

**LAPORAN KEGIATAN  
PENGABDIAN MASYARAKAT**



**PENCEGAHAN DAN PENGENDALIAN HIPERTENSI DAN ASAM URAT  
MENGUNAKAN TANAMAN OBAT KELUARGA PADA ANGGOTA PKK DUSUN  
BAKALAN, SUMBERADI, MLATI, SLEMAN, YOGYAKARTA**

**Oleh :**

**Sabtanti Harimurti, S.Si., M.Sc., Ph.D., Apt  
(NIK : 19730223 201310 173127)**

**PROGRAM STUDI FARMASI  
FAKULTAS KEDOKTERAN DAN ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH YOGYAKARTA  
TAHUN 2015**

## HALAMAN PENGESAHAN

1. Judul : Pencegahan dan Pengendalian Hipertensi dan Asam Urat Menggunakan Tanaman Obat Keluarga pada Anggota PKK Dusun Bakalan, Sumberadi, Mlati, Sleman, Yogyakarta.
2. Bidang : Kesehatan
3. Ketua Tim Pengusul :
- a. Nama Lengkap : Sabtanti Harimurti, S.Si., M.Sc., Ph.D., Apt
  - b. Jenis Kelamin : Perempuan
  - c. NIK : 19730223 201310 173 127
  - d. Disiplin Ilmu : Kimia Farmasi
  - e. Pangkat/Golongan : III / c
  - f. Jabatan : -
  - g. Fakultas/Jurusan : Kedokteran dan Ilmu Kesehatan / Farmasi
  - h. Alamat : Jl. Lingkar Barat, Tamantirto, Kasihan, Bantul
  - i. Telp/Fax : 0274387656 ext. 201/Fax 0274387646
  - j. Alamat Rumah : Jl. Deresan II No.23 Caturtunggal Depok Sleman
  - k. Telp/Fax : 085643842082
  - l. E-mail : sabant@gmail.com
4. Jumlah Anggota Tim : 8
- Nama Anggota Tim : Hengky Wijaya Supta (20120350008)  
Julio Candra Wijaya (20130350007)  
Zulfikar Andri Rahma (20130350002)  
Afriska Dwi Artina (20130350027)  
Winda Ayu Wicaksoono (20130350001)  
Umu Fatmah Larasati (20130350053)  
Gita Husna Rahmadani (20140350083)  
Hanifah Tri Mumpuni (20140350110)
5. Lokasi Kegiatan : a. Dusun : Bakalan  
b. Desa : Sumberadi  
c. Kecamatan : Mlati  
d. Kabupaten : Sleman
6. Waktu Program : 1 bulan
7. Belanja yang diusulkan : Rp. 500.000,-

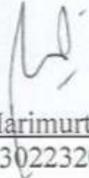
Yogyakarta, 1 Juni 2015

Mengetahui

Kaprodi Farmasi FKIK UMY

  
  
Dra. Hj. Salmah Orbayinah, M.Kes., Apt  
NIK : 19680229199409173008

Ketua Tim Pengusul

  
Sabtanti Harimurti, Ph.D., Apt  
NIK : 19730223201310173127

## A. ANALISIS SITUASI

Penyakit hipertensi atau darah tinggi ditandai dengan meningkatnya tekanan darah yang seringkali merupakan satu-satunya gejala pada hipertensi esensial. Gejala-gejala hipertensi misalnya seperti sakit kepala, mimisan, dan juga pusing, atau juga migren. Beberapa penyebab hipertensi adalah sebagai berikut: faktor usia, ras, latar belakang keluarga, obesitas, kurang aktifitas fisik, merokok, konsumsi garam yang berlebihan, kekurangan potasium, kekurangan vitamin D, minum alcohol, kondisi kronik tertentu (diabetes, kolesterol tinggi, penyakit ginjal), dan kehamilan. Pengklasifikasian hipertensi seperti terlihat pada Tabel 1 berikut ini:

