



Manfaat Daun Belimbing Wuluh Sebagai Terapi dalam Membantu Pengobatan Penyakit Kardiovaskular (Hipertensi)

The Benefits Of Belimbing Wuluh Leaves As A Therapy To Help Treat Cardiovascular Disease (Hypertension)

Yelfi Anwar¹; Egy Octaviani²; Grace Tandiseru³; Laila Safa Asrianti⁴;
Rafael Rafael⁵; Risty Setyati Ashari⁶; Raden Roro Putri Nur Ramadhania⁷
Fakultas Farmasi, Prodi Ilmu Farmasi, Universitas 17 Agustus 1945 Jakarta, Indonesia

Alamat: Jl. Sunter Permai Raya, Sunter Agung, Kec. Tj. Priok
Jakarta Utara, Daerah Khusus Ibukota Jakarta 14350
Korespondensi Penulis: yelfianwar@uta45.ac.id

Article History:

Received: Juni 17, 2024;

Revised: Juni 28, 2024;

Accepted: Juli 10, 2024;

Published: Juli 13, 2024

Keywords:

Hypertension; Service to

society; Starfruit leaf;

Herbal therapies

Abstract : Hypertension is one of the most common and serious health problems in society, which can cause complications such as heart disease, stroke and kidney failure. This study examines the use of starfruit leaves (*Averrhoa bilimbi*) as an adjuvant therapy in the treatment of hypertension. The aim of this community service program is to increase public knowledge and understanding of the benefits of starfruit leaves in the treatment of hypertension, as well as provide education on how to process starfruit leaves into a safe and effective herbal concoction. The results of the pre-test and post-test obtained showed that the pre-test percentage was correct at 88.7% and the percentage value incorrect was 12.3%, while the post-test percentage correct was 98.7% and the percentage value incorrect was 2.3%. The conclusion of this program is that education regarding the use of starfruit leaves can increase public understanding about alternative treatments for hypertension based on local plants.

Abstrak : Hipertensi merupakan salah satu masalah kesehatan yang paling umum dan serius di masyarakat, yang dapat menyebabkan komplikasi seperti penyakit jantung, stroke, dan gagal ginjal. Penyuluhan ini mengkaji penggunaan daun belimbing wuluh (*Averrhoa bilimbi*) sebagai terapi pembantu dalam pengobatan hipertensi. Tujuan dari program pengabdian kepada masyarakat ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan dan pemahaman masyarakat tentang manfaat daun belimbing wuluh dalam pengobatan hipertensi, serta memberikan edukasi mengenai cara mengolah daun belimbing wuluh menjadi ramuan herbal yang aman dan efektif. Hasil dari pre test dan post test yang didapatkan menunjukkan presentase pre test benar sebesar 88,7% dan nilai persentase salah yaitu sebesar 12,3% sedangkan presentase post test benar sebesar 98,7% dan nilai persentase salah yaitu sebesar 2,3%. Kesimpulan dari program ini yaitu menunjukkan bahwa edukasi mengenai penggunaan daun belimbing wuluh dapat meningkatkan pemahaman masyarakat tentang alternatif pengobatan hipertensi yang berbasis tanaman lokal.

Kata Kunci: Hipertensi; Pengabdian kepada masyarakat; Daun belimbing wuluh; Terapi herbal

1. PENDAHULUAN

Hipertensi, atau tekanan darah tinggi, merupakan salah satu penyakit kronis yang umum di masyarakat dan berpotensi menyebabkan komplikasi serius seperti penyakit jantung, stroke, dan gagal ginjal. Upaya pencegahan dan pengobatan hipertensi memerlukan pendekatan yang komprehensif, termasuk perubahan gaya hidup, diet sehat, dan terapi medis. Namun, di banyak daerah, terutama di pedesaan, akses terhadap layanan kesehatan modern

* Yelfi Anwar, yelfianwar@uta45.ac.id

masih terbatas. Oleh karena itu, pengembangan terapi alternatif yang berbasis pada sumber daya lokal menjadi sangat penting (Depkes, 2019).

