

LAPORAN PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT

PROGRAM KEMITRAAN MASYARAKAT (PKM)



**PEMBERDAYAAN MASYARAKAT DALAM MEMANFAATKAN
TOTOK PUNGGUNG, JUS LABU SIAM, DAN TEH ROSELLA SEBAGAI
TERAPI ALTERNATIF HIPERTENSI
DI KECAMATAN LAWANG KABUPATEN MALANG**

Oleh

HURUN AIN, S.Kep, Ns, M.Kep
NIDN: 4004017901

AGUS SETYO UTOMO, App, M.Kes
NIDN: 4023057301

ABDUL HANAN, S.Kep, Ns, M.Kes
NIDN: 4019036501

POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES MALANG

TAHUN 2021

**HALAMAN PENGESAHAN
LAPORAN PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT
PROGRAM KEMITRAAN MASYARAKAT**

1. Judul PKM : Pemberdayaan Masyarakat Dalam Memanfaatkan Totok Punggung, Jus Labu Siam, Dan Teh Rosella Sebagai Terapi Alternatif Hipertensi Kecamatan Lawang Kabupaten Malang
2. Nama Mitra Program PKM : Desa Sumberporong Kabupaten Malang
3. Ketua Tim pengusul
 - a. Nama : Hurun Ain, S.Kep, Ns, M.Kep
 - b. NIDN : 400417901
 - c. Jabatan/golongan : Lektor/III d
 - d. Jurusan/Prodi : Sarjana Terapan Keperawatan Lawang
 - e. Poltekkkes Kemenkes : Malang
 - f. Bidang keahlian : Keperawatan
 - g. Alamat kantor/Telp/fax : Jl. Ijen No. 77 C Kota Malang (0341) 427847/427391
Email: Hurun_Ains@Poltekkkes-Malang.Ac.Id
4. Anggota Tim pengusul
 - a. Jumlah anggota : Dosen 2 Orang
 - b. Nama anggota I/ keahlian : Agus Setyo Utomo. App, M.Kes/Komplementer
 - c. Nama anggota II/ keahlian : Abdul Hanan, S.Kep, Ns, M.Kes
 - d. Jumlah Mhs yang terlibat : 5 Orang
 - e. Alamat kantor/Telp/fax : Jl. A Yani Sumberporong Lawang (0341) 427847
5. Lokasi kegiatan/Mitra
 - a. Wilayah Mitra : Desa Sumberporong
(Desa/Kecamatan) : Lawang
 - b. Kabupaten/Kota : Malang
 - c. Provinsi : Jawa Timur
 - d. Jarak PT ke lokasi mitra : 1 Km
 - e. Alamat kantor : Jl. A Yani Sumberporong

Mengetahui,
Ka Pusat PPM



Sri Winarni, S.Pd, M.Kes
NIP. 19641016 198603 2 002

Malang, Oktober 2021
Ketua,



Hurun Ain, S.Kep, Ns, M.Kep
NIP. 19790104 22012 2 001

Mengesahkan,
Diretur Poltekkkes Kemenkes Malang



Budi Susatia, S.Kp, M.Kes
NIP. 19650318 198803 1 002

PRAKATA

Alhamdulillah Robbil ‘Alamin segala puji dan syukur kami panjatkan kepada ALLAH SWT yang telah memberikan rahmat dan pertolonganNYA sehingga kami dapat menyusun laporan pengabdian kepada masyarakat yang berjudul “Pemberdayaan Masyarakat Dalam Memanfaatkan Totok Punggung, Jus Labu Siam, Dan Teh Rosella Sebagai Terapi Alternatif Hipertensi di Desa Sumberporong Kecamatan Lawang Kabupaten Malang”

Terimakasih yang sebesar-besarnya kami sampaikan kepada :

1. Bapak Budi Susatia, S.Kp, M.Kes selaku Direktur Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang yang telah memberikan kesempatan kepada peneliti untuk melakukan kegiatan pengabdian kepada masyarakat program unggulan perguruan tinggi tahun 2021.
2. Prof. Dr. Soekamto selaku tim pakar pengabdian kepada masyarakat program PKM Poltekkes Kemenkes Malang yang telah banyak memberikan masukan untuk perbaikan pengabdian kepada masyarakat ini
3. Kepada Desa Sumberporong Ibu Idhinningrum, S.sos yang telah memberikan izin untuk melakukan pengabdian kepada masyarakat di desa Sumberporong
4. Seluruh mitra yang telah berkenan berpartisipasi dalam pengabdian kepada masyarakat ini
5. Suami, dan anak-anakku tercinta yang telah memberi dukungan dan semangat yang luar biasa kepada peneliti dalam melakukan dan menyelesaikan pengabdian kepada masyarakat ini.
6. Semua pihak yang tidak dapat kami sebutkan satu persatu yang telah membantu terselesaikannya pengabdian kepada masyarakat ini

Peneliti menyadari hasil pengabdian kepada masyarakat ini tidaklah sempurna, oleh karenanya saran dan masukan dari para pakar dan pembaca sangat kami harapkan demi kesempurnaan pengabdian kepada masyarakat ini

Malang, Oktober 2021

Tim Pengabdi

DAFTAR ISI

	Halaman
Halaman judul	i
Halaman Pengesahan	ii
Ringkasan	iii
Prakata	iv
Daftar Isi	v
Daftar Tabel	vi
Daftar Lampiran.....	vii
BAB 1 PENDAHULUAN	
1.1 Analisis Situasi	1
1.2 Identifikasi dan Rumusan Masalah	5
1.3 Tujuan Kegiatan	
1.3.1 Tujuan Umum.....	5
1.3.2 Tujuan Khusus.....	5
1.4 Manfaat Kegiatan	5
1.5 Sasaran	7
BAB 2 TARGET DAN LUARAN	
2.1 Target	8
2.2 Luaran	9
BAB 3 METODE PELAKSNAAN	
3.1 Metode Kegiatan.....	10
3.2 Langkah-langkah Kegiatan	11
3.3 Tempat dan Waktu.....	12
3.4 Alat dan Bahan	12
3.5 Rancangan Evaluasi	12
BAB 4 HASIL DAN LUARAN YANG DICAPAI	
4.1 Hasil yang Dicapai.....	14
4.2 Pembahasan.....	18
4.3 Luaran yang Dicapai	21
BAB 5 SIMPULAN DAN SARAN	
5.1 Simpulan	23
5.2 Saran	22
Daftar pustaka	24

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 4.1 Karakteristik Peserta Pengabmas	14
Table 4.2 Distribusi Frekuensi Tekanan Darah Sistolik Sebelum Dilakukan Totok Punggung, Pemberian Jus Labu Siam dan Teh Rosela	15
Tabel 4.3 Distribusi Frekuensi Tekanan Darah Diastolik Sebelum Dilakukan Totok Punggung, Pemberian Jus Labu Siam dan Teh Rosela	16
Tabel 4.4 Distribusi Frekuensi Tekanan Darah Sistolik Setelah Dilakukan Totok Punggung, Pemberian Jus Labu Siam dan Teh Rosela	17
Tabel 4.5 Distribusi Frekuensi Tekanan Darah Diastolik Setelah Dilakukan Totok Punggung, Pemberian Jus Labu Siam dan Teh Rosela	18
Tabel 4.6 Perbedaan Tekanan Darah Sistolik dan Diastolik Sebelum dan Sesudah Dilakukan Totok Punggung, Pemberian Jus Labu Siam dan Teh Rosela	18

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1 Hasil Uji statistic SPSS	26
Lampiran 2 Surat ijin dari Bakesbangpol Kabupaten Malang.....	30
Lampiran 3 Surat ijin dari Dinkes Kabupaten Malang.....	31
Lampiran 4 Surat ijin dari Desa Sumberporong.....	32

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Analisis Situasi

Hipertensi atau tekanan darah tinggi merupakan salah satu penyakit paling mematikan di dunia. Di Indonesia, hipertensi merupakan penyakit yang banyak diderita masyarakat Indonesia, terutama pada lansia. Pada 2013, data Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS) Republik Indonesia menunjukkan bahwa prevalensi hipertensi di Indonesia adalah 26,5% (RISKESDAS, 2013). Tekanan darah tinggi sendiri dapat meningkatkan penyakit kardiovaskular dan berpengaruh terutama pada kesehatan jantung, penyakit serebrovaskular, gagal ginjal, retinopati dan neuropati (G. H. Wold, 2012), B. M. H. Darmojo, 2009)

Di dunia, penyakit kardiovaskular menyebabkan sekitar 17 juta kematian per tahun, hampir sepertiga dari total kematian. Dari jumlah tersebut, 9,4 juta kematian per tahun merupakan komplikasi dari hipertensi (World Health Organization, 2013). Hipertensi bertanggung jawab atas setidaknya 45% kematian akibat penyakit jantung dan 51% kematian akibat stroke.