**Tabel 1:** Klasifikasi Hipertensi

<b>Blood pressure classification</b>	<b>Systolic BP (mm Hg)</b>	<b>Diastolic BP (mm Hg)</b>
<b>Normal</b>	<b>&lt;120</b>	<b>&lt;80</b>
<b>Prehypertension</b>	<b>120-139</b>	<b>80-89</b>
<b>Stage 1 hypertension</b>	<b>140-159</b>	<b>90-99</b>
<b>Stage 2 hypertension</b>	<b>&gt;160</b>	<b>&gt;100</b>

Prevalensi penyakit hipertensi cenderung meingkat akhir-akhir ini. Berdasarkan laporan dari Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2007 prevalensi hipertensi pada penduduk umur 18 tahun keatas di Indonesia cukup tinggi mencapai 31,7% dengan penduduk yang mengetahui dirinya menderita hipertensi hanya 7,2% dan yang minum obat antihipertensi hanya 0,4%. Sementara itu menurut Joint National Committee on Prevention, Detection, Evaluation, and Treatment on High Blood Pressure VII (JNC-VII), mendekati 1 milyar orang menderita hipertensi di dunia. Hipertensi merupakan penyebab kematian nomor 1 di dunia, menurut laporan Badan Kesehatan Dunia atau WHO. Hasil penelitian di Amerika Serikat tahun 2010 menunjukkan bahwa 28,6% orang dewasa berusia 18 tahun ke atas menderita hipertensi

(<http://www.sanglahhospitalbali.com>: 17-04-2013, Hari Kesehatan Sedunia 2013 : Hipertensi The Silent Killer of Death).

Penyakit asam urat adalah suatu penyakit dimana terjadi penumpukan asam urat dipersendian. Gejala-gejala terjadinya penyakit asam urat adalah sebagai berikut:

1. Sendi terasa nyeri, ngilu, linu, kesemutan dan bahkan sampai membengkak dan berwarna kemerahan (meradang)
2. Biasanya pada persendian terasa nyeri saat pagi hari (baru bangun tidur) atau malam hari.
3. Terasa nyeri pada sendi terjadi berulang-ulang kali.
4. Yang diserang biasanya sendi jari kaki, jari tangan, dengkul, tumit, pergelangan tangan serta siku.
5. Pada kejadian kasus yang parah, persendian terasa sangat sakit saat akan bergerak.
6. Untuk mengetahui lebih pasti, penderita harus segera melakukan pemeriksaan di laboratorium. Untuk kadar asam urat normal pada pria berkisar 3,5 hingga 7 mg/dl dan pada wanita 2,6 – 6 mg/dl.
7. Apabila penyakit asam urat tidak segera di obati maka bisa berkembang menjadi penyakit batu ginjal dan akhirnya bisa mengakibatkan gagal ginjal penderita asam urat tersebut

Prevalensi asam urat diprediksikan akan terus meningkat dimasa yang akan datang dan telah telah banyak diderita oleh usia muda yaitu usia produktif yang nantinya berdampak pada penurunan produktivitas kerja. Prevalensi asam urat di Indonesia yang terjadi pada usia di bawah 34 tahun adalah 32% dan penduduk Minahasa adalah yang paling banyak kejadiannya yaitu sebesar 29,2% (Buraerah dalamKodim, 2010 dalam Pratiwi tahun 2013: GAMBARAN KEJADIAN ASAM URAT (*GOUT*) BERDASARKAN KEGEMUKAN DAN KONSUMSI MAKANAN (Studi di Wilayah Kerja Puskesmas Kalisat Kecamatan Kalisat Kabupaten Jember))

