



MODUL SEHATI

Sehat Tanpa Hipertensi



Disusun Oleh:

Tim PROMAHADESA
Universitas Jember

Dosen Pembimbing:

apt. Ika Norcahyanti, S.Farm., M.Sc.





PENGANTAR

Modul SEHATI (Sehat Tanpa Hipertensi) disusun sebagai panduan edukatif dalam upaya pencegahan dan pengendalian hipertensi, khususnya bagi masyarakat desa binaan. Modul ini hadir sebagai bentuk kontribusi promotif dan preventif dalam meningkatkan kesadaran serta pengetahuan masyarakat terhadap pentingnya pola hidup sehat untuk menurunkan risiko hipertensi.

Modul ini menjadi acuan dalam pelaksanaan edukasi kesehatan yang dilakukan oleh tim PROMAHADESA Panti Universitas Jember, serta diharapkan dapat digunakan oleh kader kesehatan, dan masyarakat luas sebagai referensi pembelajaran bersama. Penyusunan materi dalam modul ini telah disesuaikan dengan kebutuhan masyarakat, menggunakan bahasa yang sederhana, komunikatif, dan mudah dipahami oleh semua kalangan.

Penggunaan modul SEHATI ini berlandaskan pada prinsip-prinsip edukasi kesehatan yang humanis dan inklusif, yakni: pemberdayaan masyarakat, kesetaraan hak atas kesehatan, akses informasi yang adil, partisipasi aktif dalam menjaga gaya hidup sehat, serta keberlanjutan edukasi. Harapannya, modul ini tidak hanya menjadi sumber pengetahuan, tetapi juga mampu menggerakkan perubahan perilaku menuju masyarakat yang lebih sehat dan tangguh menghadapi risiko hipertensi.

DAFTAR ISI



01 Mengenal Hipertensi

02 Pola Hidup Sehat untuk Mencegah Hipertensi

03 Pemenuhan Gizi untuk Penderita Hipertensi (Isi Piringku)

04 Inovasi Minuman Herbal "WEDHANK"





MENGENAL HIPERTENSI

#PromoPanti2025
hadasa

Apa itu Hipertensi?

Hipertensi atau tekanan darah tinggi adalah kondisi tekanan darah seseorang melebihi atau sama dengan 140 mmHg untuk tekanan sistolik dan 90 mmHg untuk tekanan diastolik. Kondisi ini sangat berbahaya karena sering kali tidak menunjukkan gejala, namun bisa menimbulkan dampak serius pada kesehatan (Kementerian Kesehatan RI, 2021).

Mengapa perlu menjadi perhatian?

Penderita hipertensi memiliki risiko yang jauh lebih tinggi untuk mengalami **penyakit stroke dan gangguan jantung**. Data dari Organisasi Kesehatan Dunia atau WHO pada tahun 2013 mencatat bahwa sekitar 9,4 juta orang meninggal akibat penyakit kardiovaskular, dan sekitar 8 juta kematian di antaranya disebabkan oleh hipertensi, dengan 1,5 juta kematian terjadi di wilayah Asia Tenggara.

Kejadian hipertensi cukup tinggi, yaitu sekitar 30–45% pada orang dewasa. Risiko ini meningkat seiring dengan bertambahnya usia, bahkan lebih dari 60% orang yang berusia di atas 60 tahun diketahui mengalami tekanan darah tinggi. Di Indonesia, sekitar 45,9% orang berusia 55–64 tahun mengalami hipertensi, dan angka ini meningkat menjadi 63,8% pada orang yang berusia 75 tahun ke atas (Wijaya *et al.*, 2024).

Hal ini menunjukkan bahwa **kasus hipertensi semakin banyak ditemukan pada kelompok usia lanjut**. Meskipun begitu, banyak penderita hipertensi di Indonesia yang belum mendapatkan pengobatan yang memadai sehingga menyebabkan kondisi yang lebih parah. Karena hipertensi seringkali tidak menimbulkan gejala, kebanyakan orang tidak menyadari bahwa mereka mengidapnya.

Oleh karena itu, **penting untuk rutin memeriksa tekanan darah**, menjalani pola hidup sehat, mengatur pola makan rendah garam dan lemak, rutin berolahraga, serta mengelola stres. Upaya pencegahan dan penanganan dini hipertensi ini sangat penting **untuk menurunkan risiko komplikasi** serius dan kematian akibat penyakit jantung dan pembuluh darah.



Faktor Risiko Penyebab Hipertensi

Hipertensi sering disebut sebagai "**silent killer**" karena sering tidak menimbulkan gejala jelas. Penyebab hipertensi sangat beragam, dapat disebabkan oleh faktor genetik, gaya hidup tidak sehat, dan kondisi medis tertentu. Berikut ini adalah beberapa faktor risiko yang berkontribusi terhadap perkembangan hipertensi menurut Kemenkes RI:

1. Riwayat menderita hipertensi, penyakit kardiovaskular, stroke, atau penyakit ginjal pada individu dan keluarga;
2. Riwayat faktor risiko hipertensi pada individu dan keluarga (misal: hiperkolesterolemia familial);
3. Riwayat merokok;
4. Riwayat pola diet dan konsumsi garam;
5. Riwayat konsumsi alkohol;
6. Kurangnya aktivitas fisik;
7. Riwayat gangguan disfungsi ereksi pada laki-laki;
8. Riwayat pola tidur, mengorok, sleep apnoe (informasi juga didapat dari pasangan);
9. Riwayat hipertensi pada kehamilan/ preeklamsia sebelumnya.

Gejala Hipertensi

Hipertensi tidak selalu menyebabkan timbulnya masalah kesehatan tertentu. Justru kebanyakan penderita hipertensi tidak merasakan gejala apa pun. Gejala umumnya muncul ketika tekanan darah seseorang sudah sangat tinggi (biasanya 180/120 atau lebih). Berdasarkan data WHO, beberapa gejala yang dilaporkan muncul atau dirasakan oleh pasien hipertensi diantaranya adalah:

- Sakit kepala parah;
- Nyeri dada;
- Pusing;
- Kesulitan bernafas;
- Mual;
- Muntah;
- Penglihatan kabur atau perubahan penglihatan lainnya;
- Kecemasan;
- Kebingungan;
- Berdengung di telinga;
- Mimisan;
- Irama jantung abnormal;

Salah satu cara untuk menegakkan diagnosis hipertensi adalah dengan meminta tenaga kesehatan untuk melakukan pengukuran tekanan darah. Mengukur tekanan darah dapat dilakukan dengan cepat dan tanpa rasa sakit. Selain oleh tenaga kesehatan, pengukuran tekanan darah dapat dilakukan secara mandiri di rumah. Namun perlu diingat bahwa pengukuran tekanan darah secara mandiri hanya dapat digunakan sebagai upaya monitoring atau penjangkauan.



