

**PELATIHAN PEMBUATAN REBUSAN DAUN KELOR (*MORINGO OLIEFERA*)
UNTUK MENURUNKAN TEKANAN DARAH PADA PENDERITA HIPERTENSI****I Made Raka^{1*}, Simon Lukas Momot², Vera Iriani Abdullah³**¹⁻²Jurusan Keperawatan, Poltekkes Kemenkes Sorong³Jurusan Kebidanan, Poltekkes Kemenkes Sorong

Email Korespondensi: verabdullah1977@gmail.com

Disubmit: 24 Agustus 2024

Diterima: 08 November 2024

Diterbitkan: 01 Desember 2024

Doi: <https://doi.org/10.33024/jkpm.v7i12.17219>**ABSTRAK**

Menurut *World Health Organization* (WHO) mengatakan bahwa prevalensi hipertensi di dunia tahun 2013 mencapai 1 miliar orang dan meningkat menjadi 1,15 milyar atau sekitar 80% kenaikan ditahun 2025. Hipertensi atau tekanan darah tinggi adalah kenaikan tekanan darah *sistolik* lebih dari 140 mmHg dan tekanan darah *diastolik* lebih dari 90 mmHg pada dua kali pengukuran dengan selang waktu lima menit dalam keadaan cukup istirahat atau tenang. *Hipertensi* merupakan salah satu penyebab utama kematian dini diseluruh dunia. Pengobatan hipertensi dapat dilakukan secara *non-farmakologi* yaitu dengan menggunakan ekstrak daun kelor (*Moringa aleifera*). Hal ini disebabkan karena daun kelor kalium senyawa kalium yang bersifat antihipertensi sehingga dapat membantu mengontrol tekanan darah, ritme dan fungsi jantung sehingga dapat mencegah hipertensi. Untuk meningkatkan pengetahuan dan sikap serta ketrampilan Masyarakat dalam pengolahan rebusan daun kelor. Metode yang digunakan adalah penyuluhan dan demonstrasi. Sebanyak 32 sasaran telah mengikuti kegiatan dengan baik dan 100% terjadi peningkatan pengetahuan, sikap dan ketrampilan. Terdapat 32 lansia yang mengalami *hipertensi*, kegiatan sosialisasi dan demonstrasi tentang manfaat rebusan daun kelor merupakan kegiatan pertama yang dilakukan di Puskesmas dan berjalan dengan sangat baik serta telah dilakukan pemeriksaan tekanan darah.

Kata Kunci: Lansia, Peningkatan Tekanan Darah, Terapi Non Farmakologi**ABSTRACT**

According to the *World Health Organization* (WHO), the prevalence of hypertension in the world in 2013 reached 1 billion people and will increase to 1.15 billion or around 80% increase in 2025. Hypertension or high blood pressure is an increase in systolic blood pressure of more than 140 mmHg and diastolic blood pressure of more than 90 mmHg on two measurements with an interval of five minutes in a state of sufficient rest or calm. Hypertension is one of the main causes of premature death throughout the world. Hypertension treatment can be done non-pharmacologically, namely by using *Moringa aleifera* leaf extract. This is because *Moringa* leaves contain potassium compounds which have antihypertensive properties so they can help control blood pressure, rhythm and heart function so they can prevent hypertension. To increase knowledge, attitudes and skills of the community in processing *Moringa* leaf decoction.

Method: the method used is counseling and demonstration. 32 targets participated in the activities well and there was a 100% increase in knowledge, attitudes and skills. There were 32 elderly people who had hypertension, socialization activities and demonstrations about the benefits of boiled Moringa leaves were the first activities carried out at the Community Health Center and went very well and blood pressure checks were carried out.