Bakalan adalah dusun yang terletak dikawasan lapas Cebongan tepatnya terletak di Sumberadi, Mlati, Sleman, Yogyakarta. Penduduk dusun tersebut banyak yang menderita hipertensi dan asam urat. Hal tersebut dimungkinkan karena meningkatnya taraf hidup dan berkembangnya gaya hidup modern yang suka mengkonsumsi fastfood. Hal tersebut sejalan dengan penelitian yang telah dilakukan oleh Yovita (2009) bahwa asam urat adalah

merupakan salah satu faktor resiko timbulnya hipertensi selain kadar Cystatin C (<http://etd.repository.ugm.ac.id> Cystatic C dan asam urat sebagai faktor risiko hipertensi :: Studi pada populasi hipertensi dan normotensi di Kecamatan Mlati, Yogyakarta). Mengingat insidensi hipertensi dan asam urat yang terus meningkat, bahaya komplikasi yang ditimbulkan, dan resiko pengobatan farmakologis jangka panjang, maka perlu dilakukan sosialisasi tentang cara pengendalian hipertensi dan asam urat menggunakan tanaman obat keluarga yang banyak tumbuh di sekitar rumah warga agar warga Dusun Bakalan dapat memperbaiki kualitas hidup sehari-hari.

## **B. PERMASALAHAN**

Perubahan gaya hidup yang tidak sehat seperti peningkatan obesitas, kurang aktivitas fisik, kurang mengkonsumsi makanan yang berserat, merokok, dan tingginya lemak akan meningkatkan jumlah penderita hipertensi dan asam urat. Hipertensi diketahui merupakan faktor resiko dari penyakit yang sangat berbahaya yaitu stroke. Selain itu, penyakit asam urat merupakan faktor resiko hilangnya kemampuan aktifitas fisik karena terjadi peradangan sendi. Pengobatan jangka panjang yang dilakukan untuk mengontrol tekanan darah dan kadar asam urat oleh penderita akan menyebabkan masalah farmakologis yang berdampak buruk kepada penderita. Berdasarkan uraian di atas maka perlu dilakukan sosialisasi tentang cara pengendalian hipertensi dan asam urat menggunakan tanaman obat keluarga yang banyak tumbuh di sekitar rumah warga, agar warga Dusun Bakalan dapat memperbaiki kualitas hidup sehari-hari.

## **C. TUJUAN KEGIATAN**

1. Untuk mengedukasi masyarakat, khususnya warga Dusun Bakalan, bahwa kondisi hipertensi dan asam urat ringan dapat diperbaiki dan dikendalikan menggunakan tanaman obat yang tumbuh disekitar rumah (TOGA).
2. Untuk memberikan informasi mengenai jenis TOGA yang dapat digunakan untuk mengendalikan hipertensi dan asam urat ringan.

#### D. MANFAAT KEGIATAN

Kegiatan ini diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan masyarakat, khususnya warga Dusun Bakalan tentang cara pencegahan dan pengendalian penyakit hipertensi dan asam urat ringan menggunakan TOGA yang banyak tumbuh di sekitar rumah warga.

#### E. METODE PELAKSANAAN KEGIATAN

1. Sosialisasi tentang cara mencegah dan mengendalikan penyakit hipertensi dan asam urat ringan menggunakan TOGA yang tumbuh di sekitar rumah warga.
2. Diskusi dan tanya jawab mengenai berbagai jenis TOGA yang bisa dimanfaatkan untuk pengendalian penyakit hipertensi dan asam urat ringan.

#### F. JADWAL KEGIATAN

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan dalam waktu 3 minggu dengan perincian sebagai berikut :

NO	KEGIATAN	MINGGU KE-		
		1	2	3
1	Persiapan dan perijinan			
2	Sosialisasi tentang cara mencegah dan mengendalikan penyakit hipertensi dan asam urat ringan menggunakan TOGA yang tumbuh di sekitar rumah warga.			
3	Pembuatan laporan			