Pencegahan & Controlling Hipertensi

Berikut merupakan perubahan gaya hidup yang dapat dilakukan untuk membantu mencegah terjadinya hipertensi dan perburukannya:

- **Makan lebih banyak sayur dan buah.** Sayur dan buah kaya akan kalium, serat, dan antioksidan yang membantu menurunkan tekanan darah dengan melebarkan pembuluh darah dan mengurangi efek garam dalam tubuh.
- **Mengurangi waktu duduk.** Duduk terlalu lama membuat tubuh kurang bergerak sehingga dapat meningkatkan risiko hipertensi. Dengan lebih sering bergerak, sirkulasi darah menjadi lebih lancar dan tekanan darah bisa lebih terkontrol.
- **Aktif secara fisik.** Olahraga seperti berjalan, berlari, berenang, atau menari membantu memperkuat jantung dan pembuluh darah, sehingga tekanan darah menurun. Aktivitas ini juga membantu menurunkan berat badan dan mengurangi stres. Lakukan minimal 150 menit aktivitas aerobik intensitas sedang atau 75 menit intensitas tinggi perminggu. Durasi dan intensitas ini efektif dalam membantu menurunkan tekanan darah dan menjaga kesehatan jantung. Selain itu, senam dapat berguna juga sebagai bentuk pencegahan terhadap hipertensi. Senam jenis ini berfokus kepada peregangannya aliran darah untuk meningkatkan suplai darah ke seluruh tubuh (Syahrir *et al.*, 2023). Senam ini dapat dilakukan minimal tiga kali dalam seminggu untuk mendapatkan hasil yang optimal.





Pencegahan & Controlling Hipertensi

- **Turunkan berat badan jika kelebihan berat badan.** Berat badan berlebih menambah beban kerja jantung dan pembuluh darah, sehingga menurunkan berat badan dapat membantu menurunkan tekanan darah secara signifikan.
- **Minum obat sesuai resep dokter.** Apabila sudah didiagnosis hipertensi, jangan panik dan patuhi anjuran dokter. Obat hipertensi membantu mengontrol tekanan darah agar tetap dalam batas normal, terutama jika perubahan gaya hidup saja belum cukup. Jangan lupa juga untuk rajin kontrol ke dokter. Pemantauan rutin penting untuk mengevaluasi efektivitas pengobatan dan mencegah komplikasi.
- **Hindari makan terlalu banyak garam.** Asupan garam berlebih membuat tubuh menahan cairan, meningkatkan tekanan darah. Batasi konsumsi garam kurang dari 2 gram per hari.
- **Hindari makanan tinggi lemak jenuh.** Lemak jenis ini dapat menyumbat pembuluh darah dan meningkatkan risiko penyakit jantung yang berkaitan dengan hipertensi.
- **Jangan merokok atau menggunakan produk tembakau.** Rokok dapat merusak pembuluh darah dan meningkatkan tekanan darah serta risiko komplikasi jantung.
- **Hindari konsumsi alkohol**
- **Jangan melewatkan atau berbagi obat.** Kepatuhan pada pengobatan penting agar tekanan darah tetap terkontrol dan mencegah risiko komplikasi.





Pencegahan & Controlling Hipertensi

- **Kelola stres dengan baik.** Stres kronis dapat meningkatkan tekanan darah. Teknik relaksasi dan pengelolaan stres membantu menjaga tekanan darah stabil.
- **Rutin cek tekanan darah.** Memantau tekanan darah secara rutin membantu deteksi dini dan pengelolaan hipertensi yang tepat.
- **Kelola penyakit lain yang menyertai.** Penyakit seperti diabetes atau gangguan ginjal dapat memperburuk hipertensi, sehingga adanya penyakit penyerta juga harus diobati.
- **Pemanfaatan Terapi Komplementer & Non-farmakologi.** Terapi kompres hangat merupakan salah satu terapi yang sering kali digunakan sebagai bentuk pengurangan gejala atau dampak yang timbul pada individu dengan hipertensi (Oscar *et al.*, 2021). Kompres hangat dapat diberikan di area leher atau tengkuk dengan intensitas sebanyak dua kali sehari atau ketika nyeri muncul. Selain itu, herbal juga dapat dimanfaatkan sebagai terapi pendukung dalam pengelolaan hipertensi. Beberapa TOGA terbukti memiliki aktivitas sebagai penurun tekanan darah dan berperan dalam menjaga kesehatan sistem peredaran darah (Yunita, 2022). TOGA tersebut diantaranya seperti jahe, kunyit, serai yang dapat diolah menjadi seduhan atau bentuk lainnya untuk dikonsumsi sebagai terapi pendukung dalam mengelola hipertensi.



Cara Deteksi dini Hipertensi

Berdasarkan Pedoman Nasional Pelayanan Kedokteran (PNPK) Tata Laksana Hipertensi Dewasa Kemenkes 2021, berikut penjelasan tentang cara deteksi dini hipertensi dan pengukuran tekanan darah (TD):

Deteksi Dini Hipertensi

- Orang dewasa berusia 18 tahun ke atas disarankan untuk rutin memeriksa tekanan darah, misalnya saat kontrol kesehatan rutin.
- Pada usia lebih dari 50 tahun, pemeriksaan tekanan darah sebaiknya lebih sering karena risiko tekanan darah tinggi meningkat seiring bertambahnya usia.
- Saat pertama kali diperiksa, tekanan darah diukur di kedua lengan. Jika ada perbedaan tekanan darah yang cukup besar antara kedua lengan, ini bisa jadi tanda masalah pembuluh darah dan perlu perhatian lebih.
- Anak-anak mulai usia 3 tahun juga dianjurkan untuk diperiksa tekanan darahnya setiap tahun, terutama jika ada faktor risiko seperti riwayat keluarga hipertensi.