Keywords: *Elderly, Increased Blood Pressure, Non-Pharmacological Therapy*

1. PENDAHULUAN

Hipertensi atau tekanan darah tinggi adalah kenaikan tekanan darah sistolik lebih dari 140 mmHg dan tekanan darah diastolik lebih dari 90 mmHg pada dua kali pengukuran dengan selang waktu lima menit dalam keadaan cukup istirahat atau tenang (Taiso, 2021). Menurut *World Health Organization* (WHO) mengatakan bahwa *prevalensi hipertensi* di dunia tahun 2013 mencapai 1 miliar orang dan meningkat menjadi 1,15 milyar atau sekitar 80% kenaikan ditahun 2025 (Sri Hartutik,2017). Angka tertinggi terdapat di Afrika (46%), Asia tenggara (36%) sedangkan terendah terdapat di Amerika (35%). Dari 972 juta penderita *hipertensi*, 333 juta berada di negara maju dan 639 sisanya beradadi negara berkembang.

Hipertensi merupakan salah satu penyebab utama kematian dini diseluruh dunia. Situasi di Indonesia saat ini sedang menghadapi *triple burden* / beban tiga kali lipat berbagai masalah penyakit termasuk diantaranya beban masalah Penyakit Tidak Menular (PTM) yang cenderung naik setiap tahunnya (Kemenkes RI, 2022).

Berdasarkan *Global Burden of Disease dan Institute for Health Metrics and Evaluation* (IHME) 2014-2019 jenis PTM yang menjadi penyebab kematian tertinggi di Indonesia yaitu penyakit kardiovaskular. Berdasarkan hasil Riskesdas (2018) mengatakan bahwa prevalensi hipertensi di Indonesia berdasarkan hasil pengukuran tekanan darah naik dari(25,8%), Sedangkan di Provinsi Papua barat angka kejadian hipertensi mencapai (25,90%), di Kota Sorong (27,79%), dan di Kabupaten Sorong (25,16%). Pengobatan hipertensi dapat dilakukan secara farmakologi dan non-farmakologi, pengobatan dengan menggunakan obat-obatan dalam jangka waktu lama dapat menimbulkan efek samping (vera iriani Abdullah. 2021).

Secara tradisional atau *non farmakologi* pengobatan hipertensi dapat menggunakan ekstrak daun kelor (*Moringa aleifera*). Daun kelor (*Moringa oleifera*) termasuk tanaman obat yang telah digunakan secara empiris untuk menurunkan tekanan darah atau hipertensi. Senyawa yang bersifat antihipertensi pada daun kelor,yaitu kalium yang berperan untuk mengontrol tekanan darah, ritme dan fungsi jantung sehingga dapat mencegah hipertensi. Penelitian telah menemukan bahwa daun kelor terdapat kalsium memiliki manfaat bagi tekanan darah dibandingkan dengan suplemen, karena kalsium dari sumber sintetik dapat menyebabkan batu ginjal (Jaiswal et a,Pari et al,Pratama Putra et al,2017).

Kelor mengandung Kalsium 17 kali lebih banyak dibanding susu, kelor juga mengandung kalium 15 kali lebih banyak dari pisang. Kandungan kalium yang tinggi cenderung menurunkan kandungan sodium. Kalium bekerja dengan cara meningkatkan ekskresi natrium dalam urin, yang membantu melebarkan pembuluh darah, dan mengubah interaksi hormon yang mempengaruhi tekanan darah. Upaya pemerintah Indonesia melalui

Kementerian Kesehatan saat ini tengah mencanangkan 6 Pilar Transformasi Kesehatan. Salah satu pilar transformasi kesehatan yaitu transformasi layanan primer. Pada transformasi layanan primer ini dihimbau kepada seluruh tenaga kesehatan untuk melakukan penguatan edukasi pada masyarakat melalui berbagai saluran dan metode serta pencegahan melalui skrining penyakit tidak menular seperti penyakit *kardiovaskular* beserta faktor risikonya (Kemenkes RI, 2022).