Pada tahun 2008, sekitar 40% orang dewasa di atas usia 25 tahun didiagnosis dengan hipertensi; angka ini meningkat dari 600 juta pada tahun 1980 menjadi 1 miliar pada tahun 2008. Negara yang menyumbang prevalensi hipertensi tertinggi adalah negara dengan negara berpendapatan rendah, seperti Afrika (World Health Organization, 2013). Di Indonesia, penderita hipertensi pada usia 65-74 tahun sebanyak 57,6% dibandingkan penyakit lain (Kemenkes RI, 2016). Indonesia punya prevalensi penderita hipertensi sekitar 26%, di Provinsi Jawa Timur prevalensi 26,2% pada 2013 dan prevalensinya di Kota Surabaya mencapai 22% (RISKESDAS, 2013).

Angka penderita hipertensi di Desa Sumberporong berdasarkan data dari Puskesmas Lawang tahun 2019 cukup tinggi yaitu 287 orang. Di dusun Krajan Timur ada sekitar 48 penderita hipertensi yang tercatat di Puskesmas Lawang. Penderita hipertensi ini umumnya adalah lanjut usia yang sudah banyak mengalami

proses degeneratif pada semua organ baik secara anatomis maupun secara fungsional. Hampir semua penderita ini mengkonsumsi obat antihipertensi disamping juga mereka mengkonsumsi ramuan herbal yang mereka dengar dari mulut ke mulut seperti meminum rebusan daun salam, jus mentimun, jus blimbing, rebusan seledri dll. Berdasarkan wawancara dengan para lansia yang menderita hipertensi didapatkan mereka belum pernah tahu tentang totok punggung, jus labu siam, teh rosella untuk menurunkan tekanan darah.

Sering kali para penderita hipertensi tidak menyadari jika menderita hipertensi dan baru disadari ketika telah menyebabkan gangguan organ seperti gangguan fungsi jantung atau stroke (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2012). Oleh sebab itu, upaya mencegah komplikasi dari hipertensi mutlak diperlukan melalui upaya menurunkan tekanan darah pada penderitanya. Menurut (Lubis, 2014) penatalaksanaan hipertensi dapat digunakan dengan farmakologi dan non farmakologis. Penanganan secara farmakologis terdiri atas pemberian obat yang bersifat diuretik, simpatik, beta bloker dan vasodilator yang mempunyai efek samping penurunan curah jantung. Sedangkan penanganan non farmakologi dapat dilakukan melalui terapi komplementer dan tanaman herbal.

Pengobatan dengan bahan alam (herbal) yang ekonomis dan minim efek negatif merupakan salah satu solusi yang baik untuk menanggulangi masalah kesehatan, sehingga dapat menarik minat masyarakat untuk menggunakan obat-obatan dari bahan alami (Depkes, 2008). Banyak tanaman obat atau herbal yang berpotensi di manfaatkan sebagai obat antihipertensi. Mekanisme umum tanaman obat dalam mengontrol tekanan darah antara lain, memberikan efek dilatasi pada pembuluh darah dan menghambat angiotensin converting enzim (ACE). Penghambatan sistem reninangiotensin memungkinkan dapat menurunkan kemampuan ginjal dalam meningkatkan tekanan darah (Mun'im, 2011).

Salah satu terapi komplementer yang efektif untuk menurunkan tekanan darah adalah totok punggung. Punggung merupakan bagian dari tubuh manusia yang relatif statis dan banyak dilewati oleh system persyarafan sehingga kondisi ini memungkinkan lemak terakumulasi. Akumulasi lemak pada punggung akan mengakibatkan sirkulasi darah terhambat dan efek selanjutnya adalah terjadi

peningkatan tekanan darah. Penggunaan teknik totok punggung akan menguraikan timbunan lemak terjadi, yang pada akhirnya akan memperlancar kembali sirkulasi darah dan oksigen ke organ tubuh. Terapi totok punggung dilakukan dengan penotokan pada pusat syaraf yang terdapat di area punggung, reaksi yang dirasakan pun akan langsung terasa jika titik syaraf yang ditekan memang berhubungan dengan penyakit yang dialami pasien (Agus S, 2018). Pemberian stimulasi berupa penotokan pada titik-titik/simpul syaraf akan menstimulasi kerja system syaraf parasimpatis menjadi aktif. Syaraf parasimpatis yang aktif akan menurunkan tekanan darah dan juga menurunkan denyu jantung. Ketika proses totok dilakukan, untuk kasus-kasus tertentu umumnya penderita akan merasakan reaksi langsung/spontan berupa denyutan, tarikan, nyilu bahkan rasa sakit pada organ atau bagian tubuh yang sedang mengalami gangguan sebagai indikasi bahwa titik tersebut sedang terjadi penyumbatan (Agus S, 2018).

Faktor resiko peningkatan prevalensi hipertensi adalah penambahan penduduk, penuaan dan gaya hidup tidak sehat seperti kelebihan berat badan, diet tinggi lemak dan garam, kurang aktivitas dan konsumsi alcohol (G. H. Wold, 2012), B. M. H. Darmojo, 2009), (World Health Organization, 2013). Salah satu faktor risiko yang bisa berubah adalah Diet. Beberapa penelitian telah dilakukan tentang modifikasi pola makan pada pasien hipertensi, meski sampai saat ini hasilnya masih kontroversial. Salah satu nutrisi yang berperan menurunkan tekanan darah ada dalam buah dan sayuran Buah dan sayur dihipotesiskan dapat membantu menurunkan tekanan darah karena mengandung serat, kalium, magnesium, folat, vitamin C, dan flavonoid. Namun interaksi kandungan makanan dapat memberikan hasil yang berbeda pada tekanan darah. Selain itu, metode memasak atau menambahkan lemak dan bumbu dapat mempengaruhi efek menguntungkan dari sayuran. Salah satu sumber serat nabati yang dapat menurunkan darah tekanan adalah labu siam (R. G. Varela, O. A. D. A. Coronel, and G. V. G), (M. G. S. Nunes, A. Bernardino, and R. D. Martins).