Cara Mengukur Tekanan Darah

- **Tekanan darah tidak boleh diukur hanya sekali untuk memastikan seseorang hipertensi**, kecuali jika tekanan darah sangat tinggi atau pasien berisiko tinggi. Pengukuran harus dilakukan lebih dari satu kali di waktu yang berbeda.
- Setiap kali mengukur, **tekanan darah diukur tiga kali dengan jeda 1-2 menit antar pengukuran**, lalu hasilnya dirata-rata untuk mendapatkan angka yang lebih akurat.
- **Pengukuran harus dilakukan dengan alat yang sudah dicek akurasinya** dan oleh tenaga kesehatan yang terlatih. Posisi duduk pasien juga harus benar agar hasilnya tepat.
- Jika tekanan darah normal (**kurang dari 130/85 mmHg**), **pemeriksaan ulang bisa dilakukan setiap 3-5 tahun**.
- Jika tekanan darah sedikit tinggi tapi belum hipertensi (130-139/85-89 mmHg), **pemeriksaan ulang sebaiknya dilakukan setiap tahun**.
- Untuk memastikan diagnosis, terkadang dokter meminta pasien mengukur tekanan darah sendiri di rumah (*Home Blood Pressure Monitoring*). Cara ini membantu mengetahui apakah tekanan darah naik hanya saat di klinik (hipertensi jas putih) atau naik di luar klinik tapi normal saat diperiksa dokter (hipertensi terselubung).





POLA HIDUP SEHAT UNTUK MENCEGAH HIPERTENSI

#PromoPanti2025
hadesa



Apa itu Pola Hidup Sehat?

Pola hidup sehat merupakan serangkaian perilaku sadar yang bertujuan menjaga dan mengoptimalkan fungsi tubuh. Konsep ini melampaui sekadar ketiadaan penyakit fisik, mencakup nutrisi, aktivitas fisik teratur, manajemen istirahat yang efektif, dan kesehatan mental seperti regulasi emosi serta pengelolaan stres. Semua elemen ini berinteraksi dalam sistem kompleks untuk mencapai keseimbangan internal. Pada intinya, pola hidup sehat adalah pendekatan personal berbasis bukti ilmiah untuk mencapai kesejahteraan berkelanjutan (Prananda *et al.*, 2023; Sumihar & Fernando, 2021; Yunida Iashania *et al.*, 2023).

Tujuan dan Manfaat Pola Hidup Sehat

Pola hidup sehat bertujuan meningkatkan kualitas hidup dan kesejahteraan individu secara komprehensif. Secara fisik, ini mengoptimalkan fungsi tubuh, meningkatkan kebugaran, dan mengurangi risiko penyakit tidak menular (PTM) melalui diet seimbang dan menghindari makanan olahan. Dari sisi mental, gaya hidup aktif dan istirahat cukup membantu regulasi emosi, meningkatkan suasana hati, dan membangun ketahanan terhadap stres.

Manfaatnya meliputi tidur berkualitas, peningkatan kesehatan umum, keseimbangan hidup, pikiran positif, suasana hati yang baik, peningkatan rasa percaya diri, dan penampilan lebih segar. Intinya, pola hidup sehat sangat efektif dalam mencegah berbagai penyakit (Sumihar & Fernando, 2021).



Indikasi Pola Hidup Sehat

Asupan Gizi Seimbang

- Mengonsumsi buah dan sayur setiap hari, setidaknya 400 gram per hari sesuai rekomendasi WHO. Ini penting untuk pemenuhan kebutuhan vitamin, mineral, dan serat.
- Membatasi asupan gula, garam (tidak lebih dari 5 gram atau satu sendok teh per hari), dan lemak jenuh.
- Memilih sumber protein rendah lemak seperti kacang-kacangan, ikan, atau daging tanpa lemak, dan mengganti lemak jenuh dengan lemak tak jenuh.
- Memastikan hidrasi yang cukup dengan menggunakan air bersih sebagai sumber utama cairan.



Aktivitas Fisik Teratur

- Melakukan aktivitas fisik dengan intensitas sedang hingga berat secara rutin setiap hari. Ini dapat berupa olahraga terstruktur maupun aktivitas fungsional seperti berjalan kaki, berkebun, atau membersihkan rumah.
- Tujuannya adalah untuk meningkatkan kesehatan jantung, menjaga kekuatan otot, dan mengelola berat badan.



Indikasi Pola Hidup Sehat

Istirahat dan Tidur yang Cukup

- Mendapatkan durasi tidur berkualitas yang cukup, umumnya sekitar 7-8 jam setiap malam untuk orang dewasa.
- Istirahat yang memadai terbukti krusial untuk pemulihan fisik, fungsi kognitif, dan kestabilan emosional.



Manajemen Berat Badan Ideal

- Mempertahankan Indeks Massa Tubuh (IMT atau BMI) dalam rentang normal, yaitu antara 18.5 hingga 24.9. IMT adalah metrik standar untuk mengukur apakah berat badan seseorang proporsional dengan tinggi badannya.



Tidak Mengonsumsi Zat Berbahaya

- Tidak merokok di dalam rumah atau di mana pun. Ini merupakan salah satu indikator perilaku terpenting karena merokok adalah faktor risiko utama berbagai penyakit kronis.
- Menghindari atau membatasi konsumsi alkohol.



Indikasi Pola Hidup Sehat

Kesehatan dan Kebersihan Lingkungan

- Menerapkan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS), seperti mencuci tangan pakai sabun dan air mengalir.
- Menggunakan jamban yang sehat untuk mencegah penyebaran penyakit.
- Memberantas jentik nyamuk di lingkungan rumah untuk memutus siklus hidup vektor penyakit.



Pemantauan Kesehatan Objektif

- Melakukan pemeriksaan kesehatan secara rutin untuk memantau indikator biologis.
- Beberapa metrik penting yang perlu diketahui meliputi tekanan darah (optimal di bawah 120/80 mmHg), kadar kolesterol, dan kadar gula darah (A1C).