Salah satu tanaman yang memiliki potensi sebagai terapi alternatif adalah belimbing wuluh (*Averrhoa bilimbi*). Daun belimbing wuluh diketahui mengandung senyawa-senyawa bioaktif seperti flavonoid, tanin, dan saponin yang memiliki efek antihipertensi. Penggunaan daun belimbing wuluh sebagai terapi pembantu dalam pengobatan hipertensi dapat menjadi solusi yang efektif dan terjangkau, khususnya bagi masyarakat yang memiliki akses terbatas terhadap obat-obatan modern (Ahmad et. al, 2006).

Program pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan, untuk meningkatkan pengetahuan dan pemahaman masyarakat tentang manfaat daun belimbing wuluh dalam pengobatan hipertensi. Kegiatan ini meliputi edukasi mengenai cara mengolah daun belimbing wuluh menjadi ramuan herbal, serta pemantauan efektivitas dan keamanan penggunaannya. Melalui pendekatan ini, diharapkan masyarakat dapat memanfaatkan sumber daya alam sekitar secara optimal untuk meningkatkan kesehatan dan kesejahteraan mereka.

Pengabdian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi signifikan dalam upaya pencegahan dan pengobatan hipertensi di tingkat komunitas, serta memperkaya khasanah ilmu pengetahuan tentang terapi herbal berbasis tanaman lokal. Hasil dari kegiatan ini juga diharapkan dapat menjadi dasar bagi pengembangan lebih lanjut dalam penggunaan daun belimbing wuluh sebagai bagian dari strategi kesehatan masyarakat yang holistik dan berkelanjutan.

2. METODE PELAKSANAAN

Penyuluhan ini dilakukakan dengan cara pemberian materi dan tanya jawab melalui media zoom serta melakukan survei menggunakan kuisisioner melalui google form. Besar jumlah sampel yang digunakan dalam pengabdian ini yaitu sebanyak 37 peserta yang diambil dari karang taruna dan teknik pengumpulan datanya yaitu dengan mengumpulkan seluruh peserta dalam suatu grup untuk dijelaskan tentang waktu pelaksanaan dan menjelaskan tentang pengisian soal pre test dan post test sebelum dan sesudah webinar. Kemudian data yang diperoleh dianalisis dengan menggunakan nilai persentasi rata-rata kuisisioner setiap jawaban peserta.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil dari pre test dan post test yang dilaksanakan sebelum dan setelah materi webinar dipaparkan data persentase rata-rata yang didapatkan yaitu sebagai berikut:

a. Presentase Pre Test

Jumlah peserta yang mengisi pretest sebanyak 23 orang dengan data presentasinya yaitu:

Tabel 2. Hasil Pre Test

No	Pertanyaan	Presentase	
		Benar	Salah
1.	Bagaimana daun belimbing wuluh membantu menurunkan risiko penyakit kardiovaskular?	87%	13%
2.	Apa manfaat utama daun belimbing wuluh dalam menurunkan tekanan darah?	95,7%	4,3%
3.	Bagaimana cara penggunaan daun belimbing wuluh untuk kesehatan kardiovaskular?	78,3%	21,7%
4.	Apa yang membuat daun belimbing wuluh menjadi pilihan yang baik untuk meningkatkan kesehatan jantung?	87%	13%
5.	Berapa kali idealnya mengonsumsi teh seduh daun belimbing wuluh dalam sehari?	95,7%	4,3%

Dari data pre test diatas menunjukkan bahwa sebagian besar masyarakat sudah mengetahui tanaman daun belimbing wuluh dan banyak masyarakat juga yang telah mengetahui manfaat dari daun belimbing wuluh. Tanaman ini juga sudah sangat familiar di kalangan masyarakat. Karena, tidak hanya untuk membantu pengobatan namun buah dari belimbing wuluh sendiri sering digunakan sebagai bahan masakan. Namun, kebanyakan masyarakat masih belum mengetahui secara pasti khasiat dari daun belimbing wuluh yang dapat bermanfaat untuk kesehatan terutama dalam membantu terapi pengobatan hipertensi. Sebagian Masyarakat sekitar juga belum mengetahui cara pengolahan serta takaran yang tepat dalam mengonsumsi dari tanaman tersebut. Tanaman daun belimbing wuluh terutama bagian daunnya dapat memiliki khasiat untuk membantu pengobatain hipertensi.