Sechium edule (Jacq.) Sw. (Cucurbitaceae) merupakan tumbuhan yang dikenal dengan nama labu siam yang berasal dari Meksiko selatan (negara bagian Veracruz, Puebla, dan Oaxaca) (G. Lombardo-Earl et al, 2018). Labu siam juga banyak tumbuh di Indonesia. Tanaman ini banyak diolah oleh orang Indonesia

sebagai sumber serat nabati. Selain itu, masyarakat Indonesia percaya buah tanaman mampu menurunkan tekanan darah penderita hipertensi. Masyarakat Indonesia memanfaatkan labu siam menjadi berbagai olahan untuk membantu menurunkan tekanan darah. Proses pengolahan yang beragam dapat memiliki efek yang berbeda (V. E. Pudjowati and D. W. Widodo, 2016), (E. Yanti and R. I. SD, 2010), (Y. I. Dewi, 2014). Hasil penelitian Rista Fauziningtyas (2020) diketahui bahwa konsumsi jus labu siam paling optimal untuk menurunkan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi. Ini karena dalam proses penyajian jus labu siam tidak ada pengurangan zat atau bahan. Hasil penelitian Nurul Hidayah (2018) pemberian jus labu siam dan the rosella dapat menurunkan hipertensi pada lansia menopause.

Rosella (*Hibiscus sabdariffa*) merupakan salah satu tanaman herbal yang bermanfaat mencegah penyakit kanker, melancarkan tekanan darah, dan melancarkan buang air besar. Bagian dari bunga rosella ini yang di gunakan dan bermanfaat yaitu kelopak bunga rosella. Rosella telah digunakan secara luas di banyak negara sebagai minuman dan sumber pengobatan. Beberapa pengobatan herbal menggunakan ekstrak tanaman ini untuk diuretik, gangguan pencernaan, agen antioksidan, dan hiperkolesterolemia (Yuariski, 2012)

Potensi rosella besar untuk dikembangkan menjadi obat herbal antihipertensi, bunga rosella ini dapat tumbuh di sekitar lingkungan masyarakat desa Sumberporong. Penanaman, perawatan, dan pengolahan bunga rosella juga tergolong mudah. Namun hanya sedikit dari masyarakat desa Sumberporong yang mengetahui manfaat dan kegunaan bunga rosella. Pada lain hal, sudah banyak studi yang menunjukkan dan membuktikan kandungan dan manfaat yang terkandung di dalamnya, namun belum banyak studi maupun bukti ilmiah yang mendukung bunga rosella sebagai antihipertensi.

Latar belakang di atas, membuat pengabdian merasa tertarik untuk melakukan pengabdian kepada masyarakat tentang “Pemberdayaan Masyarakat dalam memanfaatkan Totok Punggung, jus labu siam, dan the rosella sebagai terapi alternatif Hipertensi”

1.2 Identifikasi dan Perumusan Masalah

Berdasarkan analisis situasi di atas, penatalaksanaan hipertensi melalui terapi komplementer belum optimal karena faktor kurangnya pengetahuan masyarakat. Sejalan dengan itu, perumusan masalahnya adalah:

- 1) Pencegahan komplikasi hipertensi belum mencapai tingkat yang diharapkan
- 2) Ada berbagai resiko masalah kesehatan yang mengancam penderita hipertensi
- 3) Kurangnya pengetahuan masyarakat tentang terapi komplementer untuk hipertensi khususnya totok punggung
- 4) Kurangnya pengetahuan masyarakat tentang terapi herbal jus labu siam, dan the rosella untuk menurunkan hipertensi

3.1 Tujuan Kegiatan

a. Tujuan Umum

Kegiatan pengabdian masyarakat ini secara umum bertujuan untuk memberdayakan masyarakat dalam memanfaatkan Totok Punggung, jus labu siam, dan teh rosella sebagai terapi alternatif Hipertensi di Desa Sumberporong Kecamatan Lawang kabupaten Malang

b. Tujuan Khusus

- 1) Memberikan penyuluhan tentang hipertensi
- 2) Memberikan penyuluhan tentang totok punggung sebagai terapi alternatif hipertensi
- 3) Memberikan penyuluhan tentang terapi herbal jus labu siam dan teh rosella sebagai terapi alternatif hipertensi
- 4) Memberikan pelatihan totok punggung kepada masyarakat

3.1 Manfaat Kegiatan

Kegiatan pengabdian pada masyarakat ini memberikan kontribusi positif dalam peningkatan pengetahuan, pemahaman, ketrampilan masyarakat dalam upaya mencegah komplikasi hipertensi melalui upaya menurunkan tekanan darah pada level normal. Secara eksplisit manfaat kegiatan ini adalah sebagai berikut:

a. Bagi Masyarakat dan khalayak sasaran

- 1) Masyarakat yang terlibat dalam kegiatan ini memperoleh tambahan wawasan tentang manfaat totok punggung untuk menurunkan hipertensi.
- 2) Masyarakat yang terlibat dalam kegiatan ini memperoleh tambahan wawasan tentang manfaat terapi herbal labu siam dan teh rosella untuk menurunkan hipertensi.
- 3) Desa Sumberporong berpeluang untuk memiliki sumber daya manusia yang terlatih dan tersertifikasi pelatihan totok punggung
- 4) Desa Sumberporong berpeluang untuk memiliki sumber daya manusia yang mampu memanfaatkan dan meramu tanaman di sekitarnya (labu siam dan bunga rosella) menjadi sebuah terapi herbal hipertensi.
- 5) Potensi ekonomi dapat diperoleh oleh mitra dengan memberikan layanan totok punggung kepada masyarakat lain yang menderita hipertensi

b. Bagi Dosen Pengabdian

Kegiatan pengabdian ini memberikan ruang bagi pengabdian untuk mendedikasikan ilmu pengetahuannya kepada masyarakat luas terutama masyarakat di Desa Sumberporong kecamatan Lawang kabupaten Malang. Melalui kegiatan ini pengabdian dapat mengaktualisasikan dirinya dengan memberi manfaat kepada orang lain. Selain itu pengabdian juga mendapat banyak masukan dari masyarakat untuk pengembangan ilmu pengetahuan ke depan serta mendapatkan gambaran secara nyata masalah-masalah kesehatan yang ada di masyarakat. Dengan demikian pengabdian mendapatkan gambaran untuk tindak lanjut pengabdian di masa yang akan datang

c. Bagi Poltekkes Kemenkes Malang

Kegiatan pengabdian ini memberikan manfaat kepada institusi Poltekkes Kemenkes Malang antara lain:

- 1) Merupakan salah satu kegiatan/media promosi untuk meningkatkan animo masyarakat terhadap Poltekkes Kemenkes Malang
- 2) Hasil pengabdian ini dapat dijadikan dokumen ilmiah untuk pengembangan keilmuan yang berkaitan dengan hipertensi dan totok punggung.

- 3) Poltekkes Kemenkes Malang telah turut andil dalam membangun masyarakat yang sehat menuju bangsa yang berkarakter dan unggul sesuai dengan visi dan misi pemerintah Indonesia

3.1 Sasaran

Khalayak yang dijadikan sasaran kegiatan ini adalah masyarakat yang menderita hipertensi di RW 13 Desa Sumberporong kecamatan Lawang kabupaten Malang

BAB 2

TARGET DAN LUARAN

2.1 Target

2.1.1 Target Peserta

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini menargetkan jumlah peserta sebanyak 40 orang. Jumlah ini didasarkan pada data dari Puskesmas Lawang bahwa di Desa Sumberporong terdapat 287 orang penderita hipertensi yang terekam di rekam medik Puskesmas Lawang.