#### G. RINCIAN BIAYA

No	Komponen	Rincian	Total
1.	Proposal	Rp 15.000	Rp 15.000
2.	Diabetes kit test	@50x Rp7000	Rp 350.000
3.	Penggandaan Bahan Sosialisasi	@50x10x Rp100	Rp 50.000
4.	Transportasi	@3xRp 10.000	Rp 30.000
5.	Dokumentasi	Rp 25.000	Rp 30.000
6.	Laporan	Rp 15.000	Rp 25.000
<b>TOTAL</b>			Rp 500.000

## **H. HASIL DAN PEMBAHASAN**

Kegiatan pengabdian masyarakat dengan topik “Pencegahan dan Pengendalian penyakit hipertensi dan asam urat ringan menggunakan TOGA yang tumbuh di sekitar rumah warga Dusun Bakalan, Sumberadi, Mlati, Sleman, Yogyakarta”, telah dilaksanakan pada hari Ahad, 19 April 2015 pada pukul 13.00-16.00 WIB. Adapun tujuan dari kegiatan ini adalah untuk mensosialisasikan pengendalian penyakit hipertensi dan asam urat ringan kepada masyarakat luas agar perkembangan penyakit ini bisa ditekan. Kegiatan ini perlu untuk dilaksanakan mengingat bahwa jumlah penderita hipertensi dan asam urat semakin meningkat dari hari ke hari. Dari survey yang telah dilakukan terhadap warga dusun binaan Prodi Farmasi, FKIK UMY ini menunjukkan bahwa penderita hipertensi dan asam urat jumlahnya cukup banyak. Sementara itu di dusun tersebut bisa banyak dijumpai tanaman obat yang tumbuh disekitar rumah warga dan menurut literature mampu untuk mengendalikan penyakit hipertensi dan asam urat ringan. Dengan dilakukannya sosialisasi ini, maka diharapkan pengetahuan masyarakat dusun tersebut tentang penyakit hipertensi dan asam urat menjadi lebih baik, sehingga faktor resiko penyakit tersebut akan berkurang dan kualitas hidup penderita menjadi meningkat.

Pada saat kegiatan dimulai, warga yang hadir yaitu anggota PKK dan kader kesehatan desa didaftar (Lampiran 5), setelah itu para peserta mengikuti sesi sosialisasi sesuai materi yang kami sampaikan pada Lampiran 3.

Dalam sesi tanya jawab setelah penyampaian materi, banyak dari warga yang ternyata belum tahu pasti bagaimana mencegah dan mengendalikan hipertensi dan asam urat, termasuk gaya hidup yang harus dilakukan, makanan yang diperbolehkan dan yang tidak diperbolehkan serta manfaat dari tanaman obat yang bisa digunakan untuk meringankan penyakit hipertensi dan asam urat. Pertanyaan seputar gejala umum hipertensi dan asam urat, pola makan yang tepat, dan aktivitas yang dianjurkan pada penderita atau aktivitas-aktivitas yang dapat mencegah terjadinya hipertensi dan diabetes banyak dilontarkan oleh peserta sosialisai tentang penyakit. Hal ini menunjukkan bahwa masyarakat sangat peduli dengan kesehatan dan masyarakat membutuhkan informasi-informasi tentang masalah kesehatan yang kadang-kadang masih simpang siur pemahamannya. Oleh karena itu, kegiatan semacam ini sangat diperlukan bagi masyarakat dengan materi yang menyesuaikan dengan permasalahan yang dialami oleh masyarakat di daerah tersebut.

## **I. KESIMPULAN**

Pengabdian masyarakat dengan topik “Pencegahan dan Pengendalian penyakit hipertensi dan asam urat ringan menggunakan TOGA yang tumbuh di sekitar rumah warga Dusun Bakalan, Sumberadi, Mlati, Sleman, Yogyakarta” telah dilaksanakan dengan baik. Sambutan masyarakat sangat antusias karena kepedulian masyarakat akan pentingnya kesehatan dan masyarakat mengharapkan kegiatan serupa dilaksanakan lagi untuk topik yang lain.