Cara Pola Hidup Sehat pada Penderita Hipertensi

Pola hidup sehat merupakan strategi krusial dalam menekan dan mengontrol **hipertensi** atau tekanan darah tinggi. Berdasarkan penelitian yang relevan (Ria et al., 2024), efektivitas ini terletak pada dua pilar utama: **modifikasi diet** dan **aktivitas fisik** yang teratur. Kedua aspek ini bekerja secara sinergis untuk meningkatkan fungsi kardiovaskular dan menjaga tekanan darah dalam batas normal.

✓ **Peran Diet dalam Mengendalikan Hipertensi**

Salah satu pendekatan diet yang sangat direkomendasikan adalah **Diet DASH (Dietary Approaches to Stop Hypertension)**. Diet ini menekankan konsumsi makanan kaya kalium dan magnesium, yang banyak ditemukan pada buah-buahan dan sayuran segar. Kalium dan magnesium berperan penting dalam membantu merelaksasi dinding pembuluh darah, sehingga aliran darah menjadi lebih lancar dan tekanan pada arteri berkurang. Selain itu, Diet DASH juga menganjurkan **pengurangan asupan natrium** (garam) secara signifikan. Natrium berlebih dapat menyebabkan tubuh menahan cairan, yang pada gilirannya meningkatkan volume darah dan tekanan pada pembuluh darah. Dengan membatasi asupan natrium, risiko retensi cairan dapat diminimalisir, sehingga membantu menjaga tekanan darah tetap stabil.

✓ **Pentingnya Aktivitas Fisik**

Selain diet, **aktivitas fisik teratur** juga memegang peranan vital dalam pengelolaan hipertensi. Ketika seseorang rutin berolahraga, seperti berjalan cepat, bersepeda, atau berenang, jantung akan dilatih untuk bekerja lebih efisien. Ini berarti jantung tidak perlu memompa darah terlalu keras pada setiap detaknya, yang secara langsung berkontribusi pada penurunan tekanan darah. Sebaliknya, gaya hidup yang kurang aktif atau **kurangnya aktivitas fisik** justru dapat meningkatkan frekuensi denyut jantung, menjadikannya salah satu faktor risiko utama pemicu tekanan darah tinggi.

✓ **Manajemen Berat Badan dan Manfaat Jangka Panjang**

Lebih dari itu, kombinasi diet sehat dan aktivitas fisik secara efektif mendukung **manajemen berat badan**. Obesitas atau kelebihan berat badan diketahui memiliki korelasi langsung dengan tekanan darah tinggi. Penurunan berat badan, bahkan dalam jumlah kecil, terbukti dapat menurunkan angka tekanan darah secara signifikan. Meskipun manfaat pola hidup sehat dalam mengendalikan hipertensi sangat besar, keberhasilannya menuntut **konsistensi dan kesabaran**. Perubahan gaya hidup sebaiknya dilakukan secara bertahap dan berkelanjutan, bukan perubahan drastis yang sulit dipertahankan. Pada akhirnya, strategi komprehensif ini bertujuan untuk memberikan individu kendali penuh atas kesehatan mereka secara holistik, secara substansial menurunkan risiko komplikasi serius akibat hipertensi, dan secara signifikan meningkatkan kualitas hidup jangka panjang. Dengan demikian, pola hidup sehat bukan hanya tentang mengobati penyakit, tetapi tentang investasi berkelanjutan untuk kesejahteraan di masa depan.



PEMENUHAN GIZI UNTUK PENDERITA HIPERTENSI

ISI PIRINGKU

#PromoPanti2025
#PromoPanti2025



APA ITU ISI PIRINGKU

Hipertensi atau yang biasa disebut tekanan darah tinggi merupakan kondisi dimana tekanan darah manusia berada di atas nilai normal yakni, >140 mmHg (sistolik) dan >90 (diastolik) (WHO, 2023). Menurut Sulistyono (2022) Hipertensi sendiri sering dijuluki sebagai *silent killer disease* karena tidak mempunyai gejala apapun hingga berkembang menjadi penyakit yang lebih serius. Salah satu langkah penting yang dapat dilakukan adalah dengan menerapkan pola makan sehat dan seimbang. Konsep 'Isi Piringku' hadir sebagai panduan gizi seimbang yang dapat disesuaikan untuk penderita hipertensi guna membantu mengatur asupan makanan secara proporsional dan menurunkan resiko peningkatan tekanan darah.

Isi Piringku sendiri merupakan pedoman yang disusun oleh Kementerian Kesehatan mengampanyekan konsumsi makanan yang sesuai dengan pedoman gizi seimbang. Dalam satu piring setiap kali makan, setengah piring diisi dengan sayur dan buah, sedangkan setengah lainnya diisi dengan makanan pokok dan lauk pauk. Selain itu, Isi Piringku juga memuat ajakan untuk mengkonsumsi 8 gelas air setiap hari, melakukan aktivitas fisik 30 menit setiap hari, dan mencuci tangan dengan air dan sabun sebelum dan setelah makan (KEMENKES, 2022).

Tujuan dan Manfaat Isi Piringku

Tujuan dari isi piringku adalah untuk mengendalikan asupan energi dan makronutrien, mengurangi resiko komplikasi kardiovaskular (Atwali *et al.*, 2023). Isi piringku juga membantu masyarakat untuk mencapai pola makan yang seimbang dan sehat, sehingga dapat membantu mengontrol tekanan darah dan mengurangi resiko komplikasi. Selain bertujuan untuk mengendalikan asupan energi dan juga makronutrien, isi piringku menurut medyna (2022) juga memiliki beberapa manfaat seperti berikut:

1. Meningkatkan pengetahuan & kesadaran mengenai hipertensi yang mempengaruhi kepatuhan pada pola makan sehat yang berkontribusi terhadap pengendalian tekanan darah.
2. Menekan asupan lemak jenuh membantu menurunkan LDL, sementara peningkatan asupan serat dan antioksidan dari sayur/buah mendukung pembuluh darah dan kontrol tekanan darah.
3. Meningkatkan pemahaman gizi dan terapi tekanan darah.