Target peserta adalah penderita hipertensi beserta salah satu anggota keluarganya yang sehat dengan kriteria:

- 1) Penderita hipertensi yang telah didiagnosis oleh dokter berdasarkan kartu berobat yang dimiliki
- 2) Penderita hipertensi yang dapat berjalan secara mandiri
- 3) Anggota keluarga penderita hipertensi yang sehat dan sudah dewasa (usia 18-60 tahun)
- 4) Anggota keluarga penderita hipertensi mempunyai latar pendidikan minimal SMA lulus

2.1.2 Target Hasil/capaian

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini mempunyai target capaian sebagai berikut:

- 1) Peserta dapat mengikuti kegiatan penyuluhan dan pelatihan sejak awal sampai akhir
- 2) Peserta dapat mendemonstrasikan kembali pelatihan totok punggung dan pembuatan jus labu siam serta teh rosella
- 3) Peserta dapat mengimplementasikan totok punggung kepada anggota keluarganya yang menderita hipertensi secara mandiri di rumah

- 4) Peserta dapat mempraktekkan secara mandiri di rumah pembuatan jus labu siam dan teh rosella dan memberikannya kepada anggota keluarganya yang menderita hipertensi
- 5) Ada manfaat yang dirasakan oleh masyarakat setelah mengikuti pengabdian masyarakat
- 6) Ada penurunan tekanan darah yang signifikan setelah peserta mempraktekkan secara mandiri di rumah.

2.2 Luaran

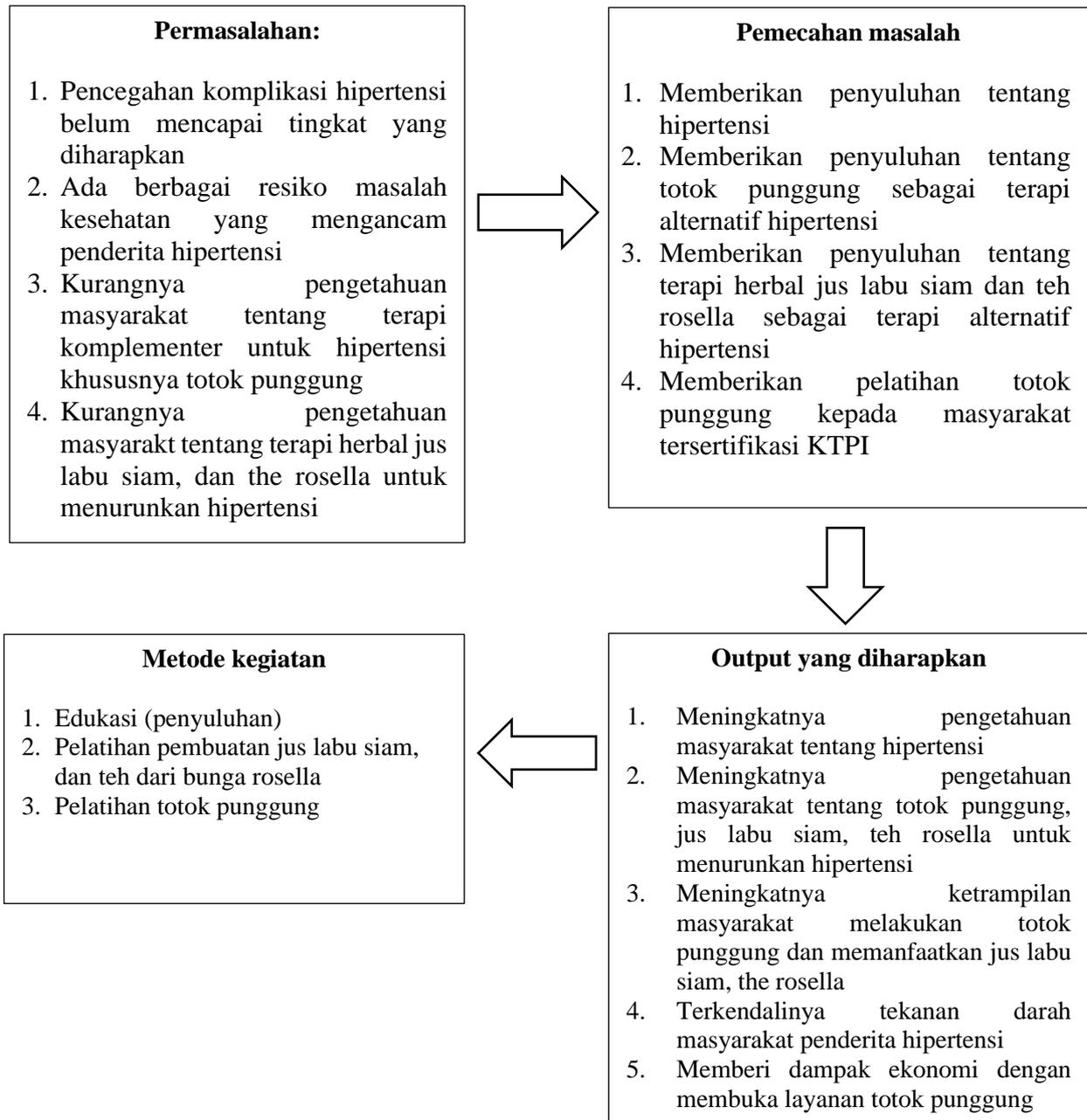
Luaran yang ingin dicapai setelah kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah:

- 1) Modul totok punggung, modul terapi jus labu siam dan teh rosella pada tahun 2021
- 2) Hak atas kekayaan intelektual (HAKI pada tahun 2022)

BAB 3

METODE PELAKSANAAN

3.1 Metode Kegiatan



Gambar 1. Bagan Alir Metode Kegiatan Pengabmas Pemberdayaan Masyarakat dalam memanfaatkan Totok Punggung, jus labu siam, teh rosella sebagai terapi alternatif Hipertensi di Kecamatan Lawang Kabupaten Malang

3.2. Langkah-langkah Kegiatan

Kegiatan pengabmas ini dilakukan melalui beberapa metode yaitu:

- a. Pemeriksaan tekanan darah awal
Kegiatan ini bertujuan untuk mengetahui tekanan darah masyarakat sebelum diberikan penyuluhan dan pelatihan totok punggung. Semua peserta pengabmas dilakukan pemeriksaan tekanan darah sistolik dan diastolik sebelum mengikuti kegiatan pengabmas
- b. Penyuluhan tentang Hipertensi
Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat seputar hipertensi.
- c. Penyuluhan tentang Totok punggung
Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat seputar totok punggung sebagai alternatif terapi untuk hipertensi
- d. Penyuluhan tentang terapi herbal jus labu siam dan teh rosella
Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat tentang manfaat jus labu siam dan the rosella sebagai alternatif terapi untuk hipertensi
- e. Mendemonstrasikan dan mengajarkan tentang pembuatan jus labu siam dan teh rosella
 - 1) Dosis dan cara pembuatan jus labu siam
Dosis labu siam: 100 gram labu siam setiap kali minum, diminum 1 kali sehari selama 10 hari dikonsumsi 1 jam setelah makan. 100 gram labu siam dimasukkan ke dalam juicer/blender kemudian langsung diminum tanpa ditambahkan gula atau pemanis lainnya
 - 2) Dosis dan cara menyeduh teh rosella
10 gr kelopak bunga rosella diseduh dengan 200 ml air panas, tunggu sampai suhu suam kuku lalu minum tanpa tambahan gula atau pemanis lainnya. Konsumsi the rosella selama 10 hari
- f. Pelatihan Totok punggung
Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan ketrampilan masyarakat dalam melakukan totok punggung. Totok punggung dilakukan setiap hari selama 10 hari, setiap kali totok selama 30-60 menit.

- g. Pelaksanaan pendampingan, monitoring, dan follow up terhadap pelaksanaan totok punggung dan pemanfaatan jus labu siam dan the rosella untuk terapi hipertensi

Kegiatan ini bertujuan untuk memberi kesempatan kepada masyarakat untuk mengimplementasikan materi dan pelatihan yang telah diperoleh ke dalam praktek sehari-hari yang tentu saja dengan pendampingan dari pengabdian dan tim

- h. Pengukuran tekanan darah akhir

Kegiatan ini bertujuan untuk mengetahui tekanan darah masyarakat setelah masyarakat mempraktekkan totok punggung dan mengkonsumsi jus labu siam serta the rosella sehari-hari di rumahnya.

