

EDUKASI PEMANFAATAN TANAMAN KELOR DALAM UPAYA PENCEGAHAN HIPERTENSI PADA KADER POSYANDU

Wahyuni¹⁾, Erika Dewi Noorratri¹⁾, Siti Fatmawati²⁾, Aprilia Puteri Santika¹⁾

¹⁾Program Studi Sarjana Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Aisyiyah Surakarta

²⁾Program Studi DIII Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universtas Asyiyah Surakarta

email: yunyskh@aiska-university.ac.id

Diserahkan: 19 Juli 2025 | Direvisi: 21 Agustus 2025 | Diterima: 19 Oktober 2025

Abstract

The World Health Organization (WHO) estimates that 1.13 billion people worldwide suffer from hypertension, most of whom (two-thirds) live in low- and middle-income countries. In 2015, 1 in 4 men and 1 in 5 women experienced hypertension WHO. One way to overcome hypertension is by utilizing moringa leaves. Moringa leaves are widely planted by farmers in Sidorejo but not many people know about their use, therefore community service will be carried out by providing education to posyandu cadres. the method used in this activity is the lecture method, question and answer, and demonstration of making various moringa leaf preparations for preventing hypertension. the results of this activity are that after education related to the material on the benefits of moringa leaves for preventing hypertension, the results previously showed that those who knew about the definition of hypertension were 22 (73.3%) after education became 30 (100%) an increase of 26.7%, while the highest increase was achieved in the material on food variations from moringa leaves which previously only 7 people (23.3%) became 27 people (90%) an increase of 66.7%. Cadres can increase their knowledge regarding the prevention of hypertension with Moringa plants and cadres can make various processed products from Moringa to prevent hypertension.

Key word: Cadres; Education; Hypertension; Moringa

PENDAHULUAN

Hipertensi dikenal sebagai gangguan pada sistem peredaran darah dengan tekanan darah sistolik lebih dari 140 mmHg dan tekanan darah diastolik lebih dari 90 mmHg (Kementerian Kesehatan, 2019). Hipertensi termasuk masalah yang besar dan serius karena sering tidak terdeteksi meskipun sudah bertahun-tahun. Ketika gejala timbul, hipertensi sudah menjadi penyakit yang harus diterapi seumur hidup, pengobatan yang harus dikeluarkan cukup mahal dan membutuhkan waktu yang lama. *World Health Organization* (WHO) memperkirakan 1,13 miliar orang diseluruh dunia menderita hipertensi, sebagian besar (dua pertiga) tinggal di Negara berpenghasilan rendah dan menengah. Pada tahun 2015, 1 dari 4 laki-laki dan 1 dari 5 perempuan mengalami hipertensi (World Health Organization, 2019).

Hipertensi terjadi karena banyak faktor yang mempengaruhi dapat berlangsung cepat maupun perlahan-lahan. Beberapa penyebab hipertensi antara lain adalah usia, stress, obesitas, merokok, alkohol, kelainan pada ginjal dan lain-lain (Purwaningsih *et al.*, 2020). Apabila hipertensi tidak terkontrol maka kedepannya dapat menyebabkan *stroke*, serangan jantung, gagal ginjal serta kebutaan. Oleh karena itu, perlu dilakukan pengendalian faktor risiko hipertensi yakni dengan kombinasi upaya inisiatif pemeliharaan kesehatan mandiri oleh petugas kesehatan dan individu yang bersangkutan (Abdurrahman *et al.*, 2021).

Masih tingginya angka kejadian hipertensi maka dibutuhkan penanganan yang tepat untuk mengatasinya. Penanganan tersebut dapat dilakukan melalui terapi farmakologi dan non farmakologi. Terapi farmakologi berupa pemberian obat-obatan, misalnya obat

diuretik, obat penghambat simpatetik (metildopa, klonidin dan reserpin), betabloker (metoprolol, propranolol dan atenolol). Obat-obatan ini bila dikonsumsi dalam jangka waktu yang panjang bisa menyebabkan hepatotoksik pada tubuh, iritasi dan nyeri lambung. Oleh karena itu pengobatan secara non farmakologi menjadi alternatif pilihan masyarakat saat ini, karena minimnya risiko yang ditimbulkan (Risty, 2020), (Bone & Usiono, 2023).

Upaya penanggulangan hipertensi yang dilakukan secara nonfarmakologi diantaranya yaitu melalui penggunaan air rebusan daun kelor (*Moringa Oleifera*). Tanaman ini berperan dalam menurunkan tekanan darah, karena mengandung antioksidan jenis flavonoid yang dapat mengatur lipogenesis dalam hati. Selain itu tanaman ini juga mengandung vitamin C sebanyak 220 mg/dl, empat kali lebih banyak dibandingkan tanaman lainnya. Daun kelor juga merupakan sumber berbagai zat gizi serta memiliki potensi sebagai minuman probiotik untuk kesehatan dan sebagai fortifikan untuk memperkaya nilai gizi dalam pangan (Aminah *et al.*, 2015) dalam (Elviani & Andari, 2024).

