemeriksaan terhadap 19 orang lansia di dapatkan bahwa 9 orang mengalami penurunan tekanan darah 10-20 mmHg pada tekanan sistolik dan 10-20 mmHg pada tekanan diastolik. Dari hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa ada penurunan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi setelah diberikan jus belimbing tetapi belum terlalu signifikan di karenakan waktu evaluasi yang terlalu singkat kurang lebih 10-15 menit, dari intervensi terapi jus Belimbing dan di presentasikan sebanyak 45%.

Gambar 2. Demo dan Pemberian Jus Belimbing



Pengabdian masyarakat berupa sosialisasi jus belimbing untuk menurunkan Kadar Darah Bagi Lansia Hipertensi di Wilayah di RT/RW 03/07 Sukamaju Baru, Depok dilatarbelakangi oleh semakin tingginya memanfaatkan obat-obatan berbahan herbal yang efektif menyembuhkan berbagai penyakit dengan minim efek samping sedikit. Akan tetapi tetap diperlukan ketepatan penggunaan obat tradisional untuk meminimalisir efek sampingnya, yakni: kebenaran obat, ketepatan dosis, ketepatan waktu penggunaan, ketepatan cara penggunaan, tidak disalah gunakan, dan ketepatan pemilihan obat untuk penyakit tertentu.¹¹

Tahap-tahap pelaksanaan pengmas sosialisasi jus belimbing untuk menurunkan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi Di Wilayah Di RT/RW 03/07 Sukamaju Baru Depok mengacu pada proses pengabdian masyarakat upaya peningkatan animo masyarakat pada pemeriksaan kesehatan dan donor darah di kampung Bambon, Desa Ragajaya, Kecamatan Bojong Gede, Bogor.¹² Adapaun tahap-tahap kegiatan meliputi persiapan dan pelaksanaan pengmas. Tahap persiapan meliputi perizinan ditingkat institusi yaitu fakultas yang direkomendasikan oleh LPPM Universitas Indonesia Maju serta perizinan di wilayah pengmas yang meliputi perizinan tempat serta pengumpulan data lansia dengan hipertensi.

Sedangkan pada tahap pelaksanaan meliputi 4 kegiatan yaitu pengukuran

tekanan darah pada para lansia, senam hipertensi, sosialisasi jus belimbing, dan pemeriksaan tekanan darah pasca intervensi. Tahapan kegiatan ini hampir sama dengan tahapan yang dilakukan oleh Leya Indah Permatasari Pemanfaatan Jahe Dan Pembuatan Jamu Dalam Upaya Menurunkan Hipertensi Sebagai Peluang Usaha di Desa Kalapadua.¹³ Tahap-tahapan yang dilakukan meliputi Pengukuran tekanan darah terhadap 12 orang lansia memiliki tekanan darah tinggi, Pendidikan kesehatan atau edukasi berkenaan dengan hipertensi yang diikuti oleh responden yang memiliki hipertensi, simulasi tentang tata cara pembuatan rebusan air jahe, pemberian rebusan jahe selama 5 hari dan terakhir adalah pengukuran darah.

Hasil kegiatan memperlihatkan bahwa setelah diberikan jus belimbing dari 19 orang lansia terhadap 9 orang mengalami penurunan tekanan darah 10-20 mmHg pada tekanan sistolik dan 10-20 mmHg pada tekanan diastolik setelah 10-15 pemberian jus belimbing. Hasil ini sama dengan beberapa hasil penelitian sebelumnya berkenaan dengan pemanfaatan jus belimbing pada penurunan tekanan darah. Seperti hasil penelitian Selly Selviani dan Miftahul Fallah di Cinunuk yang menjelaskan pemberian jus belimbing efektif dalam menurunkan tekanan darah baik sistolik maupun diastolik.¹⁴ Penelitian di Kelurahan Togomas Kota Malang dan Desa Cipaot, Sidamulya Indramayu juga menjelaskan bahwa ada pengaruh jus belimbing terhadap tekanan darah diastolik ($p=0,000$) dan tekanan darah sistolik ($p= 0,000$) pada lansia.^{6,15} Selanjutnya penelitian Berawi dan Pasya juga menjelaskan bahwa Buah belimbing manis dapat dijadikan alternatif untuk membantu menurunkan tekanan darah karena kandungannya yang tinggi kalium dan serat serta rendah natrium, sesuai dengan rekomendasi diet (*Dietary Approaches to Stop Hypertension*) dikatakan (DASH). Jus belimbing manis menurunkan tekanan darah melalui mekanisme antidiuresis.¹⁶