## **J. SARAN**

Perlu dilakukan sosialisasi tentang pengolahan TOGA agar lebih praktis dalam penggunaan sangat kepada Dusun Bakalan, Sumberadi, Mlati, Sleman, Yogyakarta, karena hasil TOGA di dusun tersebut sangat melimpah.

## K. LAMPIRAN

### Lampiran 1

#### CURRICULUM VITAE

1. Nama : Sabtanti Harimurti, Ph.D., Apt
2. Pria/ Wanita : Wanita
3. Warga Negara : WNI
4. Tempat/ Tanggal Lahir : Yogyakarta, 23 Februari 1973
5. Alamat : Jl. Deresan II No. 23 Caturtunggal Depok Sleman
6. Nomor Telepon/ HP : 085643842082
7. Email : sabantiant@gmail.com
8. PENDIDIKAN :

Program Sarjana Farmasi UGM	1993 – 1998
Profesi Apoteker Farmasi UGM	1998 – 1999
S2 UTP Malaysia	2006 – 2009
S3 UTP Malaysia	2009 – 2013
9. PENGALAMAN KERJA :

Apoteker pembantu	
Apotek Hayam Wuruk	2002 – 2006
Tenaga pengajar di STIKES	
Surya Global Yogyakarta	2001 – 2006
Graduate Assistant UTP	2006 – 2013
Prodi Farmasi FKIK UMY	2010 – sekarang
10. PENGALAMAN PENGABDIAN :
  - KKN PPM (Program Pemberdayaan Masyarakat) program sarjana.
  - Sosialisasi hidup bersih dan sehat serta pengelolaan lingkungan (September 2013)

Yogyakarta, 1 Juni 2015

Sabantiant Harimurti., S.Si., M.Sc., Ph.D., Apt.

## Lampiran 2: SURAT TUGAS



Program Studi Farmasi  
Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan  
Universitas Muhammadiyah Yogyakarta

### **SURAT TUGAS**

No. : 810/A.3-II/FARM-UMY/IV/2015

**Bismillahirrahmaanirrahim**

Pimpinan Program Studi Farmasi Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan  
Universitas Muhammadiyah Yogyakarta memberikan tugas kepada :

**Sabtanti Harimurti, Ph. D., M. Sc., Apt.**

Dosen Prodi Farmasi FKIK UMY

Untuk melakukan **Bakti Sosial dan Penyuluhan Kesehatan tentang  
Sosialisasi Tanaman Obat Keluarga**, yang Insya Allah akan dilaksanakan pada :

Hari : Minggu  
Tanggal : 19 April 2015  
Jam : 13.00 – 16.00 WIB  
Tempat : Desa Bakalan, Sumberadi, Mlati, Sleman, DIY

Untuk selanjutnya kepada yang bersangkutan diharapkan :

1. Melaksanakan tugas dengan sebaik-baiknya .
2. Mempresentasikan hasil kegiatan dalam forum Academic Meeting

Yogyakarta, 18 April 2015  
Kaprodi Farmasi FKIK UMY,  
  
Dra. Salmah Orbayinah, M. Kes., Apt.



Kampus:

Jl. Lingkar Selatan, Terentang, Kasihan, Bantul, Yogyakarta 55183  
Telp. (0274) 387958 ext. 257 Fax. (0274) 387646

*Muda mendunia*

## Lampiran 3: MATERI



### TANAMAN OBAT KELUARGA (TOGA)



Sabtanti Harimurti, Ph.D., Apt.  
Program Studi Farmasi  
Universitas Muhammadiyah Yogyakarta

### Pengertian TOGA

- Pengertian Tanaman Obat Keluarga adalah berbagai jenis tanaman yang dapat dimanfaatkan sebagai bahan obat bagi keluarga. Ditanam di sekitar rumah dan diperlakukan sebagai tanaman yang turut mempercantik sekitar halaman rumah.
- Kebijakan Departemen Kesehatan RI tentang pengobatan tradisional seperti yang tercantum dalam UU No 23 tahun 1992 pasal 47 tentang pengobatan tradisional dan dalam Kepmenkes No 1076/SK/VII/2003 tentang penyelenggaraan pengobatan tradisional yang menggunakan tanaman obat-obatan tradisional

### Tujuan TOGA

Tujuan utama budidaya tanaman obat yaitu untuk melindungi dan meningkatkan kesejahteraan masyarakat serta melestarikan kekayaan alam melalui tanaman yang ada disekitar kita.