Penguatan edukasi pada masyarakat melalui berbagai saluran dan metode tentang faktor risiko penyakit kardiovaskular perlu dilakukan untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat, sehingga melalui pengetahuan yang baik pada masyarakat diharapkan dapat mencegah penyakit kardiovaskular pada masyarakat. Pengetahuan yang kurang akan cenderung melakukan kebiasaan atau menerapkan pola hidup yang kurang baik. Hal ini sejalan dengan temuan Sarihati dkk (2020) dalam kegiatan pengabdian didapatkan bahwa kadar kolesterol total responden di atas normal paling banyak ditemukan pada responden dengan pengetahuan kurang. Sehingga responden kemudian diberikan edukasi kesehatan dalam bentuk penyuluhan dan hasil yang didapatkan bahwa penyuluhan faktor risiko penyakit kardiovaskular menambah pengetahuan responden dari tingkat pengetahuan kurang dan cukup menjadi pengetahuan baik (Sarihati et al., 2020).

Hal ini sejalan dengan penelitian Solihah dan Arnis (2020) yang menyatakan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan setelah dilakukan pendidikan kesehatan tentang faktor risiko penyakit kardiovaskular dan pengendaliannya pada peningkatan pengetahuan dan sikap remaja (Solihah & Arnis, 2020). Berdasarkan hasil wawancara dan data kesehatan dari Puskesmas Malawili Kabupaten Sorong yang merupakan mitra kegiatan penelitian dan pengabdian kepada masyarakat Poltekkes Kemenkes Sorong, penyakit hipertensi merupakan penyakit yang menempati urutan nomor 3 teratas dari 10 penyakit terbanyak setiap bulannya.

Berdasarkan hasil survey awal dan wawancara pada masyarakat di wilayah kerja Puskesmas Malawili Kabupaten Sorong, sebagian besar masyarakat mengatakan belum pernah mencoba rebusan daun kelor untuk bisa menurunkan tekanan darah dan belum pernah juga melakukan pemeriksaan kolesterol dan tekanan darah. Penyebabnya beragam, mulai dari aspek biaya, keterbatasan informasi mengenai pentingnya melakukan pemeriksaan secara rutin, maupun aspek waktu. Untuk itu tim pengabdian merasa perlu dilakukannya kegiatan pengabdian masyarakat dengan tujuan untuk memfasilitasi hal tersebut. Dengan demikian warga masyarakat akan mengetahui status kesehatannya dan bisa memperbaiki pola hidupnya berdasarkan pengetahuan yang diperoleh dari penyuluhan manfaat daun kelor dan pemeriksaan kolesterol serta tekanan darah.

2. MASALAH DAN RUMUSAN PERTANYAAN

Berdasarkan hasil survey awal dan wawancara yang dilakukan tim pengabdian di Puskesmas Mariyai di Kelurahan Mariiat Kabupaten Sorong, tim pengabdian mengidentifikasi masalah yang dihadapi mitra, yaitu:

- a) Terdapat beberapa kasus penyakit yang berkaitan dengan faktor risiko penyakit kardiovaskular pada masyarakat wilayah Desa Binaan Kelurahan Mariat seperti hipertensi. Penyakit hipertensi merupakan penyakit yang

menempati urutan nomor 3 teratas dari 10 penyakit terbanyak setiap bulannya di Puskesmas Mariyai Kabupaten Sorong

- b) Puskesmas belum pernah mengadakan kegiatan sosialisasi dan demonstrasi tentang manfaat rebusan daun kelor serta memberikan penyuluhan tentang risiko penyakit hipertensi pada masyarakat di Desa Binaan Kelurahan Mariat.
- c) Masyarakat wilayah Desa binaan di Kelurahan Mariat. Kabupaten Sorong belum pernah melakukan pemeriksaan kolesterol dan pemeriksaan tekanan darah. Disebabkan karena kurangnya informasi dan pengetahuan manfaat rebusan dari daun kelor.