Pola Makan Penderita Hipertensi

Pola makan memiliki peranan penting dalam pengelolaan dan pencegahan hipertensi. Salah satunya yaitu dengan mengonsumsi makanan gizi seimbang. Gizi seimbang merujuk pada pengaturan pola makan sehari-hari yang mengandung zat gizi dalam jenis dan jumlah yang sesuai dengan kebutuhan tubuh, dengan memperhatikan prinsip keanekaragaman makanan, kebersihan, aktivitas fisik, dan berat badan ideal. Gizi seimbang sangat penting untuk mendukung pertumbuhan dan perkembangan bayi, anak, dan remaja, serta untuk menjaga kesehatan tubuh pada dewasa dan lansia (Alisyia & Rizqiawan, 2022). Selain itu penderita hipertensi harus mengurangi bahkan menghindari makanan yang membuat tekanan darah menjadi naik, oleh karena itu, pemahaman mengenai makanan yang dianjurkan maupun yang harus dibatasi sangat penting bagi individu dengan tekanan darah tinggi.

Bukti mutakhir menunjukkan bahwa pola makan *DASH* yang menekankan konsumsi sayur, buah, biji-bijian utuh, protein rendah lemak, dan produk susu rendah lemak, sekaligus membatasi natrium, minuman manis, serta makanan olahan yang efektif dalam menurunkan tekanan darah serta risiko penyakit kardiometabolik (Chiavaroli *et al.*, 2020). Konsumsi buah dan sayur dalam jumlah tinggi juga terbukti berhubungan dengan penurunan risiko hipertensi, dengan risiko relatif lebih rendah pada kelompok dengan konsumsi tertinggi dibandingkan terendah (Wu *et al.*, 2016). Selain itu, minyak zaitun extra virgin, berkat kandungan polifenolnya, berperan dalam meningkatkan bioavailabilitas *nitric oxide*, memiliki efek antiinflamasi dan antitrombotik, serta dapat menurunkan tekanan darah (Siani *et al.*, 2025). Asupan biji-bijian utuh yang tinggi pun dikaitkan dengan penurunan risiko hipertensi, meskipun hasil antar studi masih menunjukkan beberapa inkonsistensi (Huang *et al.*, 2025). Sebaliknya, penderita hipertensi disarankan untuk membatasi atau menghindari makanan tinggi natrium dan lemak jenuh.

Makanan yang termasuk dalam kategori ini antara lain garam berlebihan, makanan olahan seperti sosis, nugget, dan kornet, makanan cepat saji, serta camilan asin dan makanan kalengan yang umumnya mengandung pengawet dan natrium tinggi. Minuman manis, bersoda, dan berkafein tinggi juga dapat menyebabkan lonjakan tekanan darah dan meningkatkan risiko obesitas. Selain itu, konsumsi alkohol harus dihindari karena dapat memperburuk tekanan darah dan merusak organ seperti jantung dan ginjal (World Health Organization., 2021; American Heart Association., 2023).



INOVASI MINUMAN HERBAL

"WEDHANK"

#Promahadesa
Panti 2025

Apa itu "WEDHANK"?



Hipertensi atau tekanan darah tinggi masih kerap menjadi ancaman tersembunyi bagi masyarakat pedesaan karena kurangnya kesadaran akan pentingnya pola hidup sehat dan minimnya akses terhadap pengobatan yang berkelanjutan. Sebagai solusi atas kondisi ini, hadir sebuah inovasi lokal berbasis Tanaman Obat Keluarga (TOGA) bernama "WEDHANK", sebuah minuman herbal yang dikembangkan sebagai bagian dari upaya untuk membantu dalam pencegahan dan pengendalian hipertensi secara alami.

Produk "WEDHANK" merupakan minuman tradisional berbentuk serbuk instan siap seduh yang terbuat dari bahan-bahan herbal lokal yang dikenal luas dalam budaya masyarakat dan terbukti memiliki khasiat farmakologis. Produk ini dirancang dengan tujuan praktis dikonsumsi sehari-hari dan mudah diterima masyarakat karena memiliki cita rasa dan aromanya yang khas. Produk ini dikembangkan oleh masyarakat Desa Panti bersama kader TENSIS yang sebelumnya sudah dibentuk sebagai bagian dari upaya pemberdayaan desa dalam pengelolaan TOGA dan peningkatan kesadaran terhadap gaya hidup sehat.



Cara Pembuatan WEDHANK



Alat dan Bahan

ALAT

- Timbangan digital
- Blender
- Pisau
- Kompor
- Oven
- Loyang
- Loyang
- Kantong teh

BAHAN

- Kunyit 1 kg
- Jahe 2 kg
- Serai 20-30 batang
- Daun Pandan ± 15 lembar



Cara Membuat

1. Siapkan alat dan bahan yang akan digunakan.
2. Kupas dan bersihkan jahe, serai, kunyit, dan daun pandan, kemudian cuci hingga bersih.
3. Potong tipis-tipis semua bahan.
4. Kemudian tata potongan jahe dan kunyit pada loyang yang berbeda.
5. Masukkan loyang tersebut dalam oven, dinyalakan kompor dengan api kecil ($\pm 40-60^{\circ}\text{C}$), dan diatur timer untuk pengovenan (Jahe selama $\pm 30-35$ menit, Kunyit selama $\pm 40-45$ menit).
6. Diangkat dan dikeluarkan loyang dari oven lalu sisihkan pada wadah.
7. Kemudian ditata daun pandan dan serai yang sudah dipotong-potong pada loyang dan masukkan pada pengovenan selama $\pm 10-15$ menit.
8. Diangkat dan dikeluarkan loyang berisi daun dan serai tersebut dari oven lalu sisihkan pada wadah.
9. Selanjutnya siapkan blender, masukkan semua bahan yang telah dioven dan diblender hingga benar-benar halus merata.
10. Lalu hasil serbuk yang sudah halus diletakkan kembali pada loyang dan di oven kembali selama 5-10 menit untuk mendapatkan hasil serbuk yang kering maksimal.
11. Kemudian disisihkan serbuk yang telah kering pada wadah dan dimasukkan pada kantong teh ± 3 gram.
12. Seduh serbuk wedhank tersebut dengan air hangat tambahkan gula batu/gula jawa sesuai selera.

