



Pemberian Rebusan Daun Sirsak untuk Menurunkan Tekanan Darah pada Lanjut Usia Penderita Hipertensi di Panti Jompo Taman Boedhi Asri Kota Medan, Sumatera Utara

Rinco Siregar^{1*}, Caca Rohali Sinaga¹

¹ Pendidikan Profesi Ners, Fakultas Farmasi dan Ilmu Kesehatan, Universitas Sari Mutiara Indonesia, Kota Medan, Sumatera Utara, Indonesia

*E-mail: rincosiregar@gmail.com

Received: 17 Januari 2025

Accepted: 14 Februari 2025

Published: 17 Februari 2025

Abstract

Hypertension is a serious disease and is the leading cause of premature death worldwide. If not treated seriously, it can cause premature death. This community service aims to provide soursop leaf decoction to lower high blood pressure in elderly people with hypertension at the Taman Boedhi Asri Nursing Home in Medan, North Sumatra. This activity was carried out on November 17-24, 2024 for seven days, one glass of soursop leaf decoction was given twice a day (morning and evening) after meals. The number of elderly people who participated in this activity was 15 people. Blood pressure was measured before consuming soursop leaf decoction and after seven days of consuming soursop leaf decoction using a digital tensiometer. The results of community service showed that the average systolic blood pressure of the elderly was 170.6 mmHg and the average diastolic was 91.4 mmHg before being given soursop leaf decoction. Meanwhile, after drinking soursop leaf decoction for 7 consecutive days, blood pressure decreased to an average of 159.1 mmHg Systolic, and an average diastolic of 86.9 mmHg. The results of the difference in blood pressure were 11.5 mmHg in Systolic, and 4.5 mmHg in Diastolic. It can be concluded that consuming soursop leaf decoction twice a day for seven consecutive days can lower blood pressure in the elderly with hypertension. It is recommended that health workers at the Taman Boedhi Asri Nursing Home, Medan, North Sumatra, provide herbal therapy with soursop leaves as a non-pharmacological therapy to lower blood pressure in people with hypertension.

Keywords: Elderly, Hypertension, Soursop Leaf Decoction.

Abstrak

Hipertensi merupakan penyakit serius dan merupakan penyebab utama kematian dini diseluruh dunia Jika tidak ditangani dengan serius maka dapat menyebabkan kematian dini. Pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk memberikan air rebusan daun sirsak untuk menurunkan tekanan darah tinggi pada lansia penderita hipertensi di Panti Jompo Taman Boedhi Asri Medan Sumatera Utara. Kegiatan ini dilakukan pada tanggal 17 s/d 24 November 2024 selama tujuh hari diberikan air rebusan daun sirsak sebanyak satu gelas dua kali sehari (pagi dan sore hari) sesudah makan. Jumlah lansia yang berpartisipasi dalam kegiatan ini adalah 15 orang. Tekanan darah diukur sebelum mengkonsumsi rebusan daun sirsak dan sesudah tujuh hari mengkonsumsi rebusan daun sirsak dengan menggunakan tensi meter digital. Hasil pengabdian kepada masyarakat diperoleh bahwa rata-rata tekanan darah sistolik lansia 170.6 mmHg dan diastolik rata-rata 91.4 mmHg sebelum diberikan air rebusan daun sirsak. Sedangkan setelah minum rebusan daun sirsak selama 7 hari berturut-turut tekanan darah menurun menjadi rata-rata Sistolik 159.1 mmHg, dan diastolik rata-rata 86.9 mmHg. Hasil selisih tekanan darah adalah 11.5 mmHg pada Sistolik, dan 4.5 mmHg pada Diastolik. Dapat disimpulkan bahwa konsumsi rebusan daun sirsak dua kali sehari selama tujuh hari berturut-turut dapat menurunkan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi. Disarankan kepada petugas kesehatan di Panti Jompo Taman Boedhi Asri Medan Sumatera Utara agar memberikan terapi herbal daun sirsak sebagai terapi non farmakologik untuk menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi.

Kata Kunci: Lansia, Hipertensi, Rebusan Daun Sirsak.

