

# Reframing dan Teh Herbal Rosela sebagai Terapi Antihipertensi di Klumprit, Sukoharjo

Noviana Dewi\*, Fitria Diniyah Janah Sayekti

Program Studi Teknologi Laboratorium Medis, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Nasional, Surakarta

Submisi: 15 Juni 2019 ; Revisi: 05 Maret 2020; Penerimaan: 25 Juni 2020

## Kata Kunci:

Tekanan darah tinggi  
Reframing  
Terapi  
The Rosella

**Abstrak** Hipertensi merupakan penyakit tidak menular yang dapat menyebabkan kematian. Namun penyakit ini belum teratasi dengan baik karena tidak menunjukkan gejala yang spesifik. Kegiatan bakti ini bertujuan untuk mengedukasi lansia tentang mengantisipasi hipertensi secara mandiri. Edukasi dilakukan secara promotif dengan memberikan penyuluhan dan diskusi tanya jawab terkait hipertensi dan bahayanya; preventif dengan pemeriksaan kesehatan yang meliputi pemeriksaan tekanan darah, gula darah dan kolesterol disertai informasi angka normal dan anjuran pentingnya pemeriksaan berkala, secara kuratif dengan mengolah kelopak bunga rosella yang telah dikeringkan sebagai teh herbal antihipertensi; secara rehabilitasi dengan membina ulang pelatihan terapi untuk mengurangi tingkat stres dengan mengubah pikiran negatif menjadi pikiran positif. Hasil pengolahan *pre-test* dan *post-test* menunjukkan peningkatan rata-rata dari 54,74 menjadi 84,71 yang berarti pengetahuan peserta tentang hipertensi dan pengobatannya meningkat. Hasil analisis menggunakan uji-t berpasangan menunjukkan bahwa ada perbedaan yang signifikan antara sebelum dan sesudah perlakuan.

## Keywords:

High blood pressure  
Reframing  
Therapy  
Rosella tea

**Abstract** Hypertension is a non-infectious disease that can cause death. However, this disease has not been resolved properly because it does not show specific symptoms. This service activity aims to educate the elderly about anticipating hypertension independently. Education is carried out promotively by providing counselling and discussion of questions and answers related to hypertension and its dangers; preventively with medical check-up which includes checking blood pressure, blood sugar and cholesterol accompanied by normal number information and recommended the importance of periodic check-ups, curatively by processing dried petals of Rosella flower as antihypertensive herbal tea; rehabilitatively with reframing therapy training to reduce stress levels by changing negative thoughts into positive thoughts. The results of the *pre-test* and *post-test* processing showed an increase in average from 54.74 to 84.71, which means that the participants' knowledge about hypertension and its treatment increased. The results of the analysis using paired sample t-test showed that there were significant differences between before and after treatment.

## 1. PENDAHULUAN

Satu dari empat orang dewasa di dunia menderita tekanan darah tinggi. Setiap tahun, 1 dari 7 orang meninggal karena hipertensi (7 juta per tahun). Berdasarkan data [World Health Organization \(WHO\)](#)

diketahui bahwa dari 50% penderita hipertensi di dunia, hanya 25% yang mendapatkan pengobatan dan hanya 12,5% yang dapat ditangani dengan baik ([Qowi et al, 2011](#)). Menurut [Purnomo \(2009\)](#), pemantauan tekanan darah secara rutin merupakan tindakan penting untuk

ISSN 2460-9447 (print), ISSN 2541-5883 (online)

\*Corresponding author : Noviana Dewi

Program Studi Teknologi Laboratorium Medis, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Nasional, Jl. Yos Sudarso, Serengan, Surakarta 57155, Jawa Tengah, Indonesia

Email: [viana072@gmail.com](mailto:viana072@gmail.com)

Copyright © 2019 Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat (Indonesian Journal of Community Engagement). This work is distributed under a Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License.

mengetahui hipertensi. Apabila tidak terdeteksi secara dini, hipertensi dapat menimbulkan komplikasi penyakit yang lebih serius, seperti stroke, serangan jantung, dan gagal ginjal sehingga biaya pengobatan selanjutnya akan lebih mahal (World Health Organization, 2002).