Manfaat Komposisi Bahan WEDHANK

Manfaat Jahe

Jahe merupakan salah satu tanaman herbal yang bermanfaat untuk membantu mengontrol tekanan darah tinggi (hipertensi). Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Nadia (2020) menunjukkan bahwa kandungan aktif dalam jahe seperti flavonoid, gingerol, dan kalium bekerja dengan cara melempaskan pembuluh darah, menghambat enzim pemicu penyempitan pembuluh, serta membantu menjaga keseimbangan cairan tubuh. Selain itu, jahe juga memiliki efek antioksidan yang mampu melindungi pembuluh darah dari kerusakan akibat radikal bebas. Dalam penelitian tersebut juga menjelaskan bahwa konsumsi jahe secara teratur, misalnya 4 gram per hari, dapat membantu mengontrol tekanan darah secara alami. Selain itu, efek tambahan dari jahe ini dianggap sebagai obat yang efektif untuk menghangatkan tubuh, meredakan mual, dan meningkatkan sirkulasi darah (Ahnafani *et al.*, 2024).



Manfaat Kunyit

Kunyit merupakan tanaman herbal yang terbukti memiliki khasiat untuk membantu mengontrol dan menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi. Penelitian yang dilakukan oleh Nugraheni & Hasanah (2021) menjelaskan bahwa mengonsumsi kunyit secara rutin selama 7 hari dapat menurunkan tekanan darah secara signifikan. Kandungan aktif dalam kunyit, seperti kurkumin dan kalium, berperan penting dalam menjaga elastisitas pembuluh darah, mengurangi pembentukan plak, serta membantu menstabilkan detak jantung. Kurkumin juga bersifat antioksidan dan antiinflamasi, yang mampu mencegah penggumpalan darah dan menurunkan kadar kolesterol, dua faktor yang berperan dalam peningkatan tekanan darah. Dengan begitu, kunyit dapat menjadi pilihan terapi alami yang mudah didapatkan dan bermanfaat sebagai pendukung pengendalian hipertensi.





Manfaat Komposisi Bahan WEDHANK



Manfaat Serai

Tanaman herbal serai memiliki kandungan potassium yang tinggi dimana senyawa tersebut bersifat meningkatkan produksi urin di dalam tubuh serta menarik natrium untuk dibawa keluar dan diekskresikan dari tubuh dalam bentuk keringat dan urin. Kadar natrium yang berada dalam batas normal atau berkurang di dalam darah, maka akan berdampak terhadap volume cairan dalam darah juga akan menyesuaikan, sehingga terjadi penurunan tekanan darah. Selain itu kandungan polifenol pada serai juga bermanfaat mempengaruhi pemecahan kolesterol rantai panjang dalam darah sehingga dapat dimetabolisme dan diekskresi dengan lebih mudah oleh tubuh dan kadarnya semakin menurun, hal ini berdampak pada penurunan viskositas darah dan menyebabkan peredaran darah lebih lancar dan tekanan darah menurun (Sutik dan Rahayu, 2022).



Manfaat Pandan

Daun pandan memiliki kandungan flavonoid yang memiliki efek antihipertensi dengan mekanisme menghambat aktivitas *Angiotensin Converting Enzyme* (ACE) sehingga angiotensin II tidak terbentuk di pembuluh darah yang dapat menyebabkan penurunan tekanan darah. Flavonoid terutama quercetin mampu bekerja langsung pada otot polos pembuluh arteri sehingga dapat menimbulkan vasodilatasi (Sasabone *et al.*, 2023). Menurut penelitian yang telah dilakukan oleh Al-Mira *et al* (2021) menjelaskan bahwa pandan wangi dan lemon mengandung senyawa linalool dan diduga mempunyai efek antidepresan bermanfaat untuk mengurangi stress, membuat perasaan menjadi rilex, menstabilkan sistem saraf, serta dan memperlancar aliran darah dan menurunkan jantung.



Aturan Konsumsi WEDHANK

Agar manfaat WEDHANK maksimal, berikut anjuran konsumsi bagi penderita hipertensi:

1. Seduh 1 kantong serbuk wedhank dengan \pm 150-200 ml air hangat.
2. Tambahkan madu/gula batu/gula jawa/gula pasir sesuai selera.
3. Aduk hingga larut, dan konsumsi selagi hangat.
4. Dianjurkan diminum 1-2 kali sehari, pagi dan/atau sore hari.
5. Sebaiknya diminum setelah makan untuk menghindari efek perut kosong pada sebagian orang.



Produk WEDHANK ini hanya sebagai terapi pendamping, bukan pengganti obat antihipertensi. Pasien tetap dianjurkan untuk berkonsultasi rutin dengan tenaga medis.



Cara Penyimpanan WEDHANK



1. Simpan di wadah tertutup rapat

Gunakan kemasan yang kedap udara untuk mencegah kelembaban dan kontaminasi dari luar.

2. Hindari paparan langsung sinar matahari

Simpan di tempat yang sejuk, kering, dan terlindung dari sinar matahari langsung karena panas dan cahaya dapat merusak kandungan aktif tanaman herbal.

3. Jauhkan dari sumber bau menyengat

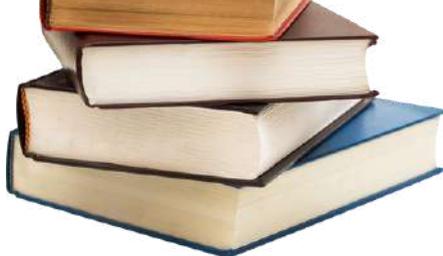
Bahan alami seperti jahe dan pandan dapat menyerap bau dari lingkungan sekitar, jadi hindari menyimpan WEDHANK di dekat bahan kimia, rempah kuat lain, atau tempat sampah.

4. Kedaluwarsa

Sebaiknya dikonsumsi dalam waktu \pm 5 bulan sejak tanggal produksi, tergantung kondisi penyimpanan dan bahan baku (Setiarso *et al.*, 2020). Jika dalam waktu penyimpanan terdapat perubahan warna, bentuk, aroma, atau pertumbuhan jamur, produk WEDHANK sebaiknya jangan dikonsumsi lagi.