A. PENDAHULUAN

Hipertensi dianggap sebagai masalah kesehatan yang sangat serius karena menjadi pintu masuk utama penyakit yang lebih parah seperti penyakit jantung, stroke, diabetes mellitus, dan gagal ginjal (Sinaga et al., 2023; Siregar & Telaumbnu, 2024; Sumarni & Setyaningsih, 2019). Hipertensi (darah tinggi) terjadi ketika tekanan darah di pembuluh darah terlalu tinggi atau lebih tinggi dari 140/90 mmHg (Iqbal & Handayani, 2022). Hal ini bisa menjadi masalah serius jika tidak diobati, karena hipertensi dapat menyebabkan kerusakan serius pada kegagalan jantung dan ginjal (Debora & Sudaryo, 2023). Peningkatan tekanan dan berkurangnya aliran darah ini dapat, menyebabkan nyeri dada (angina), serangan jantung, gagal jantung, dan detak jantung tidak teratur yang dapat menyebabkan kematian mendadak (IRR, 2018; Ida et al., 2021; Dafriani et al., 2023)

Beberapa penelitian telah membuktikan terapi non farmakologis dapat menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi (Iqbal & Handayani, 2022; Sumarni & Setyaningsih, 2019; Oktaviani et al., 2022). Salah satunya adalah rebusan daun sirsak dapat bermanfaat untuk mengelola hipertensi (Yano & Keswara, 2021; Ningrum et al., 2024). Menurut penelitian Fathia, (2022) pada 15 orang lansia menderota hipertensi diperoleh bahwa ada penurunan tekanan darah (TD) setelah mengkonsumsi rebusan daun sirsak 3 kali seminggu selama 1 minggu di Puskesmas Karang Tengah. Penelitian serupa yang dilakukan pada pasien hipertensi ada pengaruh rebusan daun sirsak terhadap penurunan tekanan darah pada lansia hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Cipaku Desa Mekarsari Kabupaten Ciamis diperoleh bahwa ada pengaruh konsumsi rebusan daun sirsak 3 kali seminggu selama 1 minggu terhadap tekana darah (Risty, Wibowo, & Rosdian, 2019).

Penelitian lain juga melaporkan bahwa rebusan daun sirsak yang dikonsumsi selama seminggu dengan frekuensi 3 kali seminggu terbukti dapat menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi di di Wilayah Kerja Puskesmas Balibo Kecamatan Kindang Kabupaten Bulukumba (Yahya, & Alfira, 2017). Selain itu, menurut Yano & Keswara, (2021) juga memperoleh hasil bahwa tekanan darah pasien hipertensi menurun setelah meminum rebusan daun sirsak selama 7 hari dan dikonsumsi 3 kali seminggu.

Kandungan daun sirsak yang diperkirakan dapat menurunkan tekanan darah adalah kalium. Ion kalium dalam cairan ekstrasel akan menyebabkan jantung relaksasi dan juga membuat frekuensi denyut jantung menjadi lambat (Yano & Keswara, 2021). Selain itu kalium juga bisa mengatur keseimbangan cairan tubuh bersama natrium, menghambat pengeluaran renin, berperan dalam vasodilatasi arteriole, dan mengurangi respon vasokonstriksi endogen, sehingga tekanan darah menurun (Elidar, 2017). Dari pencarian literatur yang telah dilakukan telah diperoleh manfaat rebusan daun sirsak untuk mengontrol tekanan darah (Ningrum et al., 2024). Selain berpengaruh pada kardiovaskuler, sirsak juga dapat dimanfaatkan untuk relaksasi, anti kejang, anti keputihan dan pencegahan dan penyembuhan kanker (Elidar, 2017).