- i. Evaluasi Hasil

Metode ini digunakan untuk mengetahui sejauhmana pelaksanaan pengabdian masyarakat dapat memberikan manfaat kepada masyarakat.

3.3 Tempat dan Waktu

Kegiatan pengabdian ini dilakukan di Desa Sumberporong Kecamatan Lawang Kabupaten Malang pada bulan Agustus 2021

3.4 Alat/ Bahan yang Dibutuhkan

- 1) Modul materi
- 2) Labu siam
- 3) Blender
- 4) Gelas
- 5) Air mineral/air matang
- 6) Bunga rosella kering
- 7) Teko
- 8) Kompor
- 9) Tensimeter digital

3.5 Rancangan Evaluasi

- a. Evaluasi Pelaksanaan Kegiatan
 - 1) Kesesuaian waktu kegiatan dengan rencana
 - 2) Kendala-kendala yang ditemui selama kegiatan
- b. Evaluasi Partisipasi Mitra

- 1) Partisipasi dan prosentase kehadiran mitra dalam setiap kegiatan
- 2) Pemahaman peserta terhadap materi yang telah disampaikan
- 3) Partisipasi aktif mitra dalam diskusi dan demonstrasi

c. Evaluasi Hasil Kegiatan

- 1) Pengetahuan masyarakat tentang hipertensi, pemanfaatan totok punggung, labu siam, the rosella untuk menurunkan hipertensi
- 2) Ketrampilan/skill masyarakat tentang totok punggung dan pembuatan jus labu siam serta pembuatan teh dari bungan rosella
- 3) Tekanan darah setelah totok punggung, konsumsi jus labu siam, dan teh rosella

BAB 4

HASIL DAN LUARAN YANG DICAPAI

4.3 Hasil yang Dicapai

Pada sub bab ini akan diuraikan tentang hasil pengabdian kepada masyarakat yang telah dicapai setelah evaluasi akhir. Tekanan darah diukur sebelum dilakukan totok punggung, diberi jus labu siam dan teh rosella. Setelah peserta pengabmas mengimplementasikan totok punggung kepada anggota keluarganya yang menderita hipertensi disertai konsumsi jus labu siam dan the rosella maka tekanan darahnya diukur kembali seperti yang akan diuraikan berikut ini

4.1.1 Karakteristik Peserta Pengabmas yang Diberikan Tindakan

Tabel 4.1 Karakteristik Peserta Pengabmas

Karakteristik	n	(%)/rerata
Jenis Kelamin		
a. Laki-laki	12	
b. Perempuan	28	
Usia		
a. 40-54 tahun	2	
b. 55-65 tahun	36	
c. >65 tahun	2	
Pekerjaan		
a. Tidak bekerja	22	
b. Wiraswasta	3	
c. PNS	2	
d. Pensiunan PNS	13	
Lama Menderita HT		
a. 5-10 tahun	4	
b. 10-15 tahun	21	
c. 15-20 tahun	9	
d. > 20 tahun	6	
Obat HT yang dikonsumsi		
a. Amlodipin/nifedipin	26	
b. Captopril	12	
c. Propanolol	2	

Tabel 4.1 menginformasikan bahwa dari 40 peserta pengabdian kepada masyarakat yang menjadi sasaran implementasi sebanyak 28 (70%) perempuan, 36 (90%) berusia 55-65 tahun, 22 (55%) tidak bekerja/ibu rumah tangga, 26 (65%) mengkonsumsi obat anti hipertensi Amlodipine

4.1.2 Tekanan Darah Sistolik Sebelum Implementasi Pengabmas

Tabel 4.2 Distribusi Frekuensi Tekanan Darah Sistolik Sebelum Dilakukan Totok Punggung, Pemberian Jus Labu Siam dan Teh Rosela di RW 13 Desa Sumberporong Kec. Lawang Kab, Malang

No	Tekanan Sistolik Pre-Test (mmHg)	Frekuensi	%	Mean	SD	Min	Max
1.	147	1	2.5	165.33	9.5	147	183
2.	148	1	2.5				
3.	153	1	2.5				
4.	154	2	5.0				
5.	155	2	5.0				
6.	156	2	5.0				
7.	158	2	5.0				
8.	159	2	5.0				
9.	160	2	5.0				
10.	161	1	2.5				
11.	162	1	2.5				
12.	164	2	5.0				
13.	165	2	5.0				
14.	166	1	2.5				
15.	168	3	7.5				
16.	169	1	2.5				
17.	170	3	7.5				
18.	171	1	2.5				
19.	173	1	2.5				
20.	174	1	2.5				
21.	176	2	5.0				
22.	177	1	2.5				
23.	178	1	2.5				
24.	180	1	2.5				
25.	181	1	2.5				
26.	182	1	2.5				
27.	183	1	2.5				
Total		40	100				

Tabel 4.2 menginformasikan bahwa dari 40 peserta pengabdian masyarakat sebelum dilakukan totok punggung dan pemberian jus labu siam dan teh rosela memiliki rerata tekanan darah sistolik sebesar 165.33 mmHg. Tekanan sistolik terendah 147 mmHg dan tertinggi 183 mmHg dengan standar deviasi sebesar 9.5

4.1.3 Tekanan Darah Diastolik Sebelum Implementasi Pengabmas

Tabel 4.3 Distribusi Frekuensi Tekanan Darah Diastolik Sebelum Dilakukan Totok Punggung, Pemberian Jus Labu Siam dan Teh Rosela di RW 13 Desa Sumberporong Kec. Lawang Kab, Malang

No	Tekanan Diastolik Pre-Test (mmHg)	Frekuensi	%	Mean	SD	Min	Max
1.	80	1	2.5	88.23	2.833	80	94
2.	84	2	5.0				
3.	85	4	10.0				
4.	86	5	12.5				
5.	87	4	10.0				
6.	88	2	5.0				
7.	89	8	20.0				
8.	90	6	15.0				
9.	91	3	7.5				
10.	92	4	10.0				
11.	94	1	2.5				
Total		40	100				

Tabel 4.3 menginformasikan bahwa dari 40 peserta pengabdian masyarakat sebelum dilakukan totok punggung dan pemberian jus labu siam dan teh rosela memiliki rerata tekanan darah diastolik sebesar 88.23 mmHg. Tekanan sistolik terendah 80 mmHg dan tertinggi 94 mmHg dengan standar deviasi sebesar 2.833

4.1.4 Tekanan Darah Sistolik Setelah Implementasi Pengabmas

Tabel 4.4 Distribusi Frekuensi Tekanan Darah Sistolik Setelah Dilakukan Totok Punggung, Pemberian Jus Labu Siam dan Teh Rosela di RW 13 Desa Sumberporong Kec. Lawang Kab, Malang

No	Tekanan Sistolik Post-Test (mmHg)	Frekuensi	%	Mean	SD	Min	Max
1.	138	2	5.0	152.15	8.749	138	167
2.	140	4	10.0				
3.	141	1	2.5				
4.	143	1	2.5				
5.	144	1	2.5				
6.	145	2	5.0				
7.	146	1	2.5				
8.	148	2	5.0				
9.	149	1	2.5				
10.	150	2	5.0				
11.	151	1	2.5				
12.	152	3	7.5				
13.	153	3	7.5				
14.	154	1	2.5				
15.	156	3	7.5				
16.	157	1	2.5				

17.	158	1	2.5
18.	161	3	7.5
19.	162	1	2.5
20.	163	1	2.5
21.	164	1	2.5
22.	165	1	2.5
23.	167	3	7.5
Total		40	100