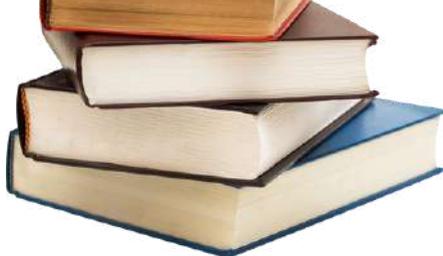


Daftar Pustaka



- Ahnafani, Miyada Nur, Nasiroh, Nina Aulia, Noor Laili Mega Lestrari, Marselina Ngongo, Ali Rakhman Hakim. (2024). Jahe (*Zingiber officinale*): tinjauan fitokimia, farmakologi, dan toksikologi. *Jurnal Ilmu Kedokteran dan Kesehatan*, Vol. 11, No. 10. <http://dx.doi.org/10.33024/jikk.v11i10.15945>.
- Al-Mira, Jihan Adam M Ramadhan, Fika Aryati. (2021). Pengaruh pemberian aromaterapi pandan wangi (*Pandanus amaryllifolius*) dan lemon (*Citrus limon L*) dalam menurunkan tekanan darah. *Proceeding of Mulawarman Pharmaceuticals Conferences*. <http://dx.doi.org/10.25026/mpc.v14i1.560>.
- Alisya, P., & Rizqiawan, A. (2022). Hubungan penerapan prinsip gizi seimbang dengan status gizi mahasiswa. *Binawan Student Journal*, 4(2), 21–27. <https://doi.org/10.54771/bsj.v4i2.505>.
- Altawili, A. A., Altawili, M., Alwadai, A. M., Alahmadi, A. S., Alshehri, A. M. A., Muyini, B. H., Alshwwaf, A. R., Almarzooq, A. M., Alqarni, A. H. A., Alruwili, Z. A. L., Alharbi, M. M., Alrashed, Y. M., & Almuhanha, N. M. (2023). An exploration of dietary strategies for hypertension management: a narrative review. *Cureus*, 15(12), e50130. <https://doi.org/10.7759/cureus.50130>.
- American Heart Association. (2023). Nutrition and diet tips for managing high blood pressure. Diakses 20 Juli 2025 dari <https://www.heart.org>.
- Chiavaroli, L., Viguioliouk, E., Nishi, S. K., Blanco Mejia, S., Rahelić, D., Kahleová, H., Salas-Salvadó, J., Kendall, C. W. C., & Sievenpiper, J. L. (2020). DASH dietary pattern and cardiometabolic outcomes: An umbrella review of systematic reviews and meta-analyses. *Nutrients*, 12(12), 3384. <https://doi.org/10.3390/nu12123384>.
- Dwi Nurmawaty, & Ade Heryana. (2022). Perbedaan pengetahuan tentang gizi seimbang dan konsumsi makanan manis sebelum dan sesudah diberikan penyuluhan kesehatan pada Warga di Rw 08 Cluster Tampak Siring Perumahan Duta Bintaro tahun 2022. *Jurnal Kesehatan Dan Kedokteran*, 1(2), 53–57. <https://doi.org/10.56127/jukeke.v1i2.251>.
- Huang, T., Xu, M., Lee, A., Cho, S., Qi, L., & Sun, Q. (2025). Whole grain intake and risk of hypertension: A systematic review and dose–response meta-analysis of prospective cohort studies. *Nutrients*, 17(4), 1003. <https://doi.org/10.3390/nu17041003>.

Daftar Pustaka



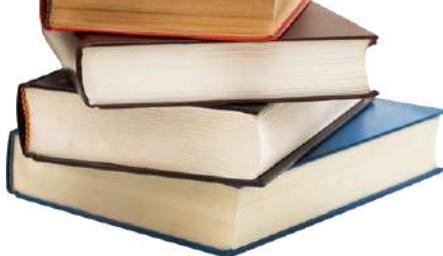
- Kemenkes RI. 2020. *Isi Piringku: Pedoman Makan Kekinian Orang Indonesia*. Kementerian Kesehatan RI. Diakses 12 Juli 2025 dari <https://avosehat.kemkes.go.id/isi-piringku-pedoman-makan-kekinian-orang-indonesia>.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2021). Pedoman Nasional Pelayanan Kedokteran (PNPK) Tata Laksana Hipertensi Dewasa (Keputusan Menteri Kesehatan Nomor HK.01.07/MENKES/4634/2021). Kemenkes RI. Diakses 14 Juli 2025 dari https://kemkes.go.id/app_asset/file_content_download/1700108499655598d3c61e16.60954826.pdf.
- Medyna, I., Rizqi, M., Rahmawati, D., Prilia, D. V., & Noor, I. H. (2022). Penyuluhan pencegahan hipertensi dengan disiplin (diet dash, isi piringku, PHBS untuk lindungi keluarga dari hipertensi). *SELAPARANG: Jurnal Pengabdian Masyarakat Berkemajuan*, 6(2), 842-847.
- Mirza, M., Nishath, S. H., & Saeed, F. U. (2024). The silent storm: understanding hypertension. *International Journal of Innovative Science and Research Technology*, 3405–3415. <https://doi.org/10.38124/ijisrt/ijisrt24apr1387>.
- Nadia, Elisabet Alva. (2020). Efek pemberian jahe terhadap tekanan darah pada pasien hipertensi. *Jurnal Medika Hutama* Vol 02, No 01. <https://jurnalmedikahutama.com/index.php/JMH/article/view/87>.
- Nugraheni, Fitriana dan Hasanah. (2021). Efektivitas pemberian rebusan kunyit terhadap tekanan darah penderita hipertensi. *Jurnal Info Kesehatan* Vol. 11, No. 2.
- Oscar Valerian, F., Ayubbana, S., Tri Utami, I., Keperawatan Dharma Wacana Metro, A., Valerian, F. O., Ayubbana, S., & Utami, I. T. (2021). Penerapan pemberian kompres hangat pada leher terhadap penurunan intensitas nyeri kepala pada pasien hipertensi Di Kota Metro. *Jurnal Cendikia Muda*, 1(2), 1–5. <http://jurnal.akperdharmawacana.ac.id/index.php/JWC/article/view/208>.
- Prananda, A., Multahadi, F., & Pebiola, N. (2023). Pola hidup sehat dan faktor-faktor yang memengaruhi mahasiswa perantau di lingkungan kampus. *Jurnal Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan*, 2(1), 100–109. <http://jurnal.anfa.co.id/index.php/PJKR>.