3. KAJIAN PUSTAKA

a. Teori Hipertensi

1) Pengertian

Hipertensi yaitu saat seseorang memiliki tekanan darah sistolik ≥ 140 mmHg dan atau tekanan darah diastolik ≥ 90 mmHg, pada pemeriksaan berulang. Tekanan darah diastolik adalah pengukuran utama yang menjadi dasar penentuan diagnosis hipertensi (American Heart Association, 2014 dalam (Tiara, 2020)). Ahli lain menyebutkan bahwa Tekanan darah tinggi (Hipertensi) adalah suatu peningkatan tekanan darah di dalam arteri. Secara umum, hipertensi merupakan suatu keadaan tanpa gejala, Dimana tekanan yang abnormal tinggi di dalam arteri menyebabkan meningkatnya resiko terhadap stoke, aneurisma, gagal jantung, serangan jantung dan kerusakan ginjal. Pada hipertensi sistolik terisolasi, tekanan sistolik mencapai 140 mmHg atau lebih, tetapi tekanan diastolic kurang dari 90 mmHg dan tekanan diastolic masih dalam kisaran normal (Ihsan Kurniawan, 2019).

2) Gejala

Pada penderita hipertensi ada gejala yang dialami adalah peningkatan tekanan darah atau tergantung pada tinggi rendahnya tekanan darah. Penderita hipertensi kadang tidak menyadari adanya gejala tersebut sehingga dapat timbulnya keluhan pada saat sudah terjadinya komplikasi yang spesifik pada organ seperti otak, mata, ginjal, jantung, pembuluh darah, atau organ vital lainnya (Ihsan Kurniawan, 2019).

Gejala hipertensi mungkin untuk beberapa orang tidak ditunjukkan pada beberapa tahun. Jika adanya gejala hanya pusing atau sakit kepala. Namun jika pada penderita hipertensi berat, gejala yang muncul dapat berupa sakit kepala, mual dan muntah, gelisah, mata berkunang, mudah lelah, sesak nafas, penglihatan yang kabur, telinga berdengung, susah tidur, nyeri dada, rasa berat pada tengkuk, ataupun denyut jantung yang semakin kuat atau tidak teratur (Win Martani et al., 2022).

3) Penyebab Hipertensi

Terdapat dua faktor penyebab hipertensi yaitu faktor yang tidak dapat dikontrol seperti usia, jenis kelamin, genetic. Sedangkan faktor yang dapat dikontrol berupa kegemukan (obesitas), konsumsi garam yang berlebihan, kurangnya aktifitas fisik, merokok dan konsumsi alkohol berlebih. Penyebab hipertensi diantaranya di sebabkan karena stres. Stres merupakan suatu tekan fisik maupun psikis yang tidak menyenangkan. Stres dapat merangsang kelenjar anak ginjal

melepaskan hormon adrenalin dan memacu jantung berdenyut lebih cepat dan kuat, sehingga tekanan darah akan meningkat (Ihsan Kurniawan, 2019).

5) Komplikasi Hipertensi

Hipertensi dapat memberikan komplikasi pada menyerang berbagai target organ tubuh yaitu otak, mata, jantung, pembuluh darah arteri, serta ginjal (Susaldi, 2023). Sebagai dampak terjadinya komplikasi hipertensi, kualitas hidup penderita menjadi rendah dan kemungkinan terburuknya adalah terjadinya kematian pada penderita akibat komplikasi hipertensi yang dimiliki (Ihsan Kurniawan, 2019).

b. Teori Daun Kelor

1) Pengertian

Kelor (*Moringa oleifera*) merupakan tanaman yang berasal dari India, namun saat ini sudah banyak tersedia di beberapa negara di Asia, Eropa, dan Afrika, salah satunya Indonesia. Kelor disebut sebagai “a miracle tree” atau tanaman Ajaib karena setiap bagian tanaman ini memiliki manfaat dan potensi yang dapat digunakan untuk tujuan yang berbeda-beda (Angelina et al., 2021).

