



## PEMBERIAN AIR REBUSAN DAUN KELOR UNTUK MENURUNKAN TEKANAN DARAH PENDERITA HIPERTENSI DI DESA BANYU URIP GERUNG LOMBOK BARAT

Ernawati<sup>1</sup>, Raudatul Jannah<sup>2</sup>, Istianah<sup>3</sup>, Baik Heni Risprawati<sup>4</sup> Hapipah<sup>5</sup>

INKES Yarsi Mataram<sup>1,2,3,4,5</sup>

\*Email Korespondensi: [ernawati091984@gmail.com](mailto:ernawati091984@gmail.com)



### \*Corresponding author

Ernawati  
Email :  
[Ernawati091984@gmail.com](mailto:Ernawati091984@gmail.com)  
HP: 081803639798

### Kata Kunci:

Daun Kelor; Tekanan Darah;  
Hipertensi;

### Keywords:

*Moringa Leaf Decoction; Blood  
Preassure; Hypertension;*

### ABSTRAK

Hipertensi merupakan kondisi dimana terjadi peningkatan tekanan darah pada seseorang yaitu *sistolik* dan *diastolik* diatas normal yang dapat diketahui saat seseorang itu melakukan pemeriksaan menggunakan pengukur tekanan darah. Pengobatan *non farmakologi* dapat dilakukan dengan pola hidup sehat, salah satunya dengan terapi herbal menggunakan tanaman, salah satunya yaitu daun kelor. Untuk menurunkan tekanan darah penderita diberikan rebusan daun kelor. Pengabdian masyarakat ini di lakukan di Desa Banyu Urip Gerung Lombok ABM yang dilaksanakan pada bulan Agustus 2024. Hasil dari kegiatan ini didapatkan rata-rata tekanan darah penderita hipertensi mengalami penurunan dengan rata-rata tekanan darah sebelum diberikan air rebusan daun kelor *sistole* 135,3 mmHg dan rata-rata *diastole* 94,1 mmHg sedangkan rata-rata tekanan darah setelah diberikan air rebusan daun kelor didapatkan tekanan darah *systole* 122,5 mmHg dan rata-rata *diastole* 84,6 mmHg. Kegiatan ini perlu ditindak lanjuti oleh kader kesehatan untuk selalu memberikan edukasi pada penderita hipertensi akan pentingnya untuk selalu mengkonsumsi air rebusan daun kelor untuk mengontrol tekanan darah.

### ABSTRACT

*Hypertension is a condition where there is an increase in blood pressure in a person, namely systolic and diastolic above normal which can be known when a person is examined using a blood pressure monitor. Non-pharmacological treatment can be done with a healthy lifestyle, one of which is herbal therapy using plants, one of which is moringa leaves. To lower blood pressure, sufferers are given boiled moringa leaves. This community service was carried out in Banyu Urip Gerung Lombok ABM Village which was carried out in August 2024. The results of this activity showed that the average blood pressure of hypertension sufferers decreased with an average blood pressure before being given boiled moringa leaves of 135.3 mmHg systolic and an average diastolic of 94.1 mmHg while the average blood pressure after being given boiled moringa leaves*



was obtained systolic blood pressure of 122.5 mmHg and an average diastolic of 84.6 mmHg. This activity needs to be followed up by health cadres to always provide education to hypertension sufferers about the importance of always consuming boiled moringa leaves to control blood pressure.

## PENDAHULUAN

Hipertensi merupakan kondisi dimana terjadi peningkatan tekanan darah pada seseorang yaitu *sistolik* dan *diastolik* diatas normal yang dapat diketahui saat seseorang itu melakukan pemeriksaan menggunakan pengukur tekanan darah atau disebut tensi (Wulan et al.,2023). Penyebab hipertensi yaitu ada beberapa faktor seperti usia, gender, pendidikan, pekerjaan, kondisi rumah, dan pola hidup.