Hasil Riset Kesehatan Dasar (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2013) menunjukkan bahwa prevalensi penyakit hipertensi di Indonesia sebesar 26,5%. Provinsi Jawa Tengah adalah salah satu provinsi yang memiliki angka kejadian hipertensi tertinggi, yaitu sekitar 26,4%. Prevalensi hipertensi terbanyak terjadi pada lansia, yaitu 35,6% (usia 45—54 tahun), 45,9% (usia 55—64 tahun), 57,6% (usia 65—74 tahun), dan 63,8% (usia >75 tahun) (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2013).

Pencegahan dan penanganan hipertensi dapat dilakukan dengan pemberian informasi dan edukasi yang benar. Hal itu diharapkan akan memberikan pengetahuan yang cukup mengenai pola hidup sehat sehingga dapat menurunkan risiko penyakit degeneratif, terutama hipertensi dan penyakit kardiovaskular (Notoatmodjo, 2003). Selama ini, masalah hipertensi pada usia lanjut merupakan permasalahan yang sukar dikendalikan karena pemahaman lansia tentang isu-isu kesehatan dan pola hidup yang benar masih rendah.

Salah satu upaya yang dilakukan untuk mengobati dan menurunkan angka penderita hipertensi adalah dengan pemberian obat-obatan herbal. Salah satu obat herbal yang digunakan adalah kelopak kering bunga rosela (Maryani dan Kristiana, 2008). Rosela merupakan tanaman yang memiliki berbagai manfaat. Menurut Tanjong (2011), rosela dapat digunakan sebagai anti Candida yang terdapat pada plat gigi tiuan. Rosela juga berfungsi sebagai antibakteri (Rostinawati, 2009). Rosela dapat diolah menjadi berbagai macam olahan makanan seperti selai, sirup, puding dan teh (Widyanto dan Nelistya, 2009). Kandungan zat organik dan flavonoid yang terdapat dalam rosela dapat berperan sebagai penurun viskositas darah sehingga dapat digunakan sebagai anti hipertensi (Mardiah dkk, 2009).

Upaya lain yang dapat dilakukan untuk memperbaiki kualitas kesehatan adalah dengan tidak hanya memperbaiki kerusakan atau kelainan fisik, tetapi melibatkan kompleksitas kebutuhan, motivasi, dan prioritas individu yang dapat dilakukan melalui komunikasi interpersonal yang melibatkan jiwa, kemauan, kesadaran, dan pikiran (Arianto, 2013). Oleh karena itu, dalam kegiatan ini juga dilakukan terapi reframing bagi penderita hipertensi sebagai upaya edukasi dan rehabilitasi, khususnya lansia penderita hipertensi sehingga mereka lebih sehat secara psikis.

Hipertensi pada lansia juga ditemui di Desa Klumprit, Kecamatan Mojolaban, Kabupaten Sukoharjo. Di desa ini, lansia penderita hipertensi hanya mendapatkan penanganan secara parsial, yaitu hanya dari segi fisik, sedangkan penanganan secara psikis belum tersentuh. Masyarakat Desa Klumprit juga telah banyak menggunakan rosela dalam kehidupan sehari-hari. Akan tetapi, penggunaan tersebut masih bersifat empiris sehingga belum banyak yang mengetahui penjelasannya secara ilmiah. Mencermati hal tersebut, penanganan holistik bagi lansia penderita hipertensi di Desa Klumprit perlu dilakukan, yaitu dengan edukasi medical check-up, penyuluhan kesehatan, terapi reframing, serta pengolahan bunga rosella sebagai produk herbal yang dapat digunakan oleh penderita hipertensi di desa tersebut.