2) Kandungan Daun Kelor

Daun kelor mengandung vitamin C lebih banyak dari jeruk, kalium lebih tinggi dari pisang, vitamin A lebih banyak dari wortel, kalsium lebih banyak dari susu, dan mengandung protein lebih tinggi dari yoghurt. Daun kelor mengandung vitamin C 220 mg/100 g, kalium 1324 mg/100 g, vitamin A 6,78 mg/100 g kalsium 440 mg/100 g dan protein 6,7% per 100 g. Hampir semua bagian tanaman kelor dianggap sebagai sumber makanan yang mengandung nilai gizi yang baik yaitu buah, biji, daun, bunga, kulit kayu, dan akar (Budi Rahayu et al., 2018). Untuk lebih jelasnya kandungan daun kelor dapat di lihat pada tabel 1 dibawah ini :

Tabel 1

Kandungan gizi	Daun kelor segar	Daun kelor kering	Referensi
Kadar air (%)	75,9	6	
Kadar abu	-	7,95	Shiriki <i>et al.</i> (2015)
Kalori (kal)	92	205	
Protein (%)	6,7	23,78	Augustyn <i>et al.</i> (2017)
Lemak (%)	4,65	2,74	
Karbohidrat (%)	12,5	51,66	Tekle <i>et al.</i> (2015)
Serat (%)	7,92	12,63	Aminah <i>et al.</i> (2015)
Kalsium (mg)	440	2003	
Kalium (mg)	259	1324	
Besi (mg)	0,85	28,2	
Magnesium (mg)	42	368	
Seng (mg)	0,16	3,29	
Fosfor (mg)	70	204	USDA National Nutrient Database (2015)
Tembaga (mg)	0,07	0,57	
Vitamin A (mg)	6,78	18,9	
Niacin (B3) (mg)	0,8	8,2	
Riboflavin (B2) (mg)	0,05	20,5	
Thiamin (B1) (mg)	0,06	2,64	
Vitamin C (mg)	220	17,3	

4. METODE

Metode yang digunakan dalam pengabdian masyarakat ini adalah demonstrasi cara merebus daun kelor dan pemberian penyuluhan faktor risiko penyakit Hipertensi, pemeriksaan kadar kolesterol dan pemeriksaan tekanan darah. Kegiatan pengabdian ini terdiri dari tiga tahap yaitu :

a. Tahap Persiapan

Pada tahap persiapan diantaranya dilakukan survey Lokasi, mengurus perizinan dan koordinasi dengan Puskesmas dan Kantor Lurah, menyiapkan alat dan bahan yang akan digunakan. Selain itu juga mempersiapkan materi penyuluhan yang akan diberikan kepada masyarakat.

b. Tahap Pelaksanaan

Pelaksanaan kegiatan dalam pengabdian masyarakat ini dengan memberikan demonstrasi rebusan daun kelor dan memberikan penyuluhan faktor risiko penyakit hipertensi dan pemeriksaan tekanan darah.

c. Tahap Evaluasi

Setelah dilakukan pemberian penyuluhan kesehatan faktor risiko penyakit hipertensi, pemeriksaan tekanan darah kepada masyarakat kemudian dilakukan evaluasi terdiri dari evaluasi input, evaluasi proses dan evaluasi output

Kegiatan pengabdian masyarakat ini menggunakan lembar kuesioner pre post test pengetahuan, kartu kontrol tekanan darah, alat pemeriksaan tekanan darah, poster serta leaflet. Pihak yang terlibat adalah Dosen sebagai tim pengabdi, 3 orang mahasiswa, masyarakat sebagai sasaran dan petugas Puskesmas serta kader. Sasarannya adalah seluruh penderita Hipertensi yang merupakan kelompok prolans yang berada di wilayah Puskesmas Mariyai sebanyak 32 orang. Waktu pelaksanaan dilakukan selama 3 hari pada hari jumat tanggal 21 Juni 2024 sampai dengan Minggu 24 Juni 2024 di Puskesmas Mariyat bersamaan dengan kegiatan prolans.