Rebusan daun kelor berpengaruh terhadap tekanan darah penderita hipertensi karena kandungan dari kalium dan potassium yang mampu mendilatasi pembuluh darah sehingga beban jantung dalam memompa darah dan mengalirkan ke seluruh tubuh akan menurun. Daun kelor (*Moringa Oleifera*) mengandung sejumlah nutrisi esensial alami yang diperlukan penderita hipertensi, salah satunya *Arginine* yang merupakan asam amino, yang mempunyai peranan untuk menyeimbangkan tekanan darah. Kelor juga memiliki kandungan Kalsium, Magnesium, Kalium, Seng, dan Vitamin E pada tanaman kelor (Zebua, *et al.*, 2021; Diantoro *et al.*, 2015). Untuk merelaksasikan otot polos dan kontraksinya dibutuhkan kalsium. Namun perlu diwaspadai bahwa konsumsi kalsium

yang berlebihan dapat berefek langsung pada pembuluh darah (Elviani & Andari, 2024).

Masyarakat Sidorejo sebagian besar masyarakatnya petani padi sehingga banyak lahan lahan kosong di samping petak sawahnya ada tanah kosong selain dimanfaatkan untuk tanaman yang lain, ada beberapa petani yang menanam kelor. tanaman kelor belum banyak dimanfaatkan oleh warga Sidorejo walaupun di lahan pekarangannya banyak menanam kelor sebagian warga belum tahu manfaat daun kelor untuk kesehatan khususnya hipertensi, dan sebagian juga belum mengetahui selain hanya dimasak sayur bening saja, padahal tanaman kelor dapat dimanfaatkan untuk variasi makanan olahan lainnya.

Kalurahan Sidorejo yang berada di wilayah Kerja Puskesmas Bendosari Sukoharjo. Jumlah kader yang ada sebanyak 36 kader baik kader posyandu balita maupun kader posyandu lansia dengan 1 bidan desa sebagai Penanggung jawab yang ada di kalurahan Sidorejo. Mitra secara umum memiliki dua permasalahan utama dalam pelaksanaan pengabdian masyarakat ini, mitra memiliki permasalahan pengetahuan terkait dengan pemanfaatan daun kelor untuk pencegahan hipertensi. Kader posyandu selama ini belum pernah mendapatkan pemaparan tingkat pengetahuan mengenai manfaat kelor untuk hipertensi. Oleh karena itu, para kader membutuhkan sosialisasi tentang pemanfaatan daun kelor untuk olahan berbagai makanan dan daun kelor untuk menurunkan tekanan darah. Melalui kegiatan pengabdian masyarakat ini tim PKM dari universitas Aisyiyah surakarta akan melakukan edukasi kepada kader posyandu khususnya terkait pemanfatan tanaman kelor untuk pencegahan hipertensi.

Adapun tahapan pelaksanaan PKM meliputi Diskusi dengan ketua kader dan perwakilan kader, pelaksanaan penyuluhan selama 1 hari dilanjutkan pendampingan,



Gambar 1. Daun kelor segar

MASALAH, TARGET DAN LUARAN.

Permasalahan yang dihadapi oleh kader posyandu diantaranya yaitu: 1) Rendahnya pengetahuan terkait dengan pemanfaatan daun kelor untuk pencegahan hipertensi dan 2) Kader kesehatan belum memiliki pengetahuan mengenai cara pengolahan tanaman kelor untuk pencegahan hipertensi.

Tim pengabdian menawarkan solusi penyelesaian masalah melalui kegiatan edukasi pencegahan hipertensi melalui pemanfaatan daun kelor. Kegiatan edukasi disertai praktik cara pengolahan dan pembuatan variasi makanan dari daun kelor.

Target luaran yang diharapkan dari kegiatan ini yaitu: 1) 80% kader meningkat pengetahuan tentang materi pencegahan hipertensi; 2) 80% kader meningkat pengetahuan tentang bahan makan yang dapat mencegah hipertensi; 3) 80% kader meningkat pengetahuan tentang pemanfaatan tanaman kelor untuk hipertensi; 4) 80% kader meningkat variasi makan dari tanaman kelor untuk pencegahan hipertensi dan 5) 80% kader dapat mempraktekkan variasi makanan dari tanaman kelor mencegah hipertensi.