## 2. METODE

Kegiatan pengabdian dilakukan di Desa Klumprit, Kecamatan Mojolaban, Kabupaten Sukoharjo selama tiga bulan (mulai dari survei sampai pengolahan hasil) dengan durasi kegiatan efektif selama dua hari (pukul 07.00 – 12.00 setiap harinya). Metode yang digunakan adalah promotif, preventif, kuratif, dan rehabilitatif. Metode pertama, yaitu promotif berupa penyuluhan kesehatan mengenai hipertensi, batasan seseorang dikatakan hipertensi, gejala-gejala awal hipertensi, dan hal-hal lain yang berkaitan dengan hipertensi. Sebelum dan setelah penyuluhan, peserta mengikuti *pre-test* dan *post-test* untuk mengetahui apakah terdapat peningkatan pemahaman perihal hipertensi pada setiap peserta. Adapun metode yang digunakan dalam pelaksanaan penyuluhan adalah presentasi dan diskusi tanya jawab dengan peserta.

Metode kedua, yaitu preventif berupa *medical check-up* gratis bagi peserta. Peserta yang bersedia melakukan *medical check-up* lengkap akan mendapatkan *reward* berupa hadiah/kado. Hal ini dilakukan untuk meningkatkan kesadaran masyarakat tentang pentingnya *check-up* secara rutin agar tekanan darah terkontrol sehingga komplikasi penyakit dapat dihindari.

Metode ketiga, yaitu metode kuratif berupa demonstrasi pengolahan kelopak kering bunga rosela menjadi teh yang dapat dikonsumsi sebagai alternatif pengganti obat-obatan penurun tekanan darah. Dosis yang dianjurkan adalah 2 gram kelopak bunga rosela kering yang diseduh dengan air panas 250 ml dikonsumsi sebanyak 2 kali sehari setelah makan selama 3 minggu. Selain itu, peserta diberi bibit tanaman rosela untuk dibudidayakan di rumah masing-masing. Teknik pembudidayaan tanaman rosela juga diajarkan kepada peserta mengingat tanaman ini merupakan tanaman yang berumur pendek, yaitu tiga bulan.

Metode keempat, yaitu rehabilitatif berupa pelatihan teknik *reframing*. *Reframing* adalah mengubah pikiran negatif menjadi pikiran positif serta menumbuhkan rasa syukur sehingga pikiran yang menyebabkan stres dapat berkurang. Tahapan-tahapan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini mengikuti empat metode yang telah dijelaskan tersebut (Gambar 1).

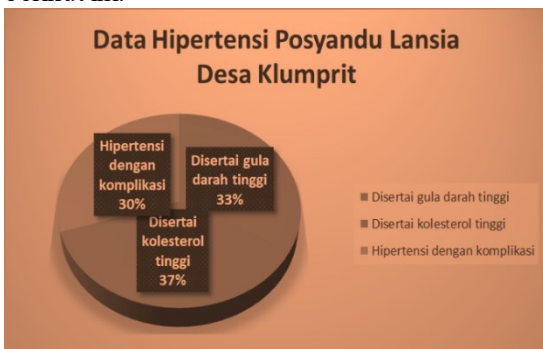


Gambar 1 Tahapan-tahapan kegiatan pengabdian kepada masyarakat

Teknik pengumpulan data dalam kegiatan ini dilakukan dengan perekaman medis berat badan, tekanan darah, kadar gula darah, tingkat kolesterol, serta pemberian kuesioner. Adapun teknik analisis data dilakukan dengan *paired sample t-test* untuk mengetahui ada atau tidaknya peningkatan pengetahuan peserta dan sebagai data deskriptif untuk mengetahui persentase penderita hipertensi serta penderita hipertensi dengan komplikasi.

### 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan data hasil medical check-up diketahui bahwa 80% lansia yang menjadi peserta di posyandu lansia Desa Klumprit menderita hipertensi. Persentase penderita hipertensi dapat dilihat pada Gambar 2 berikut ini.



Gambar 2 Data hasil *medical check-up* penderita hipertensi

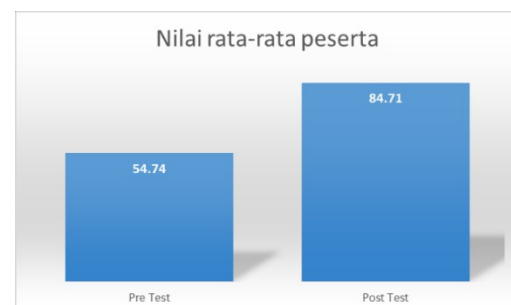
Berdasarkan Gambar 2 diketahui bahwa 33% penderita hipertensi memiliki kadar gula darah tinggi, yaitu >140 mg/dl. Sebanyak 37% penderita hipertensi memiliki kolesterol tinggi dengan angka normal kolesterol < 220 mg/dl. Sebanyak 30 penderita

hipertensi memiliki gula darah dan kolesterol tinggi atau bisa dikatakan mengalami komplikasi hipertensi.