5. HASIL DAN PEMBAHASAN

a. Hasil

Evaluasi Kegiatan PKM menggunakan kuesioner *pretest* dan *posttest* yang berisi pertanyaan tentang karakteristik responden seperti Usia, Jenis Kelamin, Tingkat Pendidikan, Pekerjaan dan lembar hasil pemeriksaan Tekanan darah serta pengetahuannya responden.

1) Evaluasi Awal

Seluruh peserta yang mengikuti pelatihan tentang pengetahuan fungsi dari rebusan daun kelor terhadap penurunan tekanan darah pada penyakit Hipertensi. Hasil dapat dilihat pada tabel 2 dibawah ini:

Tabel 2

No	Pengetahuan	N	%
1	Kurang	28	87,5
2	Baik	4	12,5
	Jumlah	32	100

Berdasarkan tabel 2 Pengetahuan *pretest* peserta PKM sebelum diberikan penyuluhan berpengetahuan baik 4 orang (12,5%), sedangkan berpengetahuan kurang 28 (87,5%).

2) Evaluasi Proses

Seluruh peserta sebanyak 32 orang hadir 100%. Dalam 3 hari kegiatan. Seluruh peserta berperan aktif dan antusias saat mengikuti pemaparan materi serta saat demontrasi. Selama kegiatan pemaparan materi maupun redemonstrasi, para peserta berinteraksi dengan bertanya mengenai materi yang disampaikan oleh narasumber dan langkah-langkah yang benar dan tepat oleh pendemonstrasi. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada gambar 1 dibawah ini :



3) Evaluasi Hasil

Meningkatnya pengetahuan tentang penggunaan rebusan daun kelor untuk menurunkan Tekanan Darah serta mampu mendemonstrasikan kembali langkah-langkah pembuatan rebusan daun kelor secara tepat dan benar sesuai SOP yang ada. Hal ini ditunjukkan pada tabel 3 dibawah ini:

Tabel 3

No.	Pengetahuan	N	%
1	Kurang	0	0
2	Baik	32	100
Jumlah		32	100

Berdasarkan tabel 3 menunjukkan bahwa Pengetahuan *Posttest* peserta PKM seluruhnya adalah baik yaitu sebanyak 32 orang (100%).

b. Pembahasan

Daun kelor kaya akan postasium sehingga kadar sodium dalam darah dapat dikendalikan yang implikasinya pada penurunan tekanan darah tinggi. Kandungan fitosferol dalam daun kelor juga dapat menggantikan peran kolesterol jahat dalam darah (wahyu riniasih, 2021). Dengan mengkosumsi daun kelor, aliran darah pun menjadi lancar sehingga resiko pengendapan zat-zat yang dapat mengakibatkan tekanan darah tinggi bisa di hindari. Disamping itu daun kelor kaya akan potassium sehingga kadar sodium dalam darah dapat dikendalikan yang implikasinya pada penurunan tekanan darah tinggi. Kandungan fitosterol dalam daun kelor juga dapat menggantikan peran kolesterol jahat dalam darah (Nur Diana, 2022).

Hasil evaluasi proses dan akhir menunjukkan Usia peserta Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM) seluruhnya lansia (≥ 60 tahun) sebanyak 32 orang (100%), Pendidikan peserta PKM sebagian besar adalah SD yaitu sebanyak 11 orang (37,375%), Tidak Sekolah 11 orang (37,375%) Pekerjaan peserta PKM sebagian besar adalah Tani sebanyak 15 orang (46,87%) serta Ibu Rumah Tangga (IRT) sebanyak 12 orang (37,5%) Dan pengetahuan *Posttest* peserta PKM seluruhnya adalah baik yaitu sebanyak 32 orang (100%). Serta ketrampilan dalam membuat rebusan daun Kelor adalah ketrampilan baik sebanyak 30 orang (93,75%), dan ketrampilan yang kurang 2 orang (6,25%)