METODE PELAKSANAAN

Pelaksanaan Program pengabdian masyarakat ini diawali dengan pengenalan team penyuluh di lokasi penyuluhan Desa Sidorejo RT02/RW02 yang dihadiri oleh ketua kader dan para kader sejumlah 5 orang berdiskusi tentang pelaksanaan program guna memberi masukan sehingga pelaksanaan nanti

berjalan dengan lancar. Metode yang akan diterapkan dalam kegiatan tersebut

1.Sosialisasi/ Ceramah

Metode sosialisasi tentang masalah pengetahuan tentang tanaman kelor untuk pencegahan hipertensi dan praktek membuat variasi makanan dari tanaman kelor untuk pencegahan hipertensi pada kader posyandu dikumpulkan dan diberikan informasi yang terkait dengan materinya

2.Pendampingan pada pelaksanaan kegiatan

Kegiatan pendampingan ini pada kelompok kader disosialisasikan tentang bagaimana cara mempraktekkan membuat variasi makanan dari tanaman kelor.

HASIL PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat berupa dukasi pemanfaatan tanaman kelor dalam upaya pencegahan hipertensi pada kader Posyandu Di Desa Sidorejo. Hasil kegiatan berupa peningkatan pengetahuan kader terkait pemanfaatan daun kelor sebagai upata pencegahan hipertensi.

Tabel 1. Hasil *pre-test* dan *post-test* pemanfaatan daun kelor untuk pencegahan hipertensi

Komponen	Pre-test	Post-test	Peningkatan
Pengertian Hipertensi	22 (73.3%)	30 (100%)	26.7%
Pencegahan hipertensi	20 (66.6%)	29 (96.6%)	30%
Bahan makanan yang dapat mencegah hipertensi	12 (40%)	27 (90%)	50 %
Manfaat daun kelor untuk hipertensi	9 (30%)	28(93.3%)	63.3 %
Variasi makanan dari daun kelor	7 (23.3%)	27 (90%)	66.7 %

Sumber: Data Primer Bulan Juni Tahun 2025

Tabel 1 menunjukkan bahwa setelah dilakukan edukasi terkait materi manfaat daun kelor untuk pencegahan hipertensi didapatkan hasil bahwa sebelumnya yang mengetahui tentang pengertian hipertensi sebanyak 22 (73.3%) setelah dilakukan edukasi menjadi 30 (100%) terjadi kenaikan 26.7%, sedangkan

kenaikan tertinggi dicapai pada materi variasi makanan dari daun kelor yang sebelumnya hanya 7 orang (23.3%) menjadi 27 orang (90%) mengalami kenaikan sebesar 66.7%.

Penyakit hipertensi akan mengiringi penuaan dengan penyebab utama di Indonesia yaitu pola makan serta pola hidup yang tidak sehat, berbanding lurus dengan perubahan pola hidup modern. Waktu istirahat yang kurang menjadi pelengkap pola hidup tidak sehat. Pola hidup seperti ini tidak berubah terakumulasi bertahun-tahun mengakibatkan adanya perubahan dan penurunan pada struktur atau fungsi organ, bahkan dapat terjadi mutasi gen. Faktor pendukung lainnya yaitu faktor keturunan dan faktor usia akan semakin berkembang munculnya penyakit lain (Anies, 2018). Penatalaksanaan secara farmakologi sudah banyak dikembangkan untuk mengatasi berbagai penyakit. Namun penanganan secara non farmakologis juga banyak diminati oleh masyarakat karena sangat mudah untuk dipraktikkan, tidak mengeluarkan biaya yang terlalu banyak dan efek sampingnya tidak terlalu berbahaya. Ada banyak jenis pengobatan menggunakan tanaman dimana salah satunya penggunaan obat herbal Kelor. *Moringa oleifera* termasuk tanaman herbal yang tumbuh di Indonesia, merupakan sumber daya alam yang sering digunakan bagi kesehatan. Tanaman herbal digunakan untuk mengobati penyakit dan meningkatkan kesehatan tubuh. Menurut (Srianjani *et al.*, 2023)

Ekstrak tanaman herbal kelor (*Moringa oleifera*) yang mengandung berbagai aun kelor memiliki kandungan potasium, kalium, kalsium, magnesium, asam amino arginine, dan fitosterol. Kandungan tersebut menunjukkan bahwa daun kelor memiliki potensi sebagai agen antihipertensi ketika diolah menjadi teh kelor. Phytochemical seperti alkaloid, flavonoid, steroid dan glikosida dapat digunakan sebagai antimikroba, antioksidan, antikanker, dan antidiabetes (Berawi *et al.*, 2019). Hal ini sesuai dengan hasil pengabdian masyarakat