Survei yang dilakukan di Panti Jompo Taman Boedhi Asri Medan pada bulan September 2024 terdapat 196 orang lansia, 69% dari 196 lansia tersebut mengalami peningkatan kasus Hipertensi (Data resmi dari petugas kesehatan Panti Jompo Taman Boedhi Asri tahun 2024). Di panti tersebut tersebut terdapat 1 atau 2 lansia tinggal bersama pengasuh di ruangan, dan ada beberapa ruangan tinggal 3-4 lansia. Setiap ruangan terdiri dari satu orang pengasuh. Pengasuh dan petugas kesehatan mengatakan bahwa lansia yang menderita hipertensi belum pernah diberikan rebusan daun sirsak sebagai terapi untuk membantu menurunkan tekanan darah selain obat-obat hipertensi. Petugas kesehatan hanya memberikan obat anti hipertensi dan menjaga diet dan pola makan.

Beberapa penderita hipertensi di Panti Jompo Taman Boedhi Asri Medan mengalami stroke. Hal ini karena minimnya kegiatan yang dapat dilakukan lansia untuk mengontrol tekana darah. Hasil wawancara yang dilakukan pada 5 orang pengasuh lansia di panti diperoleh bahwa tidak pernah diberikan rebusan daun sirsak untuk membantu menurunkan tekanan darah tinggi pada lansia. Selama ini mereka lakukan seperti makan timun, makanan rendah garam, minum obat, dan kadang-kadang senam lansia. Selain itu, pengasuh mengatakan bahwa penderita stroke bertambah di panti jompok. Dari 4 orang lansia penderita hipertensi yang diwawancara mengatakan bahwa mereka minum obat hipertensi, dan belum pernah minum rebusan daun sirsak.

Solusi yang ditawarkan pada Panti Jompo Taman Boedhi Asri Medan adalah mengadakan intervensi yaitu memberikan rebusan daun sirsak. Daun sirsak sangat mudah ditemukan. Pengasuh lansia bisa menemukan dimana saja di sekitar panti dan diluar panti. Daun sirsak digunakan 7-10

helai segar kemudian dimasak sampai mendidih, lalu diminum seperti air teh dua kali sehari. Pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk memberikan air rebusan daun sirsak untuk menurunkan tekanan darah tinggi pada lansia penderita hipertensi di Panti Jompo Taman Boedhi Asri Medan Sumatera Utara.

B. METODE DAN PELAKSANAAN

Pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan di Panti Jompo Taman Boedhi Asri pada tanggal 17 s/d 24 November, 2024. Pelaksana pengabdian kepada masyarakat ini melakukan seleksi peserta dengan kriteria : 1) lansia yang berusia diatas 60 tahun dan menderita hipertensi. 2) mengerti Bahasa Indonesia. 3) tinggal di panti jompo. Lansia yang berpartisipasi dalam kegiatan ini adalah 15 orang. Selanjutnya, daun daun sirsak segar sebanyak 10 helai dipersiapkan untuk direbus dalam 250 ml air kemudian hasil rebusan diminum oleh lansia.

Adapun kegiatan yang dilakukan yang pertama adalah sosialisasi kegiatan kepada pengelola panti, dan pengasuh. Selanjutnya, identifikasi lansia, pengukuran tekanan darah sebelum diberikan air rebusan daun sirsak. Tahap kedua adaah tahap pelaksanaan yaitu pemberian rebusan daun sirsak, selama tujuh hari berturut-turut dikonsumsi dua kali sehari. Tahap ketiga adalah post test pemeriksaan tekanan darah lansia setelah tujuh hari konsumsi rebusan daun sirsak. , dimulai pukul 09.00 wib sampai dengan selesai. Kemudian tahap berikutnya adalah penutupan dan sekaligus pengukuran tekanan darah pada hari ke tujuh.

Lansia diberikan rebusan daun sirsak 1 gelas sesudah makan dua kali sehari pagi dan sore hari. Kemudian setelah hari ke tujuh mengkonsumsi daun sirsak, diukur kembali tekanan darahnya. Tekanan darah diukur menggunakan tensimeter digital.

C. HASIL DAN PEMBAHASAN

Karakteristik lansia yang berpartisipasi dalam pengabdian kepada masyarakat ini dapat dilihat pada tabel 1 dibawah ini. Jumlah lansia yang terlibat dalam pengabdian masyarakat ini sebanyak 15 orang.