b. Presentase Post Test

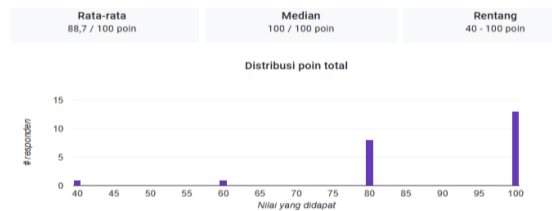
Jumlah pesertai yang mengisi pretest sebanyak 31 orang dengan data presentasinya yaitu:

Tabel 2. Hasil Post Test

No	Pertanyaan	Presentase	
		Benar	Salah
1.	Bagaimana daun belimbing wuluh membantu menurunkan risiko penyakit kardiovaskular?	100%	0%
2.	Apa manfaat utama daun belimbing wuluh dalam menurunkan tekanan darah?	96,8%	3,2%
3.	Bagaimana cara penggunaan daun belimbing wuluh untuk kesehatan kardiovaskular?	100%	0%
4.	Apa yang membuat daun belimbing wuluh menjadi pilihan yang baik untuk meningkatkan kesehatan jantung?	96,8%	3,2%
5.	Berapa kali idealnya mengonsumsi teh seduh daun belimbing wuluh dalam sehari?	100%	0%

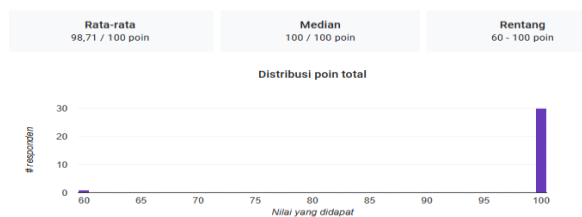
Dari data diatas menunjukkan bahwa setelah materi disampaikan serta pemutaran video salah satu cara pengolahan daun belimbing wuluh dengan takaran yang sesuai berdasarkan beberapa peneliti, terjadi peningkatan jawaban yang benar dari peserta setelah menjawab soal post test yang telah diberikan saat penyuluhan. Dari data tersebut dapat dilihat bahwa perserta semakin mengetahui dan paham akan khasiat, cara mengolah serta mengetahui takaran yang tepat dalam mengkonsumsi daun belimbing wuluh yang bisa dijadikan untuk membantu terapi pengobatan penyakit hipertensi.

c. Lampiran rata-rata hasil pre test dan post test



Gambar 1. Hasil Rata-rata Pre test

Rata-rata presentase pretest menunjukkan 88,7/100% dari seluruh reponden yaitu sebanyak 23 responden.



Gambar 2. Hasil Rata-rata Post test

Rata-rata presentase post test menunjukkan dari seluruh responden yaitu sebanyak 31 responden.

Hipertensi, atau tekanan darah tinggi, didefinisikan sebagai tekanan darah sistolik ≥ 140 mmHg dan tekanan darah diaistolik ≥ 90 mmHg setelah pemeriksaan berulang, baik di klinik maupun di rumah (Thomas Unger et al., 2020). Meskipun hipertensi umumnya merupakan penyakit tanpa gejala, ketika sudah progresif, kondisi ini dapat menyebabkan komplikasi serius pada ginjal, jantung, mata, dan organ vital lainnya (Kurniawan & Sulaiman, 2019). Jika gejala muncul, biasanya mirip dengan penyakit lain, seperti sakit kepala, cepat lelah, penglihatan kabur, telngga berdenging, dan rasa berat di tengkuk.

Penyuluhan tentang tanaman daun belimbing wuluh ini dapat bermanfaat dalam membantu terapi pengobatan hipertensi. Peserta yang mengikut penyuluhan ini yaitu sebagian besar berada diluar daerah, teman sejawat, mahasiswa seluruh universitas, dan masyarakat umum yang dihadiri kurang lebih 37 peserta. Terdapat 27 peserta yang mengisi kuisisioner pretest webinar dan 31 peserta yang mengisi kuisisioner post tes

webinar. Tujuan dari pelaksanaan webinar ini agar masyarakat dapat mengetahui bahwa tanaman daun belimbing wuluh dapat digunakan dalam membantu pengobatan hipertensi, selain itu juga dari penyuluhan ini sebagian besar masyarakat paham terkait penyuluhan ini. Penyuluhan ini juga bertujuan untuk melihat seberapa persen tingkat pengetahuan masyarakat yang dapat ditinjau melalui hasil persentasi pre test dan post test.