Tabel 4.4 menginformasikan bahwa dari 40 peserta pengabdian masyarakat sesudah dilakukan totok punggung dan pemberian jus labu siam dan teh rosela memiliki rerata tekanan darah sistolik sebesar 152.15 mmHg. Tekanan sistolik terendah 138 mmHg dan tertinggi 167 mmHg dengan standar deviasi sebesar 8.749

4.1.5 Tekanan Darah Diastolik Setelah Impelementasi Pengabmas

Tabel 4.5 Distribusi Frekuensi Tekanan Darah Diastolik Setelah Dilakukan Totok Punggung, Pemberian Jus Labu Siam dan Teh Rosela di RW 13 Desa Sumberporong Kec. Lawang Kab, Malang

No	Tekanan Diastolik Post-Test (mmHg)	Frekuensi	%	Mean	SD	Min	Max
1.	77	1	2.5	84.6	3.280	77	90
2.	78	2	5.0				
3.	80	4	10.0				
4.	81	5	12.5				
5.	82	4	10.0				
6.	83	2	5.0				
7.	84	8	20.0				
8.	85	6	15.0				
9.	86	3	7.5				
10.	87	4	10.0				
11.	88	1	2.5				
12.	89	5	12.5				
13.	90	1	2.5				
Total		40	100				

Tabel 4.5 menginformasikan bahwa dari 40 peserta pengabdian masyarakat sesudah dilakukan totok punggung dan pemberian jus labu siam dan teh rosela memiliki rerata tekanan darah diastolik sebesar 84.6 mmHg. Tekanan sistolik terendah 77 mmHg dan tertinggi 90 mmHg dengan standar deviasi sebesar 3.280

4.1.6 Perbedaan Darah Sistolik dan Diastolik Setelah Impelementasi Pengabmas

Tabel 4.6 Perbedaan Tekanan Darah Sistolik dan Diastolik Sebelum dan Sesudah Dilakukan Totok Punggung, Pemberian Jus Labu Siam dan Teh Rosela di RW 13 Desa Sumberporong Kec. Lawang Kab, Malang

		Mean	N	Std. Deviation	Sig
Pair 1	Tekanan Darah Sistolik Sebelum Implementasi Pengabmas	165.33	40	9.544	0.000
	Tekanan Darah Sistolik Setelah Implementasi Pengabmas	152.15	40	8.749	
Pair 2	Tekanan Darah Diastolik Sebelum Implementasi Pengabmas	88.23	40	2.833	0.000
	Tekanan Darah Diastolik Setelah Implementasi Pengabmas	84.60	40	3.280	

Tabel 4.6 menginformasikan bahwa berdasarkan hasil uji statistik *Paired t-test* terhadap tekanan darah sistolik didapatkan hasil $p=0.000$ yang berarti ada perbedaan yang bermakna tekanan darah sistolik antara sebelum dan sesudah dilakukan totok punggung, pemberian jus labu siam dan teh rosela.

Hasil uji statistik *Paired t-test* terhadap tekanan darah diastolik didapatkan hasil $p=0.000$ yang berarti ada perbedaan yang bermakna tekanan darah diastolik antara sebelum dan sesudah dilakukan totok punggung, pemberian jus labu siam dan teh rosela.

4.3 Pembahasan

Penggunaan teknik totok punggung akan menguraikan timbunan lemak terjadi, yang pada akhirnya akan memperlancar kembali sirkulasi darah dan oksigen ke organ tubuh. Terapi totok punggung dilakukan dengan penotokan pada pusat syaraf yang terdapat di area punggung, reaksi yang dirasakan pun akan langsung terasa jika titik syaraf yang ditekan memang berhubungan dengan penyakit yang dialami pasien (Agus S, 2018). Pemberian stimulasi berupa penotokan pada titik-titik/simpul syaraf akan menstimulasi kerja system syaraf parasimpatis menjadi aktif. Syaraf parasimpatis yang aktif akan menurunkan tekanan darah dan juga menurunkan denyu jantung. Ketika proses totok dilakukan, untuk kasus-kasus tertentu umumnya penderita akan merasakan reaksi langsung/spontan berupa

denyutan, tarikan, nyilu bahkan rasa sakit pada organ atau bagian tubuh yang sedang mengalami gangguan sebagai indikasi bahwa dititik tersebut sedang terjadi penyumbatan (Agus S, 2018). Ketika proses totok dilakukan, untuk kasus-kasus tertentu umumnya penderita akan merasakan reaksi langsung/spontan berupa denyutan, tarikan, nyilu bahkan rasa sakit pada organ atau bagian tubuh yang sedang mengalami gangguan sebagai indikasi bahwa dititik tersebut sedang terjadi penyumbatan (Agus S, 2018)

Penyumbatan aliran darah mengakibatkan berkurangnya support oksigen dan nutrisi yang dibutuhkan sel dalam melakukan metabolisme, sehingga proses metabolisme sel yang memanfaatkan oksigen atau aerob berubah menjadi metabolisme anaerob. Salah satu hasil metabolisme anaerob adalah terproduksinya asam laktat. Asam laktat sendiri mempunyai karakteristik mengiritasi jaringan. Ketika dilakukan penekanan totok punggung pada area yang mengalami sumbatan dapat mengakibatkan perpindahan asam laktat ke dalam jaringan sehingga akan dimanifestasikan dengan keluhan nyeri (Agus S, 2018).

Seringkali seorang pasien mengeluh sakit (jarem) setelah menjalani totok punggung, hal ini sebaiknya harus bisa dikurangi oleh praktisi atau terapis totok punggung. Seorang terapis totok punggung ketika menghadapi hal demikian tidaklah harus terfokus melakukan penotokan area tersebut dalam waktu lama, namun berikan kesempatan asam laktat terserap oleh pembuluh darah sehingga akan mengurangi konsentrasi asam laktat dalam jaringan, kondisi ini akan membuat pasien yang menjalani totok punggung merasakan nyaman (Agus S, 2018).

Sebelum melakukan totok punggung gunakan minyak agar kulit tidak lecet saat dipijat. Sebaiknya totok punggung dilakukan 2-3 kali dalam satu minggu, jangan melakukan setiap hari atau setiap saat karena hal ini akan merusak saraf refleksi. Setiap titik refleksi biasanya dipijat 5 menit, jika sakitnya keras boleh dipijat 10 menit, jika pijatan terlalu keras dan pasien merasa kesakitan, maka tekanan pijatan dikurangi dari memindahkan pijat ke bagian lainnya. (Waras, Ki Seger, 2011)

Penggunaan totok punggung dalam kesehatan meliputi deteksi masalah kesehatan, perawatan masalah kesehatan dan penanganan kasus emergency. Berbagai macam penyakit atau masalah kesehatan dapat diatasi, mulai dari penyakit

yang paling ringan seperti flu hingga yang tergolong berat sekalipun seperti stroke, diabetes, hipertensi, parkinson,, hipotermi dll. Sebagian besar penyakit terjadi akibat tidak lancarnya peredaran darah didalam tubuh manusia, totok punggung dapat melancarkan aliran darah tubuh sehingga ketika aliran darah telah lancar maka penyakit itu akan sembuh dengan sendirinya (Agus, 2018).

Sechium edule (Jacq.) Sw. (Cucurbitaceae) merupakan tumbuhan yang dikenal dengan nama labu siam yang berasal dari Meksiko selatan (negara bagian Veracruz, Puebla, dan Oaxaca) (G. Lombardo-Earl et al, 2018). Tanaman ini banyak diolah oleh orang Indonesia sebagai sumber serat nabati. Selain itu, masyarakat Indonesia percaya buah tanaman mampu menurunkan tekanan darah penderita hipertensi. Masyarakat Indonesia memanfaatkan labu siam menjadi berbagai olahan untuk membantu menurunkan tekanan darah. Hasil penelitian Rista Fauziningtyas (2020) diketahui bahwa konsumsi jus labu siam paling optimal untuk menurunkan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi. Ini karena dalam proses penyajian jus labu siam tidak ada pengurangan zat atau bahan. Hasil penelitian Nurul Hidayah (2018) pemberian jus labu siam dan the rosella dapat menurunkan hipertensi pada lansia menopause.