### Manfaat TOGA

1. Pencegahan penyakit, jika digunakan secara dini dan kontinu.
2. Pengobatan pertama pada kecelakaan (P3K)
3. Pengobatan pada penyakit luar dan dalam.
4. Untuk mempercantik diri (kosmetik)
5. Membentuk iklim mikro yang sejuk dan nyaman.
6. Bernilai estetika bagi keluarga dan lingkungan (mengurangi stres)
7. Sumber ekonomi keluarga
8. Murah dan lebih mudah didapat
9. Efek samping yang ditimbulkan sangat kecil (tergantung pada pemakaian dosis, pembuatan higienis dan penyimpanan baik serta pemakaian sesuai dengan takaran).
10. Kandungan kimianya merupakan dasar obat-obatan modern.
11. Obat-obatan tradisional

### Macam-macam Tanaman Obat Keluarga



### HIPERTENSI

Blood pressure classification	Systolic BP (mm Hg)	Diastolic BP (mm Hg)
Normal	<120	<80
Prehypertension	120-139	80-89
Stage 1 hypertension	140-159	90-99
Stage 2 hypertension	>160	>100

### GEJALA HIPERTENSI

- Penyakit hipertensi darah tinggi ditandai dengan meningkatnya tekanan darah yang seringkali merupakan satu-satunya gejala pada hipertensi esensial.
- Gejala-gejala misalnya seperti sakit kepala, mimisan, dan juga pusing, atau juga migren.

### Penyebab HIPERTENSI

- Usia. Resiko tekanan darah tinggi meningkat.
- Ras. Tekanan darah tinggi
- Latar belakang keluarga
- Kelebihan berat badan atau obesitas.
- Tidak aktif secara fisik. aktivitas fisik juga meningkatkan risiko kelebihan berat badan.
- Merokok
- Terlalu banyak garam (sodium) pada diet Anda.
- Terlalu sedikit potasium pada diet Anda.
- Terlalu sedikit vitamin D di dalam darah Anda.
- Terlalu banyak minum alkohol
- Stres
- Kondisi kronik tertentu. Seperti, kolesterol tinggi, diabetes, penyakit ginjal
- Terkadang kehamilan juga berkontribusi terhadap tekanan darah tinggi.

### Daun Salam (Syzigium polyanthum)

- Khasiat : menurunkan koesterol dan tekanan darah tinggi, menurunkan kadar gula, darah tinggi, asam urat.

#### Cara Penggunaan :

1. Ambil Daun salam segar sebanyak kurang lebih 10 lembar.
  2. Daun salam dicuci, lalu direbus dengan 3 gelas air sampai tersisa 1 gelas.
- Setelah dingin, air disaring lalu diminum sekaligus pada malam hari. Lakukan rutin setiap hari untuk mendapatkan hasil yang memuaskan.



### Mengkudu (Morinda citrifolia L.)

- Khasiat : menurunkan kolesterol tinggi, menurunkan tekanan darah tinggi, menurunkan kadar gula darah.
- Cara penggunaan: Pilihlah buah mengkudu yang sudah matang dan ambil airnya dengan cara di blender. Kemudian air mengkudu di campur dengan madu dan minum setiap pagi sebelum sarapan.



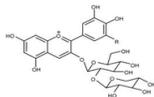
### Bawang Putih (Allium sativum)

- Khasiat: menurunkan tekanan darah tinggi dan kolesterol tinggi, menghancurkan penggumpalan darah.
- Cara Penggunaan : Ambillah 3 siung bawang putih yang masih segar, kemudian kupas dan cuci hingga bersih, tumbuk sampai halus. Lantasi diperas dengan ditambah air secukupnya, lantasi airnya diminum. cukup dikerjakan 3 kali 1 hari.