Berdasarkan dari data yang kami peroleh dari hasil pre test ini maka dapat diketahui pengetahuan responden mengenai Tanaman daun belimbing wuluh yang bermanfaat dalam membantu pengobatan hipertensi cukup bagus dengan nilai persentase benar sebesar 88,7% dan nilai persentase salah yaitu sebesar 12,3%.

Berdasarkan dari data yang diperoleh dari hasil post test dengan soal yang sama seperti pre test ini maka dapat diketahui bahwa pengetahuan responden tentang Tanaman daun belimbing wuluh yang bermanfaat dalam membantu pengobatan hipertensi sudah memperoleh peningkatan nilai yang cukup tinggi dengan nilai persentase benar sebesar 98,7% setelah materi dijelaskan dan nilai persentase salah yaitu sebesar 2,3%.

Dari hasil diatas ada beberapa faktor yang menyebabkan masih kurangnya tingkat pengetahuan tanaman yang cukup familiar ini yaitu latar belakang masyarakat, jenis pekerjaan, akses informasi dilayanan kesehatan publik. Sehingga dengan adanya penyuluhan ini cukup membantu untuk beberapa masyarakat yang belum banyak mengetahui tentang manfaat dari daun belimbing wuluh untuk kesehatan, terkhusus untuk masyarakat yang tidak dekat dengan akses pelayanan kesehatan.



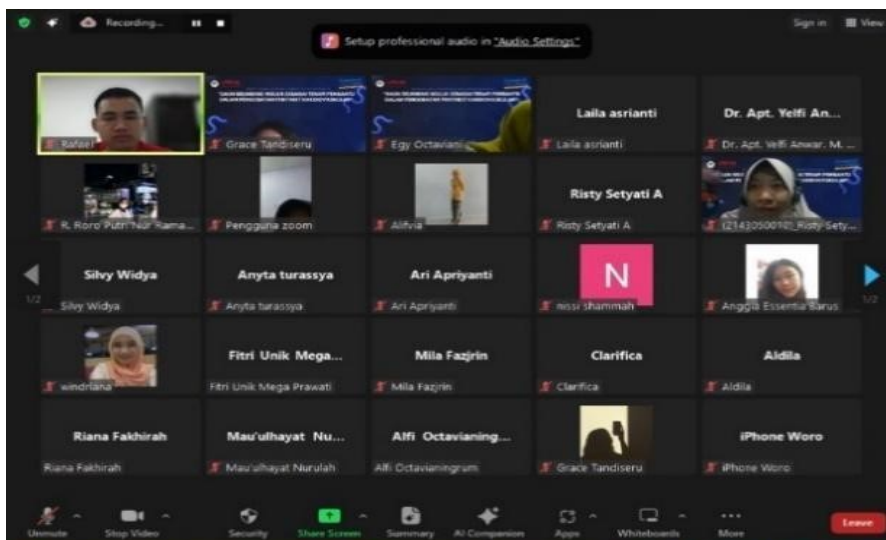
Sumber : (Dokumen Pribadi)