Berdasarkan data tersebut, edukasi kepada masyarakat untuk rajin melakukan *medical check-up* perlu dilakukan. Masyarakat juga perlu diberi informasi terkait bahaya hipertensi, gejala awal hipertensi, serta faktor-faktor hipertensi dan penanganannya secara mandiri, yaitu dengan terapi *reframing* dan konsumsi teh kelopak kering bunga rosela sesuai dosis yang dianjurkan.

Pelatihan terapi psikis berupa terapi *reframing* diberikan kepada peserta karena salah satu faktor hipertensi adalah stres. Terapi *reframing* terdiri atas beberapa tahapan, yaitu menemukan hal-hal yang menimbulkan pikiran atau yang dianggap sebagai masalah, membayangkan ulang hal tersebut, mencari sisi positif dari masalah tersebut, dan apabila tidak ditemukan hal yang dapat menjadi sumber stres, maka peserta diajak untuk bersyukur dan menerima karena masih diberi masalah yang membuat hidup lebih bermakna. Hal ini merupakan salah satu cara meningkatkan *psychological well-being* pada lansia dengan memberikan edukasi teknik memahami kebermaknaan hidup. Indikator ketercapaian pelatihan *reframing* diperoleh melalui observasi yang dilakukan terhadap peserta terkait permasalahan atau pikiran negatif yang muncul. Peserta kemudian dibantu untuk menemukan hal-hal yang dapat disyukuri dari permasalahan tersebut. Tolak ukur keberhasilan ditentukan berdasarkan hasil pengisian kuesioner pre-test dan post-test serta pengukuran tekanan darah sebelum dan setelah pelatihan diberikan.

Sebelum dan setelah pelaksanaan edukasi dan pelatihan, semua peserta diminta untuk mengisi kuesioner yang terkait dengan hipertensi, *reframing*, dan rosela. Hasil analisis kuesioner *pre-test* dan *post-test* menunjukkan peningkatan rata-rata, yaitu dari 54,74 menjadi 84,71. Hal itu berarti bahwa pengetahuan peserta mengenai hipertensi dan penanganannya meningkat. Hasil *pre-test* dan *post-test* juga dianalisis dengan *paired sample t-test*. Hasil analisis menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara sebelum dan setelah diberikan perlakuan. Hal itu dapat dilihat pada Gambar 3.



Gambar 3 Diagram peningkatan pengetahuan peserta

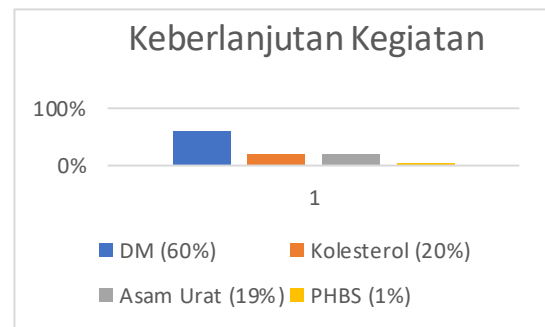
Peningkatan pengetahuan ini merupakan titik awal untuk menggugah kesadaran peserta tentang bahaya hipertensi dan penanganan mandiri yang perlu dilakukan, baik secara psikis, yaitu dengan terapi *reframing* maupun secara fisik, yaitu dengan teh herbal rosela. Peningkatan pengetahuan dan kesadaran akan mendorong terciptanya perubahan sikap dan perilaku ke arah yang lebih positif. Perubahan tersebut diharapkan konsisten sehingga dapat menurunkan angka kematian lansia akibat hipertensi dan komplikasinya.