### (Rosella) Hibiscus sabdarifa

- Mengandung antosian yang berkhasiat sebagai ACE inhib.
- Dapat menurunkan sistole dan diastole pada keadaan mild s/d moderat
- Digunakan seperti teh, 10 g calyx yang mengandung 9.6 mg antosian. Sehari sekali sebelum sarapan selama 4 mgu.
- Hati-hati pada penderita maag



### Ketimun dan Blewah

- Khasiat: Kadar mineral potassium yang tinggi berguna untuk mengurangi tekanan darah yang tinggi, serta berguna juga untuk mengurangi batu ginjal.
- Cara penggunaan Bisa di konsumsi langsung ( sebagai lalapan ), atau di buat jus, boleh juga di tambah dengan buah-buahan lain, asal saja komposisi ketimun lebih banyak dari buah lainnya.



### Temu Hitam (Curcuma aeruginosa Roxb.)

- Efek : melancarkan sirkulasi dan mencairkan gumpalan darah (tensi turun), menetralkan racun dalam tubuh.

#### Bahan :

- 30 gr daun dewa
- 25 gr temu hitam
- 2 kuntum bunga soka/siantan
- 2 kuntum bunga mawar.

#### Cara Meracik Ramuan :

- Rebus dengan 600 cc air hingga tersisa 200 cc, saring dan airnya diminum. lakukan 2 kali sehari sampai di dapatkan hasil yang memuaskan.



### Bawang Bombay

- Khasiat: Mempunyai khasiat yang sama dengan bawang putih.
- Caranya penggunaan: ambil satu siung bawang bombay, bersihkan dan dikupas kulitnya, kemudian iris-iris dan dimakan bersama dengan nasi. lakukan kebiasaan ini secara rutin 2 kali sehari.



### HAL-HAL YANG PERLU DIPERHATIKAN OLEH PENDERITA HIPERTENSI

- Selalu cek tensi
- Menghindari makanan yang menyebabkan naiknya tensi
- Olahraga teratur (diseuaikan dengan kondisi badan : jogging, bersepeda, berenang, → hindarkan olah raga berat)
- Hindari stress, banyak beribadah.

## PENYAKIT ASAM URAT

- Sering kali di alami oleh orang-orang yang berusia 30 tahun keatas.
- Terjadi penumpukan asam urat di persendian.



## GEJALA ASAM URAT

- Sendi terasa nyeri, ngilu, linu, kesemutan dan bahkan sampai membengkak dan berwarna kemerahan (meradang)
- Biasanya pada persendian terasa nyeri saat pagi hari (baru bangun tidur) atau malam hari.
- Terasa nyeri pada sendi terjadi berulang-ulang kali.
- Yang diserang biasanya sendi jari kaki, jari tangan, dengkul, tumit, pergelangan tangan serta siku.
- Pada kejadian kasus yang parah, persendian terasa sangat sakit saat akan bergerak.
- Untuk mengetahui lebih pasti, penderita harus segera melakukan pemeriksaan di laboratorium. Untuk kadar asam urat normal pada pria berkisar 3,5 hingga 7 mg/dl dan pada wanita 2,6 – 6 mg/dl.
- Apabila penyakit asam urat tidak segera di obati maka bisa berkembang menjadi penyakit batu ginjal dan akhirnya bisa mengakibatkan gagal ginjal penderita asam urat tersebut

## PENYEBAB PENYAKIT ASAM URAT

- Konsumsi zat-zat yang banyak mengandung purin secara berlebihan.
- Zat purin dalam jumlah banyak masuk dalam tubuh, kemudian melalui metabolisme berubah menjadi asam urat.