Gambar 3. Produk Teh Herbal Daun Belimbing Wuluh

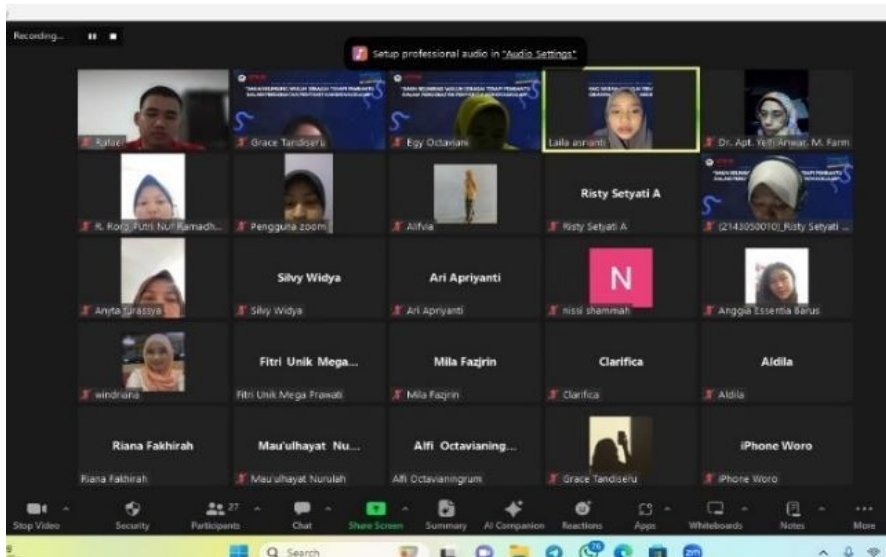


Sumber : (<https://bams.jambiprov.go.id/berikut-ini-13-manfaat-daun-belimbing-wuluh/>)

Gambar 4. Tanaman Daun Belimbing Wuluh



Gambar 5. Kegiatan Pengabdian Masyarakat



Gambar 6. Foto Bersama dengan Peserta pada Sesi Penutupan

4. DISKUSI

Temuan dalam literatur menunjukkan bahwa pendidikan kesehatan dan penyuluhan dapat secara signifikan meningkatkan pengetahuan dan kesadaran masyarakat mengenai isu kesehatan. Penelitian oleh Glanz et al. (2008) dalam *"Health Behavior and Health Education: Theory, Research, and Practice"* menyatakan bahwa pendidikan kesehatan yang efektif dapat mempengaruhi sikap dan perilaku individu terhadap kesehatan mereka. Dalam konteks ini, penyuluhan mengenai manfaat daun belimbing wuluh sebagai terapi dalam membantu pengobatan penyakit kardiovaskular, khususnya hipertensi, dapat memberikan dampak positif.

Pengetahuan awal peserta tentang daun belimbing wuluh mungkin dipengaruhi oleh berbagai faktor seperti latar belakang pendidikan, jenis pekerjaan, dan akses terhadap informasi kesehatan. Misalnya, mereka yang memiliki latar belakang pendidikan lebih tinggi mungkin lebih mudah memahami dan menerima informasi tentang manfaat daun belimbing wuluh. Hal ini sesuai dengan temuan dalam literatur yang menyatakan bahwa pendidikan adalah suatu determinan penting dalam akses dan pemahaman informasi kesehatan.

Proses pengabdian masyarakat ini dimulai dari perencanaan penyuluhan, dilanjutkan dengan pelaksanaan webinar yang mencakup pemaparan materi, diskusi interaktif, serta pretest dan posttest untuk mengukur pengetahuan peserta sebelum dan sesudah penyuluhan. Diharapkan kegiatan ini dapat meningkatkan kesadaran dan pengetahuan masyarakat terhadap cara-cara alami dan tradisional dalam mencegah penyakit degeneratif seperti hipertensi, serta mendorong mereka untuk menjalani pola hidup sehat dan preventif.

Penyuluhan kesehatan ini terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan kesadaran peserta tentang manfaat daun belimbing wuluh. Perubahan sosial yang diharapkan dari kegiatan ini adalah peningkatan kesehatan masyarakat secara keseluruhan, terutama dalam pencegahan penyakit degeneratif seperti hipertensi. Dukungan dari literatur dan perspektif teoritis memperkuat penyuluhan ini, menunjukkan bahwa intervensi pendidikan kesehatan yang baik dapat membawa perubahan positif ke dalam masyarakat.