Hasil analisis kuesioner tentang kepuasan peserta terkait dengan informasi dan edukasi penanganan hipertensi menggunakan bunga rosela dan terapi *reframing* menunjukkan persentase memuaskan (93%) dan kurang memuaskan (7%). Pernyataan yang ditulis pada kuesioner meliputi pemahaman terkait dengan materi yang disampaikan, respon peserta, kesesuaian materi dengan kebutuhan peserta, keterkaitan antara materi dengan aplikasi yang dapat diterapkan peserta, teknik penyajian, kecukupan waktu, kejelasan materi, minat peserta terhadap materi, serta kepuasan terhadap kegiatan. Berdasarkan hasil rekapitulasi kuesioner diketahui bahwa peserta merasa kurang puas dengan waktu pelaksanaan kegiatan. Mereka menginginkan waktu kegiatan yang lebih lama dari yang telah dilaksanakan. **Gambar 4** berikut ini menampilkan persentase kepuasan mitra/peserta terhadap pelaksanaan kegiatan.



**Gambar 4** Tingkat kepuasan peserta

Persentase tingkat kepuasan sebesar 93% tersebut juga didukung hasil rekapitulasi permintaan keberlanjutan kegiatan oleh peserta dengan persentase permintaan tema untuk kegiatan selanjutnya tercantum pada **Gambar 5**. Hasil rekapitulasi data permintaan keberlanjutan kegiatan yang dikaitkan dengan tema (**Gambar 5**) menunjukkan bahwa diabetes melitus merupakan tema dengan persentase tertinggi, yaitu 60%. Tema lain yang menarik untuk ditindaklanjuti adalah perihal kolesterol (20%) dan asam urat (19%). Berdasarkan data tersebut, kegiatan serupa yang akan dilaksanakan pada periode selanjutnya adalah yang berkaitan dengan diabetes melitus. Selain jantung dan stroke, diabetes melitus biasanya juga menjadi salah satu komplikasi dari hipertensi.



**Gambar 5** Hasil rekapitulasi permintaan keberlanjutan kegiatan

Keunggulan kegiatan ini adalah pelaksanaan yang langsung pada sasaran dengan edukasi penanganan yang relatif mudah dilakukan oleh lansia, yaitu dengan menyeduh kelopak kering bunga rosela dan melakukan *reframing* mandiri. Media bantu dalam pelaksanaan kegiatan dapat berupa poster dalam ukuran besar atau alat peraga. Selain itu, penggunaan bahasa juga menjadi salah satu faktor keberhasilan kegiatan. Lansia lebih mudah memahami materi yang disampaikan dengan komunikasi verbal dan nonverbal serta menggunakan bahasa awam atau bahasa daerah setempat. Terkait dengan pemahaman materi, diperlukan pengulangan sebagai upaya *crosscheck* mengenai keterserapan informasi yang diberikan dan membantu lansia untuk mengingat hal-hal penting dalam kegiatan sehingga akan mudah dilakukan apabila diperlukan.

Penanganan hipertensi pada kegiatan ini dilakukan secara menyeluruh, baik dari segi fisik maupun psikis. Penanganan dari segi fisik dilakukan dengan penyuluhan dan edukasi perihal hipertensi, baik definisi, gejala, cara pengecekan, faktor risiko, maupun komplikasi dan penanganannya. Penanganan dari segi psikis dilakukan dengan terapi *reframing*, yaitu terapi mengolah pikiran negatif menjadi pikiran positif dengan membingkai ulang sudut permasalahan sehingga penderita lebih mampu menyukai keadaan. Dengan bersyukur, perasaan akan terasa lebih nyaman sehingga saraf yang menegang akibat stres dapat mengendur dan tekanan darah menjadi lebih lancar serta menurun. Dalam kegiatan ini juga dilakukan penyerahan sejumlah bibit tanaman rosela kepada mitra kegiatan. Bibit tanaman tersebut diharapkan dapat dibudidayakan, dikembangkan, dijaga kelangsungan hidupnya, dan dimanfaatkan untuk hal-hal yang bermanfaat bagi desa, termasuk meningkatkan taraf kesehatan masyarakat di Desa Klumprit, Mojolaban, Sukoharjo.