Dosis labu siam adalah 100 gram per satu kali setiap hari. Labu siam dikonsumsi untuk 10 orang hari, setidaknya 1 jam setelah sarapan. Hasil penelitian ini diketahui bahwa konsumsi jus labu siam paling optimal untuk menurunkan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi. Ini karena dalam proses penyajian jus labu siam tidak ada pengurangan zat atau bahan. Peneliti berpendapat bahwa penyajian labu siam dengan dijus merupakan proses memasak yang tidak mengubah komposisi labu siam, hanya terjadi proses perubahan bentuk dari padat menjadi cair. Berbeda dengan sajian lain seperti labu siam yang dikukus dan diperas. Pada kedua jenis penyajian tersebut, terjadi pengurangan zat dan bahan dalam labu siam. Pengurangan tersebut berdampak pada optimalisasi kandungan labu siam menjadi berkurang.

Labu siam yang diperas mengalami proses reduksi material. Selama proses penyajian, 100 gram labu siam yang diparut kemudian diperas, akan menghasilkan dua macam produk yaitu sari pati dan ampas. Labu siam yang dikonsumsi responden adalah sarinya saja dan ampasnya dibuang. Proses ini menyebabkan

menurunkan komposisi kalium dan serat pada labu siam, dibandingkan dengan labu siam yang dijus. Dalam sebuah studi dilakukan oleh Beretta, M.V et al. (2018) diketahui bahwa ada hubungan antara meningkat konsumsi serat dan penurunan tekanan darah pada penderita diabetes.

Penyajian labu siam dengan cara dikukus dapat menurunkan komposisi kalium pada labu siam. Lewu M.N et al (2010) menyatakan terdapat penurunan yang signifikan pada kandungan kalium kolokasia esculenta (L.) schott setelah proses pengukusan. Hasil ini juga didukung oleh studi tentang. Bethke P.C et al (2008) yang menyatakan proses pengukusan kentang putih (*Solanum tuberosum* L.) dapat mereduksi tingkat kalium. Jadi, kandungan kalium pada labu siam kurang optimal dalam menurunkan tekanan darah (Rista Fauziningtyas, 2020)

Rosella (*Hibiscus sabdariffa*) merupakan salah satu tanaman herbal yang bermanfaat mencegah penyakit kanker, melancarkan tekanan darah, dan melancarkan buang air besar. Bagian dari bunga rosella ini yang di gunakan dan bermanfaat yaitu kelopak bunga rosella. Rosella telah digunakan secara luas di banyak negara sebagai minuman dan sumber pengobatan. Beberapa pengobatan herbal menggunakan ekstrak tanaman ini untuk diuretik, gangguan pencernaan, agen antioksidan, dan hiperkolesterolemia (Yuariski, 2012)

Potensi rosella besar untuk dikembangkan menjadi obat herbal antihipertensi, bunga rosella ini dapat tumbuh di sekitar lingkungan masyarakat. Penanaman, perawatan, dan pengolahan bunga rosella juga tergolong mudah. Namun hanya sedikit dari masyarakat yang mengetahui manfaat dan kegunaan bunga rosella. Pada lain hal, sudah banyak studi yang menunjukkan dan membuktikan kandungan dan manfaat yang terkandung di dalamnya, namun belum banyak studi maupun bukti ilmiah yang mendukung bunga rosella sebagai antihipertensi

4.3 Luaran yang Dicapai

Luaran yang dihasilkan dari pengabdian masyarakat ini sebagai berikut:

4.2.1 Tahun Berjalan (2021)

Pada tahun berjalan pelaksanaan pengabdian masyarakat dihasilkan dua modul yaitu modul totok punggung, dan modul terapi jus labu siam dan teh rosella untuk hipertensi

4.2.2 Tahun 2022

- 1) Publikasi di Jurnal Nasional/Internasional tahun 2022
- 2) Hak Intelektual (HaKI)

BAB 5

SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan

- 1) Peserta sangat antusias dalam mengikuti penyampaian materi pengabmas, mayoritas mereka paham tentang materi yang disampaikan
- 2) Kegiatan pelatihan totok punggung berlangsung dengan baik, semua peserta mengikuti kegiatan sejak awal sampai akhir. Peserta dapat mendemonstrasikan kembali praktik totok punggung kepada peserta yang lain dengan baik
- 3) Di akhir evaluasi didapatkan penurunan yang signifikan tekanan darah peserta antara sebelum mengikuti kegiatan pengabmas dan setelah implementasi hasil penyuluhan dan pelatihan

5.2 Saran

5.2.1 Bagi Peserta dan Masyarakat

- 1) Hendaknya peserta mengimplementasikan secara rutin totok punggung dan jus labu siam serta teh rosella kepada anggota keluarganya yang menderita hipertensi
- 2) Hendaknya masyarakat secara aktif menambah informasi dan pengetahuan tentang terapi komplementer non farmakologis untuk menurunkan tekanan darah

5.2.2 Bagi Institusi Pelayanan Kesehatan

Hasil pengabdian masyarakat ini merupakan salah satu bukti empiris bahwa totok punggung dan jus labu siam serta teh rosella dapat membantu menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi di Desa Sumberporong kecamatan Lawang Kabupaten Malang. Oleh karenanya intervensi totok punggung dan jus labu siam serta teh rosella dapat dikembangkan menjadi salah satu jenis terapi komplementer non farmakologis yang bisa diimplementasikan di pelayanan kesehatan terutama di Puskesmas

5.2.3 Bagi Poltekkes Kemenkes Malang dan Institusi Pendidikan Keperawatan

Hendaknya institusi pendidikan keperawatan lebih banyak menambah pokok bahasan tentang keperawatan komplementer, dan akan lebih baik lagi apabila materi ini menjadi satu mata kuliah khusus

DAFTAR PUSTAKA

- Ainah, I. (2018) Analisis Praktik Klinik Keperawatan Pada Pasien Hipertensi Dengan Intervensi Inovasi Rendam Kaki Air Jahe Hangat Dan Slow Deep Breathing (Relaksasi Nafas Dalam) Terhadap Penurunan Tekanan Darah Di Ruang IGD RSUD Abdul Wahab Sjahranie Samarinda.
- Asmar (2019) Intervensi Cutaneous Stimulation Untuk Menurunkan Analisis Praktik Klinik Keperawatan dengan Inovasi Intervensi Cutaneous Stimulation untuk Menurunkan Nyeri Pemasangan Infus Padaklien Hipertensi di Ruang Instalasi Gawat Darurat RSUD Abdul Wahab Sjahranie.
- Dafriani, P. (2019) 'Pendekatan Herbal Dalam Mengatasi Hipertensi', CV.Berkah Prima: Padang, pp. 1–33.
- Kemenkes (2014) 'Mencegah dan Mengontrol Hipertensi Agar Terhindar dari Kerusakan Organ Jantung, Otak dan Ginjal'.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (2012) Masalah Hipertensi di Indonesia, Departemen Kesehatan.
- Majid, Y. A. and Rini, P. S. (2016) 'Terapi Akupresur Memberikan Rasa Tenang dan Nyaman serta Mampu Menurunkan Tekanan Darah Lansia', Jurnal Aisyah: Jurnal Ilmu Kesehatan, 1(1), pp. 79–86. doi: 10.30604/jika.v1i1.11.
- Utomo, Agus Setyo. (2018). Lansia Idaman. Malang : CV IRDH
- Waras, Ki Seger. (2011). Pijat Refleksi & Obat Herbal. DUA MEDIA
- Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan, Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS) 2013. 2013
- G. H. Wold, Basic Geriatric Nursing. Philadelphia: Elsevier Mosby, 2012.
- B. M. H. Darmojo, Buku Ajar Geriatri (Ilmu Kesehatan Usia Lanjut). Jakarta, Indonesia: Balai Penerbit FKUI, 2009.
- World Health Organization, "A global brief on Hypertension - World Health Day 2013," 2013
- Kemenkes RI, Pelayanan dan Peningkatan Kesehatan Usia Lanjut. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2016.
- R. G. Varela, O. A. D. A. Coronel, and G. V. G, "Chayote (*Sechium edule*) Phytochemical and Pharmacological Approaches," Fruit Veg. Phytochem. Chem. Hum. Helath, vol. 2, no. October, pp. 979–992, 2017.