Tabel 1. Karakteristik responden

Karakteristik	n (%)	M (SD)
Usia (tahun)		76.2 (3.05)
Jenis kelamin		
Laki-laki	6 (20)	
Perempuan	9 (40)	
Lama menderita hipertensi		5.80 (0.09)

M=Mean, SD=Standar Deviasi

Tabel 1 menunjukkan bahwa rata-rata lansia berusia 76.2 tahun (SD=3.05). Kebanyakan lansia perempuan (60%), lama mengalami hipertensi 5.8 tahun. Pemberian rebusan daun sirsak kepada 15 orang lansia penderita Hipertensi di Panti Jompo Tama Boedi Asri dilaksanakan mulai tanggal 17 s/d 24 November, 2024 berturut-turut dua kali sehari selama 7 hari.



Gambar 1. Pembuatan rebusan daun sirsak



Gambar 2. Pengukuran tekanan darah sebelum dan sesudah intervensi

Tabel 2. Hasil uji *Wilcoxon* tekanan darah sistolik dan diastolik

Skor Tekanan Darah	M (SD)	Z	p-value
Tekanan Darah Sistolik			
Pretest	170.6 (6.01)	-3.419 ^b	0.001
Posttest	159.1 (9.62)		
Tekanan Darah Diastolik			
Pretest	91.4 (1.72)	-3.420 ^b	0.001
Posttest	86.9 (1.94)		

M=Mean, SD=Standar Deviasi

Tabel 2 menunjukkan bahwa sebelum diberikan rebusan daun sirsak, dilakukan pengukuran tekanan darah. Rata-rata tekanan darah sistolik adalah 170.6 mmHg dan diastolik adalah 91.4 mmHg. Setelah diberikan rebusan daun sirsak rata-rata tekanan darah sistolik menjadi 159.1 mmHg dan diastolik menjadi 86.9 mmHg. Hasil uji statistik menunjukkan $p=0.001 < 0.05$ artinya pemberian rebusan daun sirsak selama tujuh hari berturut-turut dan dikonsumsi dua kali sehari dapat menurunkan tekanan darah lansia di Panti Jompo Taman Boedhi Asri Sumatera Utara.

PEMBAHASAN

Hasil analisa uji *Wilcoxon* pada tabel 2 diperoleh bahwa nilai $p\text{-value} = 0.001 < 0.05$ artinya ada perbedaan skor tekanan darah sistolik dan diastolik sebelum dan sesudah diminum rebusan daun sirsak pada lansia penderita hipertensi. Mengonsumsi rebusan daun sirsak selama tujuh hari terbukti dapat menurunkan tekanan darah sistolik dan diastolik pada lansia penderita Hipertensi di Panti Jompo Taman Boedhi Asri.

Dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini, pelaksana pengabdian kepada masyarakat menyediakan rebusan daun sirsak untuk dikonsumsi oleh lansia di Panti Jompo Taman Boedhi Asri. Daun sirsak yang digunakan adalah daun segar sebanyak 7-10 lembar, direbus hingga airnya menjadi satu gelas. Daun Sirsak sangat mudah ditemukan, selain mudah ditemukan cara membuat rebusan ini juga sangat praktis. Kemudian diminum oleh lansia pagi dan sore hari sesudah makan. Kegiatan ini dilakukan berturut-turut selama 7 hari, dan hasilnya dapat menurunkan tekanan darah sistolik dan diastolik lansia penderita Hipertensi di Panti Jompo Taman Boedhi Asri Sumatera Utara. Hal ini menurut Joe (2017) mengungkapkan bahwa daun sirsak memiliki zat kalium yang dapat mengontrol keseimbangan cairan dan natrium, menahan pelepasan renin, terlibat dengan vasodilatasi arteriolar, dan mengurangi reaksi vasokonstriktor endogen, kemudian menurunkan denyut nadi (Putri, 2022). Memperluas pemasukan kalium dapat menurunkan tekanan sirkulasi sistolik dan diastolik dengan mengurangi obstruksi vascular (Ningrum et al., 2024). Supyan, (2022) berpendapat bahwa daun sirsak mengandung selain kalium terdapat senyawa flavonoid larut dalam air efek flavonoid tersebut mempengaruhi enzim pengubah angiotensin dan perkembangan Angiotension I menjadi Angiotension II. Hal ini menyebabkan vasodilatasi, menurunkan oposisi, dan menurunkan denyut nadi (Debora & Sudaryo, 2023).