Pengetahuan merupakan hasil “tahu” dan ini terjadi setelah orang mengadakan penginderaan terhadap suatu objek tertentu. Pengetahuan tentang berbagai cara dalam mencapai pemeliharaan kesehatan, cara menghindari penyakit, maka akan meningkatkan pengetahuan Masyarakat. Pengetahuan merupakan hal yang sangat penting agar tidak menimbulkan peningkatan jumlah kasus penyakit (Darsini et al., 2019). Terbentuk suatu perilaku baru terutama pada orang dewasa dimulai pada domain kognitif dalam arti subyek tahu terlebih dahulu terhadap stimulus yang berupa materi atau obyek di luarnya, sehingga menimbulkan pengetahuan baru dan akan terbentuk dalam sikap maupun tindakan (Dita Fitriani, 2022). Salah satu faktor yang mempengaruhi pengetahuan dan penentuan sikap serta perilaku adalah Pendidikan. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Yanti dan Novia tahun 2018 menunjukan bahwa air rebusan daun kelor dapat menurunkan tekanan pada kelompok intervensi (Yanti, 2019).

Untuk meningkatkan pengetahuan dan ketrampilan pasien dalam upaya pencegahan dan mengontrol kejadian penyakit Hipertensi. Untuk itu dalam kegiatan pengabdian masyarakat, para peserta dapat meningkatkan pemahaman pengetahuan tentang masalah-masalah yang dihadapi oleh pasien di masyarakat, sehingga pada saat pasien menghadapi keluhan terkait tanda dan gejala Hipertensi, kepala rasa pusing, kelelahan fisik, stress karena penyakitnya, peserta mampu secara mandiri melakukan upaya control kadar kolestrol dan mengukur tekanan darah yang teratur secara mandiri (Rizki Putri Widyaningsih, 2023).

6. KESIMPULAN

Kegiatan sosialisasi dan demonstrasi tentang manfaat rebusan daun kelor merupakan kegiatan pertama yang dilakukan di Puskesmas dengan melibatkan 32 lansia dan sekaligus telah dilakukan pemeriksaan tekanan darah.

Saran

Kepada Puskesmas dapat mengisi kegiatan terkait penanganan hipertensi pada kegiatan rutin prolans setiap hari jumat.