Daftar Pustaka



- Ria, N., Manurung, N. K., Simaremare, S. A., Gigi, J. K., Medan, P. K., Makan, P., Hidup, G., & Subur, W. U. (2024). Edukasi menggunakan panduan “Pola hidup sehat atasi hipertensi” pada wanita usia subur di Pematangsiantar. *GEMAKES: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 4(2), 233–242. <https://doi.org/10.36082/gemakes.v4i2.1622>.
- Sasabone, Restichia, Yenny Aulya, dan Retno Widowati. (2023). Pengaruh konsumsi rebusan daun pandan terhadap tekanan darah tinggi wanita lansia penderita hipertensi di Nusalaut Maluku Tengah. *Jurnal Akademika Baiturrahim Jambi* 12 (1): 122-131. <http://dx.doi.org/10.36565/jab.v12i1.601>.
- Setiarso, P., Rusijono, R., Bahar, A., Samik, S., & Kusumawati, N. (2020). Standardization of perbal tea quality production Baureno Bojonegoro society. *1(Snk)*, 55–59. <https://doi.org/10.2991/snk-19.2019.14>.
- Siani, A., D’Elia, L., & Iacoviello, L. (2025). Extra-virgin olive oil and cardiovascular health: epidemiological evidence and clinical trials. *Nutrients*, 17(2), 253. <https://doi.org/10.3390/nu17020253>.
- Sulistiyono, Eddy, and Robiana Modjo. 2022. “Literature review: analisis faktor terjadinya hipertensi pada pekerja lapangan.” *Jurnal Pendidikan Tambusai* 6 (1): 1154–59.
- Sumihar, R., & Fernando, R. (2021). Penyuluhan tentang pola hidup sehat di Kelurahan Tanjung Gusta. *Jurnal Mitra Keperawatan Dan Kebidanan Prima*, 1(2), 7.
- Sutik, & Pangestuti, Rahayu. (2022). Rebusan air serai efektif menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi di Posyandu lansia Desa Turus. *Jurnal Penelitian Keperawatan*. 8. 203-211. <http://dx.doi.org/10.32660/jpk.v8i2.628>.
- Syahrir, S., Tri Addya Karini, W, S. S. R., Lestari, N. K., Mardiah, A., Nuriyah, I., Jannah, M., Nur, S. A., Baharuddin, N. A., Ariyani, F., & Ayudia, I. (2023). Senam anti hipertensi sebagai upaya penurunan tekanan darah. *Sociality: Journal of Public Health Service*, 2, 36–43. <https://doi.org/10.24252/sociality.v2i1.35305>.
- Wijaya, C. J., Firmansyah, Y., Syarifah, A. G., Alifia, T. P., Kurniawan, J., & Gunaidi, F. C. (2024). Peningkatan kewaspadaan hipertensi melalui pemeriksaan tekanan darah sebagai deteksi dini pada populasi lanjut usia di Panti Perda Hana. *Sewagati*, 3(2), 23–29. <https://doi.org/10.56910/sewagati.v3i2.1438>.

Daftar Pustaka



- WHO Guidelines Approved by the Guidelines Review Committee. (2021). Guideline: sodium intake for adults and children. Geneva: World Health Organization. Diakses 13 Juli 2025 dari <https://www.who.int/publications/i/item/9789241504836>.
- World Health Organization. (2023). Hypertension. Diakses 15 Juli 2025 dari <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/hypertension>.
- Wu, L., Sun, D., He, Y., & Chen, Y. (2016). Fruit and vegetable consumption and risk of hypertension: a meta-analysis of prospective cohort studies. *The Journal of Clinical Hypertension*, 18(8), 801–810. <https://doi.org/10.1111/jch.12777>.
- Yunida Iashania, Fatma Sarie, & Sylvana Anethe. (2023). Penerapan lima pola hidup untuk tetap bugar sehat menuju longevity. *Diteksi : Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Fakultas Teknik*, 1(1), 16–21. <https://doi.org/10.36873/diteksi.v1i1.8966>.
- Yunita, T. R. (2022, May 11). Rekomendasi berbagai rempah untuk membantu menurunkan darah tinggi. *KlikDokter*. Diakses 15 Juli 2025 dari <https://www.klikdokter.com/info-sehat/jantung/rekomendasi-berbagai-rempah-untuk-membantu-menurunkan-darah-tinggi?srsId=AfmBOorwB1rQFkLa9dZIVAr-VwRJdFVvo93Vlkuto0ru83Rg9cwcXIK>.

PENUTUP

Modul **SEHATI (Sehat Tanpa Hipertensi)** merupakan langkah awal dalam membangun kesadaran kolektif akan pentingnya pencegahan dan pengendalian hipertensi di tingkat masyarakat. Kami percaya bahwa upaya promotif dan preventif akan lebih bermakna jika didukung oleh keterlibatan aktif seluruh lapisan masyarakat, terutama dalam menerapkan pola hidup sehat secara konsisten.

Kami menyadari bahwa modul ini tentu masih memiliki keterbatasan, baik dari segi isi maupun penyampaian. Oleh karena itu, kritik dan saran yang membangun sangat kami harapkan untuk penyempurnaan modul ini ke depan.

Akhir kata, semoga modul ini dapat menjadi panduan yang bermanfaat bagi kader kesehatan, tim edukator, maupun masyarakat luas dalam mengimplementasikan gaya hidup sehat yang berkelanjutan. Bersama, kita wujudkan desa yang lebih sehat, mandiri, dan bebas dari hipertensi.

**Panti sehat
Bebas hipertensi!**





TIM PROMAHADESA PANTI 2025

Universitas Jember

Tim Penyusun

Elma Karisma	222210101017
Mohammad Firman Syah	221510601048
Syahira Batrisya Dewi	221510601053
Ismi Laili Safira	222210101046
Farhana Zakiya	222210101096
Isvi Hilma Zayyinna	222210101113
Melani Adelia Efendi	222310101197
Satriyo Hasdi Satwika	222310101069
Safrie Rahmadi Haq	222310101142
Raul Requilmy Suprpto	222310101153

Panti sehat
Bebas hipertensi!

Fakultas Farmasi
Fakultas Keperawatan
Fakultas Pertanian