yang telah dilakukan Tutik, Ramadhani Fitriana, Sagita Feronica, (2023), didapatkan bahwa masyarakat mampu memahami manfaat tanaman kelor untuk mengatasi penyakit hipertensi. Sejalan dengan hasil pegabdian masyarakat yang telah dilakukan (Sari *et al.*, 2022) bahwa terdapat peningkatan pengetahuan peserta terkait pemanfaatan tanaman herbal untuk hipertensi. Hal ini semakin menegaskan bahwa daun kelor dapat dikonsumsi dan berpengaruh terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kegiatan pengabdian masyarakat berupa edukasi pemanfaatan tanaman kelor sebagai upaya pencegahan hipertensi kepada Kader posyandu di Kelurahan Sidorejo, Kecamatan Bendosari, Kabupaten Sukoharjo dengan hasil akhir yaitu peningkatan pengetahuan kader. Hasil pengabdian masyarakat ini dapat direkomendasikan sebagai upaya pencegahan hipertensi dan diharapkan kader dapat menyebarkan informasi ini kepada semua masyarakat di Kalurahan Sdorejo sehingga akan menurunkan angka kejadian hipertensi.

REFERENSI

- Abdurrahman, R., Hakim, A., Putra, S., Sensitivitas, N., Abdurrahman, R., & Hakim, A. (2021). Nilai sensitivitas, spesifisitas, positive predictive value dan negative predictive value sphygmomanometer digital pada skrining hipertensi. *Jurnal Kedokteran*, IX(1).
- Anies, A. (2018). *Penyakit Degeneratif*. Ar-Ruzz Medika.
- Aminah, S., Ramadhan, T., Muflihani, Y. (2015). Kandungan Nutrisi dan Sifat Fungsional Tanaman Kelor (*Moringa oleifera*). *Buletin Pertanian Perkotaan*, 5(30), 35–44.
- Berawi, K. N., Wahyudo, R., & Pratama, A. A. (2019). Potensi terapi *Moringa oleifera* (Kelor) pada penyakit degeneratif. *Jurnal*

- Kedokteran Universitas Lampung*, 3(1), 210–214.
<https://doi.org/10.23960/jkunila.v3i1.pp210-214>
- Bone, N. R., & Usiono. (2023). Systematic Literature Review: Efek Samping Obat Pada Kesehatan Tubuh. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 7(3), 31030–31034.
<https://doi.org/10.31004/jptam.v7i3.12052>
- Diantoro, A., Rohman, M., Budiarti, R., Palupi, H. T., Pertanian, F., & Yudharta, U. (2015). Pengaruh Penambahan Ekstrak Daun Kelor (*Moringa Oleifera* L.) Terhadap Kualitas Yoghurt. *Teknologi Pangan: Media Informasi Dan Komunikasi Ilmiah Teknologi Pertanian*, 6(2): 151-159.
- Elviani, N., Fatsiwi Nunik Andari, A. K. W. (2024). Pengaruh Air Rebusan Daun Kelor (*Moringa Oleifera*) Terhadap Tekanan Darah Pasien Hipertensi. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Keperawatan*, 20(1), 10–16.
- Kementerian Kesehatan. (2019). *RISKESDAS, Laporan Nasional*. Balitbang.
- Purwaningsih, T., Ulfah, M., Prihandana, S., & Semarang, P. K. (2020). *Kardiovaskuler di kelurahan bandung kota*. 1(2).
- Risty, D. (2020). *Pengaruh Rebusan Daun Sirsak Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Cipaku Desa Mekarsari Kabupaten Ciamis*.
- Sari, J.P., Yulianis, Y., Audina, M., Nainggolan, Y. (2022). Pemanfaatan Tanaman Herbal untuk Pengobatan Hipertensi. *Pengabdian Masyarakat*, 5(3).
<https://doi.org/10.31604/jpm.v5i3.1132-1136>
- Srianjani, P., Made, N., & Susanti, P. (2023). *Teh Daun Kelor (Moringa Oleifera) sebagai Antihipertensi*. 2, 805–812.
- Tutik, Ramadhani Fitriana, Sagita Feronica, U. N. U. (2023). Pemanfaatan Tanaman Obat Tradisional Kelor Untuk Mengatasi Penyakit Hipertensi. *Pengabdian Farmasi Malahayati*, 6(1), 76–81.
<https://doi.org/10.33024/jpfm.v6i1.7861>
- World Health Organization. (2019). *Hypertension*. WHO.
<https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/hypertension>.
- Zebua, D., Sunarti, S., Harahap, A., Ningsih, F., Zalukhu, A., & Masrini, M. (2021). Rebusan Daun Kelor Berpengaruh terhadap Tekanan Darah Penderita Hipertensi. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*, 3(2), 399-406.
<https://doi.org/10.37287/jppp.v3i2.470>