7. DAFTAR PUSTAKA

- Angelina, C., Swasti, Y. R., & Pranata, F. S. (2021). Peningkatan Nilai Gizi Produk Pangan Dengan Penambahan Bubuk Daun Kelor (*Moringa Oleifera*): Review. *Jurnal Agroteknologi*, 15(01), 79. <https://doi.org/10.19184/J-Agt.V15i01.22089>
- Budi Rahayu, T., Anna Wahyu Nurindahsari, Y., & Guna Bangsa, S. (2018). Peningkatan Status Gizi Balita Melalui Pemberian Daun Kelor (*Moringa Oleifera*). In *Jurnal Kesehatan Madani Medika* (Vol. 9, Issue 2).
- Darsini, Fahrurrozi, & Cahyono, E. A. (2019). Pengetahuan ; Artikel Review. *Jurnal Keperawatan*, Volume 12 nomor 97.
- Dita Fitriani, Arti Febriyani Hutasuhut, Rival Riansyah. Hubungan Antara Indeks Massa Tubuh Dan Aktivitas Fisik Dengan Kejadian Hipertensi Pada Karyawan Di Universitas Malahayati Bandar Lampung. *Mahesa: Malahayati Health Student Journal*. E-ISSN 2746-3486 VOLUME 2, NOMOR 2, 2022] HAL 308-319
- Nur Diana. (2022). *Efektivitas Terapi Komplementer Kapsul Daun Kelor (Moringa Oleifera L.) Terhadap Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Di Klinik Flodio Husada*.
- Ihsan Kurniawan, S. (2019). Hubungan Olahraga, Stress Dan Pola Makan Dengan Tingkat Hipertensi Di Posyandu Lansia Di Kelurahan Sudirejo I Kecamatan Medan Kota . *Journal Of Health Science And Physiotherapy*, 1(1), 10-17.
- Sri Hartutik, Kanthi Suratih (2017). Pengaruh Terapi Pijat Refleksi Kaki Terhadap Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Primer. *Gaster Jurnal Kesehatan*.
- Kemendes RI. (2022a). *Masalah Dan Tantangan Kesehatan Indonesia Saat Ini*. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Kemendes RI. (2022b). *Penyakit Jantung Penyebab Utama Kematian , Kemendes Perkuat Layanan Primer*. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Pratama Putra, I., Dharmayudha, A., & Sudimartini, L. (2017). Identifikasi Senyawa Kimia Ekstrak Etanol Daun Kelor (*Moringa Oleifera L*) Di Bali. *Indonesia Medicus Veterinus*, 5(5), 464-473.
- Rizki Putri Widyaningsih, Arifah Rakhmawati. Pengaruh Terapi Musik Klasik Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Primer Di RW 03 Desa Kalijambe Bekasi. *Malahayati Health Student Journal*, P-Issn: 2746-198x E- Issn 2746-3486 Volume 3 Nomor 8 Tahun 2023] Hal 2301-2311
- Sarihati, I. G. A. D., Widhya, C. D., Dhyana Putri, I. G. A. S., Bakti, H. S., & Suyasa, I. B. O. (2020). Penyuluhan Faktor Risiko Penyakit Kardiovaskuler Dan Pemeriksaan Kadar Kolesterol Pada Guru Sd Di Kecamatan Sukawati Gianyar. *Jpms : Jurnal Pengabmas Masyarakat Sehat*, 2(2), 68-72. <https://doi.org/https://doi.org/10.33992/MS.V2i2.997>
- Solihah, I., & Arnis, A. (2020). Pendidikan Kesehatan Pengendalian Faktor Risiko Penyakit Kardiovaskuler, Pengetahuan Dan Sikap Remaja. *Quality: Jurnal Kesehatan*, 14(2), 101-106. <https://doi.org/10.36082/Qjk.V14i2.125>
- Tiara, U. I. (2020). Hubungan Obesitas Dengan Kejadian Hipertensi. *Journal Of Health Science And Physiotherapy*, 2(2), 167-171. <https://doi.org/10.35893/Jhsp.V2i2.51>

- Siti Nurjaha Taiso, I Putu Sudayasa, Juriadi Paddo (2021). Analisis Hubungan Sosiodemografis Dengan Kejadian Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Lasalepa, Kabupaten Muna. *Nursing Care and Health Technology Journal* | Volume 1 Nomor 2.
- Susaldi, Puji Rahayu, Maria Rista Okstoria (2023). Penerapan Senam Hipertensi dan Rebusan Air Daun Salam untuk Hipertensi. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Saga Komunitas*. Volume. 02 Nomor. 02.
- Vera Iriani Abdullah, Rina Andika Ikraman, Harlina Harlina. (2021). Pengaruh penerapan teknik relaksasi autogenik terhadap tingkat kecemasan ibu hamil primigravida. *Quality: Jurnal Kesehatan*.
- Win Martani, R., Kurniasari, G., Projo Angkasa, M., Studi Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Pekalongan, P., & Studi Keperawatan Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Semarang Abstrak, P. (2022). Pengaruh Senam Hipertensi Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia : Studi Literature. In *Jurnal Ilmu Keperawatan Dan Kebidanan* (Vol. 13, Issue 1).
- Wahyu Riniasih Dan Fitriani Fitriani (2021) Gambaran Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi Yang Mengonsumsi Daun Kelor Di Puskesmas Kradenan 1 Kabupaten Grobogan. *Journal of TSCNers* Vol.6 No.2.
- 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>