- M. G. S. Nunes, A. Bernardino, and R. D. Martins, "Use of medicinal plants by people with hypertension," *Rev. da Rede Enferm. do Nord.*, vol. 16, no. 6, pp. 775–781, 2015.
- G. Lombardo-Earl et al., "Extracts and fractions from edible roots of *Sechium edule* (Jacq.) Sw. with antihypertensive activity," *Evidence-based Complement. Altern. Med.*, vol. 2014, 2014.
- V. E. Pudjowati and D. W. Widodo, "Pengaruh Labu Siam (*Cucurbitaceae*) Terhadap Tekanan Darah dan Kolesterol Pada Pasien Hipertensi di Kelurahan Tlogomas Malang," *Nurs. News (Meriden)*, vol. 3, no. 1, pp. 358–368, 2016.
- E. Yanti and R. I. SD, "Pengaruh Pemberian Perasan Labu Siam (*Sechium Edule*) Terhadap Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi," *J. Kesehat. Med. Saintika*, vol. 1, pp. 1–4, 2010.
- Y. I. Dewi, "Efektifitas Kombinasi Terapi Kukusan Labu Siam dan Senam Anti Stroke Terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Pasien Dengan Hipertensi," *J. Online Mhs.*, vol. 1, no. 1, pp. 1–9, 2014.

Frequencies

		Statistics	
		Tekanan Darah Sistolik Sebelum Implementasi Pengabmas	Tekanan Darah Diastotil Sebelum Implementasi Pengabmas
N	Valid	40	40
	Missing	0	0
Mean		165.33	88.23
Median		165.00	89.00
Std. Deviation		9.544	2.833
Variance		91.097	8.025

Statistics

		Tekanan Darah Sistolik Setelah Implementasi Pengabmas	Tekanan Darah Diastolik Setelah Implementasi Pengabmas
N	Valid	40	40
	Missing	0	0
Mean		152.15	84.60
Median		152.00	85.50
Std. Deviation		8.749	3.280
Variance		76.541	10.759

Frequency Table

Tekanan Darah Sistolik Sebelum Implementasi Pengabmas

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	147	1	2.5	2.5	2.5
	148	1	2.5	2.5	5.0
	153	1	2.5	2.5	7.5
	154	2	5.0	5.0	12.5
	155	2	5.0	5.0	17.5
	156	2	5.0	5.0	22.5
	158	2	5.0	5.0	27.5
	159	2	5.0	5.0	32.5
	160	2	5.0	5.0	37.5
	161	1	2.5	2.5	40.0
	162	1	2.5	2.5	42.5
	164	2	5.0	5.0	47.5
	165	2	5.0	5.0	52.5
	166	1	2.5	2.5	55.0
	168	3	7.5	7.5	62.5
	169	1	2.5	2.5	65.0
	170	3	7.5	7.5	72.5
	171	1	2.5	2.5	75.0
	173	1	2.5	2.5	77.5
	174	1	2.5	2.5	80.0
176	2	5.0	5.0	85.0	
177	1	2.5	2.5	87.5	
178	1	2.5	2.5	90.0	
180	1	2.5	2.5	92.5	

181	1	2.5	2.5	95.0
182	1	2.5	2.5	97.5
183	1	2.5	2.5	100.0
Total	40	100.0	100.0	

Tekanan Darah Diastotil Sebelum Implementasi Pengabmas

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 80	1	2.5	2.5	2.5
84	2	5.0	5.0	7.5
85	4	10.0	10.0	17.5
86	5	12.5	12.5	30.0
87	4	10.0	10.0	40.0
88	2	5.0	5.0	45.0
89	8	20.0	20.0	65.0
90	6	15.0	15.0	80.0
91	3	7.5	7.5	87.5
92	4	10.0	10.0	97.5
94	1	2.5	2.5	100.0
Total	40	100.0	100.0	

Tekanan Darah Sistolik Setelah Implementasi Pengabmas

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 138	2	5.0	5.0	5.0
140	4	10.0	10.0	15.0
141	1	2.5	2.5	17.5
143	1	2.5	2.5	20.0
144	1	2.5	2.5	22.5
145	2	5.0	5.0	27.5
146	1	2.5	2.5	30.0
148	2	5.0	5.0	35.0
149	1	2.5	2.5	37.5
150	2	5.0	5.0	42.5
151	1	2.5	2.5	45.0
152	3	7.5	7.5	52.5
153	3	7.5	7.5	60.0

154	1	2.5	2.5	62.5
156	3	7.5	7.5	70.0
157	1	2.5	2.5	72.5
158	1	2.5	2.5	75.0
161	3	7.5	7.5	82.5
162	1	2.5	2.5	85.0
163	1	2.5	2.5	87.5
164	1	2.5	2.5	90.0
165	1	2.5	2.5	92.5
167	3	7.5	7.5	100.0
Total	40	100.0	100.0	

Tekanan Darah Diastolik Setelah Implementasi Pengabmas

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 77	1	2.5	2.5	2.5
78	1	2.5	2.5	5.0
80	3	7.5	7.5	12.5
81	3	7.5	7.5	20.0
82	3	7.5	7.5	27.5
83	4	10.0	10.0	37.5
84	3	7.5	7.5	45.0
85	2	5.0	5.0	50.0
86	9	22.5	22.5	72.5
87	3	7.5	7.5	80.0
88	2	5.0	5.0	85.0
89	5	12.5	12.5	97.5
90	1	2.5	2.5	100.0
Total	40	100.0	100.0	

Paired Samples Statistics

	Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1 Tekanan Darah Sistolik Sebelum Implementasi Pengabmas	165.33	40	9.544	1.509
Tekanan Darah Sistolik Setelah Implementasi Pengabmas	152.15	40	8.749	1.383

Pair 2	Tekanan Darah Diastolik Sebelum Implementasi Pengabmas	88.23	40	2.833	.448
	Tekanan Darah Diastolik Setelah Implementasi Pengabmas	84.60	40	3.280	.519

Paired Samples Correlations

		N	Correlation	Sig.
Pair 1	Tekanan Darah Sistolik Sebelum Implementasi Pengabmas & Tekanan Darah Sistolik Setelah Implementasi Pengabmas	40	.850	.000
Pair 2	Tekanan Darah Diastolik Sebelum Implementasi Pengabmas & Tekanan Darah Diastolik Setelah Implementasi Pengabmas	40	.692	.000

Paired Samples Test

		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference		t	df	Sig. (2- tailed)
					Lower	Upper			
Pair 1	Tekanan Darah Sistolik Sebelum Implementasi Pengabmas - Tekanan Darah Sistolik Setelah Implementasi Pengabmas	13.175	5.063	.801	11.556	14.794	16.457	39	.000
Pair 2	Tekanan Darah Diastolik Sebelum Implementasi Pengabmas - Tekanan Darah Diastolik Setelah Implementasi Pengabmas	3.625	2.436	.385	2.846	4.404	9.413	39	.000