Menurut Dinas Kesehatan Lombok Barat penderita hipertensi pada tahun 2021 sebanyak 43.792 jiwa dan di tahun 2022 sebanyak 44.637 jiwa.(Dinas Kesehatan Lombok Barat, 2022). Menurut data puskesmas gerung kabupaten Lombok Barat data hipertensi di tahun 2021 sebanyak 2.331 jiwa dan tahun 2022 sebanyak 3.046 jiwa. Di wilayah kerja puskesmas Gerung prevalensi penderita hipertensi di Desa Tempos sebanyak 149 jiwa, Kebon Ayu sebanyak 167 jiwa, Giri Tembesi 107 jiwa, dan di Desa Banyu Urip sebanyak 439 jiwa. Tercatat Desa Banyu Urip merupakan Desa tertinggi penderita hipertensi pada tahun 2022 sampai 2023. (Wulan et al., 2023)

Dampak yang dapat terjadi jika tidak ditangani dengan tepat dan cepat yaitu terjadinya komplikasi dari peningkatan tekanan darah seperti gagal ginjal, penyakit jantung, stroke. Pengobatan *non farmakologi* dapat dilakukan dengan pola hidup sehat seperti perbanyak mengonsumsi buah dan sayur, menurunkan berat badan, mengurangi konsumsi garam, terapi herbal menggunakan tanaman, salah satunya yaitu daun kelor (Wulan et al.,2023).

Daun kelor merupakan salah satu tanaman yang mudah ditemui dan mudah tumbuh di berbagai daerah, dan kelor sering disebut sebagai pohon ajaib karena kandungan nutrisinya yang banyak (Ola, 2020). Tanaman ini mempunyai sifat anti kolesterol, antibakteri, anti inflamasi, anti tumor, menurunkan kadar gula darah dan efek menurunkan tekanan darah. (Zebua et al, 2021). Daun kelor mengandung antioksidan antara lain *alkaloid*, *saponin*, *fitosterol*, *tanin*, *fenol*, *polifenol*, dan *flavonoid*. Daun kelor diketahui memiliki kadar *polifenol* dan *flavonoid* yang lebih tinggi dibandingkan daun lainnya seperti daun labu dan daun pakis. Daun kelor juga mengandung 220 mg/100 g vitamin C. Daun kelor mengandung kalium yang berfungsi mengontrol tekanan darah, dan kandungan filosofer mencegah peningkatan kolesterol jahat dalam darah (Zebua et al.,2021).

Berdasarkan fenomena dan hasil survey awal yang dilakukan di desa Banyu Urip Kabupaten Lombok Barat, terdapat 10 orang penderita hipertensi yang sering mengalami pusing dan sakit tengkuk, 9 dari 10 penderita hipertensi belum pernah mendengar atau mengetahui bahwa rebusan daun kelor dapat menurunkan hipertensi, menjalani hidup yang tidak sehat dan rata-rata diantara mereka tidak mampu mengurangi asupan garam. Pihak puskesmas belum pernah melakukan intervensi ini, dan banyak dari mereka yang tidak tau bahwa daun kelor bisa menurunkan tekanan darah. Berdasarkan uraian tersebut penulis melakukan

kegiatan pengabdian Masyarakat “pemberian rebusan daun kelor untuk menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi di Desa Banyu Urip Gerung Lombok Barat .

## METODE PELAKSANAAN

Metode yang digunakan pada kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah dengan terlebih dahulu mengukur tekanan darah penderita hipertensi sebanyak 20 orang kemudian dicatat dilembar observasi Air rebusan daun kelor (300 gr ) direbus kedalam 450 ml air dan dibiarkan selama 15 menit hingga menyusut dan air rebusan tersisa 150 ml. Air Rebusan daun kelor (150 ml) diberikan pada pagi jam 08.00 setelah sarapan. Setelah 3 jam penderita dilakukan pengukuran tekanan darah Kembali (*post test*) dan tekanan darah penderita dicatat di lembar observasi. Kegiatan dilakukan di Desa Banyu Urip Gerung Lombok Barat dengan melibatkan 5 orang kader kesehatan yang dilaksanakan pada bulan Agustus sampai Agustus 2024. Pelaksanaan diawali dengan koordinasi antara tim dosen yang akan melakukan pengabdian kepada masyarakat dengan pihak puskesmas Gerung Lombok Barat dan kader kesehatan di desa Banyu Urip wilayah kerja Puskesmas Gerung Lombok Barat. setelah disepakati waktu pelaksanaan. Tim pengabdian masyarakat melaksakan pengukuran tekanan darah dan pemberian air rebusan daun kelor pada penderita hipertensi. Pengukuran tekanan darah menggunakan tensimeter atau sfignomanometer. Untuk mengetahui keberhasilan program pengabdian masyarakat ini telah tersedia standar operasional prosedur pemeriksaan tekanan darah sehingga ketrampilan kader dapat diketahui.