#### 4. KESIMPULAN

Berdasarkan analisis data kuesioner *pre-test* dan *post-test* diketahui bahwa terdapat peningkatan rata-rata pengetahuan peserta mengenai hipertensi dan penanganannya, yaitu dari 54,74 menjadi 84,71. Adapun hasil analisis data menggunakan *paired sample*

*t-test* menunjukkan perbedaan yang signifikan antara sebelum dan setelah diberikan perlakuan.

Selain itu, persentase tingkat kepuasan peserta pada kegiatan ini mencapai 93% yang berarti memuaskan. Persentase permintaan peserta untuk keberlanjutan kegiatan ini pada periode berikutnya mencapai 60% dengan tema yang diinginkan perihai diabetes melitus. Tema-tema lain yang diinginkan oleh peserta adalah tema perihai kolesterol (20%), tema perihai asam urat (19%), dan sebanyak 1% mengusulkan tema yang berkaitan dengan perilaku hidup bersih dan sehat.

Kesadaran lansia penderita hipertensi yang masih rendah untuk rajin melakukan *medical check-up* adalah salah satu permasalahan yang dihadapi masyarakat Desa Klumpit. Permasalahan tersebut disebabkan oleh pengetahuan lansia yang masih rendah perihai bahaya dan komplikasi penyakit hipertensi. Selama ini, solusi yang dilakukan, yaitu penyediaan layanan kesehatan (posyandu lansia) belum cukup untuk menyelesaikan permasalahan yang dihadapi. Oleh karena itu, kegiatan ini diharapkan dapat membantu dan memotivasi para lansia penderita hipertensi agar dapat melakukan penanganan mandiri dan bekerja sama dengan mitra. Penanganan mandiri yang tetap dipantau secara berkala dan edukasi berkelanjutan yang difasilitasi kader posyandu lansia diharapkan dapat meningkatkan angka kesehatan penderita hipertensi di Desa Klumpit, Kecamatan Mojolaban, Kabupaten Sukoharjo.

### UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih para penulis sampaikan kepada LPPM STIKES Nasional atas pemberian perijinan dan dana internal untuk kegiatan pengabdian kepada masyarakat, selain itu juga kepada perangkat desa, kader posyandu sekaligus peserta posyandu lansia yang

menjadi peserta dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat.

### DAFTAR PUSTAKA

- Arianto. (2013). Komunikasi Kesehatan. *Jurnal Ilmu Komunikasi*, 3(2), 1—13.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2013). *Riset Kesehatan Dasar*. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan, Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Mardiah, S.H., Arifah, R., Reki, W. (2009). *Budi Daya Pengolahan Rosela Si Merah Segudang Manfaat*. PT Agro Media Pustaka, Jakarta
- Maryani, H., Kristiana, L. (2008). *Khasiat dan Manfaat Rosela*. Agromedia Pustaka: Jakarta.
- Notoatmodjo, S. (2003). *Pendidikan dan Perilaku Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Purnomo, H. (2009). *Pencegahan dan Pengobatan Penyakit yang Paling Mematikan*. Jakarta: Buana Pustaka.
- Rostinawati, T. (2009). Aktivitas Antibakteri Ekstrak Etanol Bunga Rosella (*Hibiscus Sabdariffa* L.) Terhadap *Escherichia coli*, *Salmonella typhi* dan *Staphylococcus aureus* dengan Metode Difusi Agar. *Skripsi*. Fakultas Farmasi, Universitas Padjajaran: Bandung.
- Tanjong, A. (2011). Pengaruh Konsentrasi Ekstrak Kelopak Bunga Rosella (*Hibiscus Sabdariffa* L.) Terhadap Koloni *Candida Albicans* Yang Terdapat Pada Plat Gigi Tiruan. *Skripsi*. Fakultas Kedokteran Gigi, Universitas Hasanuddin: Makassar
- Widyanto, P., Nelistya, A. (2009). *Rosella Aneka Olahan, Khasiat dan Ramuan*. Penebar Swadaya: Depok.
- World Health Organization. (2002). *Reducing Risks, Promoting Healthy Life* [World Health Report 2002]. WHO, Geneva, Switzerland.