5. KESIMPULAN

Dari hasil seminar pengabdian masyarakat ini menunjukkan bahwa kebanyakan masyarakat telah mengetahui tanaman belimbing wuluh, karena sering digunakan sebagai bahan masak. Namun pengetahuan tentang pemanfaatan daun belimbing wuluh dalam membantu pengobatan hipertensi dalam masyarakat masih cukup kurang terutama dalam cara mengolah dan takaran konsumsinya. Sebagaimana data yang didapatkan dari hasil pre

test dan post test yang dilakukan menunjukkan presentase pre test benar sebesar 88,7% dan nilai persentase salah yaitu sebesar 12,3% sedangkan presentase post test benar sebesar 98,7% dan nilai persentase salah yaitu sebesar 2,3%, yang dimana terbukti bahwa masyarakat dapat mengetahui manfaat daun belimbing wuluh sebagai pengobatan hipertensi setelah penyuluhan ini diadakan atau setelah materi dijelaskan.

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dapat membantu mengembangkan potensi dan keterampilan yang dimiliki oleh masyarakat dalam pemanfaatan daun belimbing wuluh untuk membantu pengobatan hipertensi.

UCAPAN TERIMAKASIH

Terima kasih kepada Ibu Yelfi Anwar selaku dosen pengampu mata kuliah Farmasi dan peserta telah berpartisipasi dalam kegiatan pengabdian masyarakat yang telah dilaksanakan dan dapat memahami Manfaat Tanaman Daun Belimbing Wuluh Dalam Membantu Terapi Pengobatan Hipertensi. Dengan adanya jurnal ini diharapkan dapat menambah wawasan peserta, sehingga dapat bermanfaat dan bisa digunakan sebagai menambah ilmu pengetahuan tentang manfaat tanaman daun belimbing wuluh sebagai anti hipertensi.

DAFTAR REFERENSI

- Ahmad, I., Aqil, F., & Owais, M. (2006). *Modern Phytomedicine: Turning Medicinal Plants into Drugs*. Weinheim: Wiley-VCH.
- Ayu & Nike. (2012). *Buku Ajar Keperawatan Medikal Bedah : Gangguan Kardiovaskular*, Ed.5. Jakarta : Penerbit Buku Kedokteran NS.
- Departemen Kesehatan RI. (2019). *Pedoman Pengendalian Hipertensi*. Jakarta: Departemen Kesehatan Republik Indonesia.
- Dr. Abdul salam, skm., M.Kes. *BAHAN AJAR HERBAL MEDICINE (Teh Herbal Daun Belimbing Wuluh untuk Pencegahan Hipertensi)*. 2023. PT. Literasi Nusantara Abadi Grup. Kota Malang.
- Johnson, R. J., & Feig, D. I. (2008). The Hypertension Paradox: Is Antihypertensive Treatment Preserving the Hypertension Epidemic? *Hypertension*, 52(3), 370-377.
- Lim, T. K. (2012). *Edible Medicinal And Non-Medicinal Plants: Volume 2, Fruits*. Dordrecht: Springer.
- Shikov, A. N., Pozharitskaya, O. N., Makarov, V. G., Wagner, H., Verpoorte, R., & Heinrich, M. (2014). Medicinal Plants of the Russian Pharmacopoeia; their history and applications. *Journal of Ethnopharmacology*, 154(3), 481-536.

- Soumya, P. R., & Saikia, H. (2017). *Averrhoa bilimbi L.: An Ethnobotanical, Phytochemical and Pharmacological Review*. *Journal of Pharmacy Research*, 11(1), 8-12.
- Utami, S. S., & Kurniawati, D. (2019). Efektivitas Ekstrak Daun Belimbing Wuluh (*Averrhoa bilimbi L.*) Terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 14(2), 127-134.
- Wijayakusuma, HM. Hembing (1995) *Tanaman Berkhasiat Obat*, Jilid 1, 2, 3, 4, Pustaka Kartini, Jakarta.
- Wijayakusuma, HM. Hembing, Setiawan Dalimarta, AS. Wirian. 1998. *Tanaman Obat Berkhasiat Indonesia*. Jilid 1,2,4. Yakarta : Pustaka Karting. Soedibyo, Mooryati. 1998. *Alam Sumber Kesehatan : Manfaat dan Kegunaan*. Jakarta : Balai Pustaka.
- Wijayakusuma, HM. Hembing, Setiawan, D. (1995). *Ramuan Tradisional Obat Darah Tinggi*, Percetakan Swadaya, Jakarta: 45.