## HASIL PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian masyarakat pada penderita hipertensi di desa Banyu Urip Gerung Lombok Barat telah terlaksana dengan urutan kegiatan terdiri dari kegiatan persiapan, menyamakan persepsi dengan 5 orang kader Kesehatan terkait dengan kegiatan yang akan dilakukan, dan meminta persetujuan penderita hipertensi untuk kegiatan pengabdian masyarakat yang akan dilakukan kemudian melakukan pengukuran tekanan darah sebelum pemberian air rebusan daun kelor. Hasil pengukuran tekanan darah dicatat dilembar observasi



Gambar 1. Pengukuran tekanan darah sebelum diberikan air rebusan daun kelor

Selanjutnya pada saat pelaksanaan kegiatan tim menyiapkan air rebusan daun kelor (300 gr ) direbus kedalam 450 ml air dan dibiarkan selama 15 menit hingga menyusut dan air rebusan tersisa 150 ml. Air Rebusan daun kelor (150 ml) diberikan pada pagi jam 08.00 setelah sarapan. Setelah 3 jam penderita dilakukan pengukuran tekanan darah Kembali (*post test*) dan tekanan darah penderita dicatat di lembar observasi. Pengukuran tekanan darah menggunakan tensimeter. Pembukaan oleh kepala desa serta sambutan dari tim pengabdian Masyarakat mengucapkan terimakasih untuk kegiatan pengabdian masyarakat dan mendukung pelaksanaanya.



Gambar 2. Penderita hipertensi mengkonsumsi air rebusan daun kelor



Gambar 3. Pengukuran tekanan darah setelah diberikan air rebusan daun kelor

Semua peserta antusias mengikuti kegiatan pengabdian dan kegiatan berjalan lancar. Dari hasil kegiatan pengabdian rata-rata tekanan darah penderita hipertensi mengalami penurunan dengan rata-rata tekanan darah sebelum diberikan air rebusan daun kelor sistol 135,3 mmHg dan rata-rata diastole 94,1 mmHg sedangkan rata-rata tekanan darah setelah diberikan air rebusan daun kelor didapatkan tekanan darah systole 122,5 mmHg dan rata-rata diastole 84,6 mmHg. Sebagai rencana tindak lanjut kegiatan pengabdian masyarakat tim pengabdian masyarakat memberikan saran pada semua penderita hipertensi untuk selalu rutin mengkonsumsi dan mengamalkan air rebusan daun kelor untuk mengontrol tekanan darah.

## PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian masyarakat yang dilaksanakan di di Desa Banyu Urip Gerung Lombok Barat telah dilaksanakan sesuai dengan rencana yang disusun dan mendapatkan evaluasi yang memuaskan.

Hipertensi merupakan gangguan pada aliran sistemik yang diakibatkan meningkatnya tekanan *sistolik* dan *diastolik* jantung, gangguan ini berupa penyumbatan pada pembuluh darah sehingga aliran darah tidak dapat mengalir dengan baik ke organ tubuh dan memicu peningkatan tekanan sistol dan diastol jantung dalam jangka waktu lama akan menimbulkan komplikasi seperti penyakit ginjal, stroke dan jantung (Yanti, 2019). Penurunan tekanan darah tinggi dapat diatasi secara non farmakologi seperti penggunaan air rebusan daun kelor yang mengandung asitosterol sebanyak 0,09% yang berperan sebagai anti hiperglikemia yang menurunkan kadar LDL sebagai salah satu pemicu hipertensi, daun kelor juga mengandung antioksidan flavonoids dan polyphenols yang memiliki peran yang sama sebagai anti hiperlipidemia. (Alverina et al., 2016). Hasil kegiatan pengabdian masyarakat pada 20 orang peserta didapatkan rata-rata tekanan darah penderita hipertensi mengalami penurunan dengan rata-rata tekanan darah sebelum diberikan air rebusan daun kelor *sistole* 135,3 mmHg dan rata-rata *diastole* 94,1 mmHg sedangkan rata-rata tekanan darah setelah diberikan air rebusan daun kelor didapatkan tekanan darah *systole* 122,5 mmHg dan rata-rata *diastole* 84,6 mmHg, dengan demikian ada pengaruh yang signifikan intervensi pemberian rebusan daun kelor terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi karena pada saat pemberian rebusan daun kelor responden mengalami penurunan tekanan darah *sistol* dan *diastole*. Menurut teori (Riniasih & Fitriani, 2021) ekstrak aseton daun kelor menunjukkan indikasi kuat adanya senyawa golongan *alkaloid*, *flavonoid*, *tanin*, dan *steroid*. Adanya penurunan bsorbansi DPPH pada setiap kenaikan konsentrasi dari sampel uji terhadap blanko mengindikasikan adanya aktivitas antioksidan pada ekstrak aseton daun kelor yang dapat menurunkan hipertensi.

## SIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil kegiatan pengabdian masyarakat yang sudah dilakukan didapatkan rata-rata tekanan darah penderita hipertensi mengalami penurunan dengan rata-rata tekanan darah sebelum diberikan air rebusan daun kelor *sistole* 135,3 mmHg dan rata-rata *diastole* 94,1 mmHg sedangkan rata-rata tekanan darah setelah diberikan air rebusan daun kelor didapatkan tekanan darah *systole* 122,5 mmHg dan rata-rata *diastole* 84,6 mmHg. Kegiatan ini masih perlu ditindak lanjuti oleh kader kesehatan untuk selalu memberikan edukasi pada penderita hipertensi akan pentingnya untuk selalu mengkonsumsi air rebusan daun kelor untuk mengontrol tekanan darah.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Kami mengucapkan terimakasih kepada kepala puskesmas Gerung Lombok Barat, seluruh kader Kesehatan, perangkat kesehatan di Desa Banyu Urip Gerung Lombok Barat yang berkontribusi dalam menyediakan waktu dan perhatian untuk mendukung kegiatan pengabdian masyarakat

## DAFTAR PUSTAKA

- Alverina, C., Andari, D., & Prihanti, G. S. (2016). PENGARUH PEMBERIAN EKSTRAK DAUN KELOR (*Moringa oleifera* lam.) TERHADAP SEL KARDIOMIOSIT PADA TIKUS PUTIH (*Rattus novergicus* strain wistar) DENGAN DIET ATEROGENIK. *Saintika Medika*, 12(1), 30. <https://doi.org/10.22219/sm.v12i1.5257>
- Dinas Kesehatan Lombok Barat. (2022). *Data Angka Kejadian Penderita Hipertensi*.
- Ola, A. T. R. (2020). Identifikasi Senyawa yang Terkandung pada Ekstrak Daun Kelor (*Moringa oleifera*). *Indonesian Journal of Fundamental Sciences*, 6(2), 63–70.
- Riniasih, W., & Fitriani. (2021). Gambaran Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi Yang Mengonsumsi Daun Kelor Di Puskesmas Kradenan 1 Kabupaten Grobogan. *Journal of TSCNers*, 6(2), 2503–2453.
- Wulan, S. S., Pangesti, D. N., Suharti, S., Nurani, R. D., & Khomsah, I. Y. (2023). Pengaruh rebusan daun kelor (*moringa olifera*) terhadap tekanan darah pada penderita hipertensi. *JOURNAL OF Mental Health Concerns*, 2(2), 48–52. <https://doi.org/10.56922/mhc.v2i2.377>
- Yanti, E. (2019). PENGARUH PEMBERIAN REBUSAN DAUN KELOR (*Moringa Olifera*) TERHADAP TEKANAN DARAH PADA PENDERITA HIPERTENSI. *Jik: Jurnal Ilmu Kesehatan*, 3(1), 24–29. <https://doi.org/10.33757/jik.v3i1.164>
- Zebua, D., Sunarti, S., Harahap, A., Ningsih, F., Zalukhu, A. P. H., & Masrini, M. (2021). Rebusan Daun Kelor Berpengaruh terhadap Tekanan Darah Penderita Hipertensi. *Journal Penelitian Perawat Profesional*, 399–406.