Dari beberapa hasil penelitian diperoleh bahwa Rebusan Daun Sirsak efektif menurunkan tekanan darah pada penderita Hipertensi (Risty, Wibowo, & Rosdian, 2019; Yahya, & Alfira, 2017;

Yano & Keswara, 2021). Kandungan daun sirsak yang diperkirakan dapat menurunkan tekanan darah adalah kalium (Andri et al., 2022). Ion kalium dalam cairan ekstrasel akan menyebabkan jantung relaksasi dan juga membuat frekuensi denyut jantung menjadi lambat (Ningrum et al., 2024). Selain itu kalium juga bisa mengatur keseimbangan cairan tubuh bersama natrium, menghambat pengeluaran renin, berperan dalam vasodilatasi arteriole, dan mengurangi respon vasokonstriksi endogen, sehingga tekanan darah menurun (Risty, Wibowo, & Rosdian, 2019; Sinaga et al., 2023)

Pemberian air rebusan daun sirsak kepada lansia yang menderita hipertensi sangat bermanfaat karena dapat membantu menurunkan tekanan darah penderitanya (Andri et al., 2022). Namun harus dikonsumsi secara teratur yaitu minimal dua kali sehari. Selain itu, tekanan darah lansia harus tetap dikontrol secara teratur.

KESIMPULAN

Penerapan terapi konsumsi rebusan daun sirsak secara berturut-turut 2 kali sehari sesudah makan minimal diminum selama tujuh hari dapat membantu menurunkan tekanan darah sistolik dan diastolik pada lansia di Panti Jompo Taman Boedhi Asri Sumatera Utara. Pengasuh lansia di Panti Jompo dapat menggunakan Rebusan Daun Sirsak sebagai intervensi keperawatan untuk membantu mempertahankan tekanan darah dalam batas normal pada lansia. Untuk pelaksana pengabdian kepada masyarakat selanjutnya agar memberikan rebusan daun sirsak dengan jumlah sampel yang banyak dan dilakukan di masyarakat selain pada panti Jompo.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terimakasih kepada lansia, pengasuh lansia, dan pimpinan di Panti Jompo Yayasan Taman Boedhi Asri Medan. Penulis juga mengucapkan terimakasih kepada pimpinan Universitas Sari Mutiara Indonesia atas dukungan finansial dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Andri, J., Padila, P., Sugiharno, R. T., & Anjelina, K. (2022). Penggunaan Rebusan Daun Sirsak terhadap Penurunan Tekanan Darah Penderita Hipertensi. *Jurnal Keperawatan Silampari*, 6(1), 79–88. <https://doi.org/10.31539/jks.v6i1.4169>
- Dafriani, P., Sartini, W., & Dewi, R. I. (2023). Edukasi Hipertensi pada Lansia di Lubuk Buaya Kota Padang. *Abdimas Galuh*, 5(1), 90–91.
- Debora, G. M., & Sudaryo, M. K. (2023). Hubungan Hipertensi dengan Kejadian Gagal Ginjal Kronik di RSUD DR. Djasamen Saragih Kota Pematang Siantar Tahun 2020. *Jurnal Epidemiologi Kesehatan Komunitas*, 8(1), 40–47.
- Elidar, Y. (2017). Budidaya Tanaman Sirsak Dan Manfaatnya Untuk Kesehatan. *Jurnal Abdimas Mahakam*, 1(1), 62–71. <https://doi.org/10.24903/jam.v1i1.238>
- Ida, M., Fatmawati, B. R., Prihatin, K., Arifin, Z., & Albayani, M. I. (2021). Health Literacy Dan Perilaku Cerdik Penderita Hipertensi Dimasa Pandemi Covid-19. *Jurnal Keperawatan 'Aisyiyah*, 8(1), 59–67. <https://doi.org/10.33867/jka.v8i1.242>
- Iqbal, M. F., & Handayani, S. (2022). Terapi Non Farmakologi pada Hipertensi. *Jurnal Untuk Masyarakat Sehat (JUKMAS)*, 6(1), 41–51. <https://doi.org/10.52643/jukmas.v6i1.2113>
- IRR. (2018). 11th report of Indonesian renal registry 2018. *Indonesian Renal Registry (IRR)*.
- Ningrum, P. C., Rachmawati, A., Rejeki, S., & Khayati, N. (2024). Penurunan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi menggunakan rebusan daun sirsak. *Ners Muda*, 5(1), 73. <https://doi.org/10.26714/nm.v5i1.13620>
- Oktaviani, S. D., Haniyah, S., & Kurniawan, W.E. (2022). Pengaruh Terapi Bermain Dakon Terhadap Status Kognitif Lansia Hipertensi di Puskesmas Sumbang 1. *Jurnal Skolastik Keperawatan*, 8(2), 167–175. <https://doi.org/10.35974/jsk.v8i2.2921>
- Putri, E. (2022). Asuhan keperawatan pada Ny. L tentang pemberian rebusan daun sirsak terhadap penurunan skala nyeri dan tekanan darah pada lansia yang mengalami hipertensi di desa Naumbai Wilayah Kerja UPT Puskesmas Air Tiris. *Jurnal Kesehatan Terpadu*, 1(4), 33–39.
- Risty, D., Wibowo, D.A., & Rosdian, N. (2019). Pengaruh Rebusan Daun Sirsak Terhadap

- Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Cipaku Desa Mekarsari Kabupaten Ciamis. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 53(9), 1689–1699. Retrieved from: <http://repository.unigal.ac.id/bitstream/handle/123456789/796/Jurnal.pdf?sequence=1&isAllo wed=y>
- Sinaga, H., Tanjung, H. Y., Ningrum, M. S., Anggesti, I., & Zahroh, D. A. S. (2023). Gambaran Kejadian Hipertensi dan Cara Pengobatannya pada Masyarakat Pesisir Pantai Serambi Deli Serdang Sumatra Utara. *PubHealth Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 1(4), 212–216. <https://doi.org/10.56211/pubhealth.v1i4.242>
- Siregar, R., & Telaumbnu, B. S. (2024). Terapi Hipnosis Lima Jari Pasien Hipertensi Yang Mengalami Kecemasan Diwilayah Kerja Puskesmas Kecamatan Gunung Sitoli. *Journal of Andalas Medica*, 2(1), 11–18. <https://jurnal.aksarabumiandalas.org/index.php/jam/article/view/22>
- Sumarni, T., & Setyaningsih, R. D. (2019). Edukasi Tata Laksana Non Farmakologi Untuk Pencapaian Tekanan Darah Terkontrol Pada Penyandang Hipertensi Di Posbindu Ptm Desa Dukuhwaluh Kembaran. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 25(2), 64. <https://doi.org/10.24114/jpkm.v25i2.14269>
- Supyan, C. F. (2022). *Leaf Soursop Decoction on Blood Pressure Reduction in Hypertensive Elderly at Karang Tengah Health Center*. 01(11), 402–409. Retrieved from: <https://dohara.or.id/index.php/hsk/article/view/225/132>
- Yahya, S., & Alfira, N. (2017). Efektivitas Daun Sirsak Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Balibo Kabupaten Bulukumba. *Jurnal Kesehatan Panrita Husada*, 2(2), 11–22. <https://doi.org/10.37362/jkph.v2i2.172>
- Yano, L., & Keswara, U. R. (2021). Pemberian Air Rebusan Daun Sirsak Untuk Menurunkan Tekanan Darah Pada Klien Hipertensi Di Pesisir Barat Lampung. *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM)*, 4(5), 1216–1220. <https://doi.org/10.33024/jkpm.v4i5.2875>