Berdasarkan hasil kegiatan pengabdian masyarakat tersebut diperlukan sosialisasi yang lebih luas tentang penting

manfaat mengkonsumsi jus belimbing untuk masyarakat penderita hipertensi khususnya laki-laki penderita hipertensi sebagai alternatif terapi komplementer untuk penderita hipertensi.¹⁵

Simpulan

Dari hasil pengabdian masyarakat oleh dosen dan mahasiswa dalam rangka memberikan mensosialisasikan terapi jus belimbing untuk menurunkan tekanan darah pada lansia dengan penderita hipertensi didapatkan kesimpulan bahwa terdapat pengaruh pemberian terapi herbal jus belimbing terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi di RW 07 Jl. Sukamaju Baru Depok.

Diharapkan dari hasil sosialisasi melalui strategi komunikasi yang efektif yang dapat dipahami dan dimengerti oleh para lansia sehingga menjadi pengetahuan dan direalisasikan sebagai pengobatan herbal komplementer dalam menurunkan tekanan darah dibanding dengan pengobatan farmakologis yang menyebabkan ketergantungan.

Daftar Pustaka

1. Pane MH, Rahman AO, Ayudia EI. Gambaran Penggunaan Obat Herbal Pada Masyarakat Indonesia Dan Interaksinya Terhadap Obat Konvensional Tahun 2020. 2020;
2. Dewi RS. Penggunaan Obat Tradisional Oleh Masyarakat di Kelurahan Tuah Karya Kota Pekanbaru. J Penelit Farm Indones. 2019;8(1):41-5.
3. Dafriani P. Pendekatan Herbal Dalam Menangani Hipertensi. Berkah Prima. Padang: CV Berkah Prima; 2019. 1-98 P.
4. Darini Kurniawati IY. Studi Farmakovigilans Obat Herbal Di Kota Banjarmasin. 2021;2(1):23-35.
5. Yani A, & Patrecia V. Studi Literatur: Potensi Tanaman Belimbing Wuluh Dalam Menurunkan Tekanan Darah Penderita Hipertensi. J Kesehatan Manarang. 2022;8(April):1-9.

6. Lero FiS. Perbandingan Jus Belimbing (Averrhoa Carambola L) Dengan Jus Mentimun (Cucumis Sativus L) Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Hipertensi Di Kelurahan Tlogomas Kota Malang. 2022.
7. Susanto A. Komunikasi Dalam Sosialisasi Tanaman Obat Keluarga (Toga) Di Kecamatan Margadana. Parapemikir J Ilm Farm. 2017;6(1):111–7.
8. Lianjani A. Strategi Komunikasi Pemerintah Kota Tangerang Selatan Dalam Mensosialisasikan Program Smart City [Internet]. repository.uinjkt. 2018.
9. Widodo A, Permatasari DA. Strategi Komunikasi Pemerintah Kota Bekasi dalam Program Bekasi Smart City The Bekasi City Government 's Communication Strategy in The Bekasi Smart City Program. 2020;5(1).
10. Alo Liliweli. Gatra-Gatra Komunikasi Antar Budaya. Yogyakarta: Pustaka Pelajar; 2001.
11. Sumayyah S, Salsabila N. Obat Tradisional : Antara Khasiat dan Efek Sampingnya. Farmasetika.com (Online). 2017;2(5):1.
12. Mustopa S. Efforts To Increase Public Animo In Health Examination And Blood Donors In Bambon Kampung, Ragajaya Village, Bojong Gede District, Bogor. Joornal Community Serv. 2023;5(1):104–12.
13. Permatasari LI, Patimah K. Pemanfaatan Jahe Dan Pembuatan Jamu Dalam Upaya Menurunkan Hipertensi Sebagai Peluang Usaha Di Desa Kalapadua Majalengka. 2023;12(2):661–8.
14. Selviani S. Application of Star Juice To Reducing Blood Pressure in Hypertension Patients in Rt 004 Rw 015 Cinunuk. Healthc Nurs J. 2022;142–50.
15. Windiramadhan AP, Carsita WN, Sarjana S, Studi P, Ners P, Carsita WN. Reswara : Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat. 2023;2013.
16. Berawi KN, Pasya AV. Pengaruh Pemberian Jus Belimbing Manis (Averrhoacarambola L) untuk Menurunkan Tekanan Darah. Majority. 2016;5(1):23–7.