## Sidaguri (*Sida rhombifolia*)

- **Khasiat:** antiradang, peluruh kencing dan penghilang rasa sakit
- **Cara penggunaan:** Rebus 15-30 gram herba kering atau 30-60 gram herba basah sidaguri dengan 3 gelas air sampai tersisa setengahnya, minum 3 kali sehari masing-masing ½ gelas. Jika menggunakan akar, dosisnya 10-15 gram



## Sambiloto (*Adrographis paniculata*)

- **Khasiat:** antiradang, penghilang nyeri atau analgetik, dan juga penawar racun.
- **Cara Penggunaan:** Cuci bersih dan rebus sambiloto kering 10 gram, rimpang temulawak kering 10 gram, komfrey 5 – 10 gram, dan buah lada 1 gram dengan 5 gelas air hingga tersisa 3 gelas, diminum 3 kali satu gelas setiap hari, 1 jam sebelum makan atau 2 jam setelah makan



Sambiloto.



komfrey

## Kumis kucing (*Orthosiphon aristatus*) dan Meniran (*Phyllanthus urinaria*)

- **Khasiat:** Sifat diuretik tanaman ini berguna untuk membantu tubuh membuang kelebihan asam urat lewat urin. Selain itu juga terkenal sebagai obat batu ginjal.
- **Cara penggunaan:** Petik 5 helai daun kumis kucing dan 5 tanaman meniran. Rebus ke dalam 2 gelas air sampai menyisakan 1 gelas. Minum air rebusan yang merupakan obat ecock dan asam urat ini sehari 3 kali sampai sembuh.



## HAL-HAL YANG PERLU DIPERHATIKAN BAGI PENDERITA ASAM URAT

- Selalu cek kadar urat.
- Hindari makanan yang menyebabkan naiknya asam urat.
- Konsumsi buah yang banyak mengandung vitamin C, seperti jeruk, pepaya dan strawberry.
- Konsumsi makanan yang mengandung potasium tinggi seperti kentang, yogurt, dan pisang.
- Contoh buah dan sayuran untuk mengobati penyakit asam urat: buah naga, belimbing wuluh, jahe, labu kuning, sawi hijau, sawi putih, serai dan tomat.
- Perbanyak konsumsi karbohidrat kompleks seperti nasi, singkong, roti dan ubi.
- Pada orang yang kegemukan (obesitas) → turunkan berat badan.
- Jangan melakukan aktifitas yang terlalu berat.

## Lampiran 4: DOKUMENTASI KEGIATAN



## Lampiran 5: PRESENSI KEHADIRAN

### DAFTAR HADIR

#### WARGA DESA BAKALAN SUMBERADI MLATI SLEMAN YOGYAKARTA

No	Nama / No.Telepon	Alamat	TTD
1	Mari Yunani	Gedongan sumberadi mlati	
2	Fita Fatimah		
3	NUROCH		
4	Haryanti	Gedongan Sumberadi	
5	Septi Purwanti		
6	Winarti	Bedelan Sumberadi	
7	LINA	<del>Gedongan</del> sumberadi	
8	Karti	- - -	
9	XUXUN	gedongan sumberadi	
10	Sjamsiah	Bedelan sumberadi	
11	Tahip	gedongan sumberadi	
12	Mursilah	candi	
13	Sartini	- - -	
14	Ikah	- - -	
15	Sarinun	Bakalan	
16	YUSRIYAH	Gedongan Sumberadi	
17	Muntarsih	Bakalan	
18	Puji Raharjo	candi	
19	Sri Puji	Bakalan Sumberadi	
20	nen	Bakalan	
21	parmi	- - -	
22	Tiri lestari	Bakalan	
23	Sukrismi	- - -	
24	Lestri	- - -	
25	Sri Widayati	Bedelan 07/27	
26	Sumaryanti	Bedelan	
27	Sri Utami	Raw. Manjali Bedelan	
28	Bu Sugeng Devi	- - -	

## Lampiran 6: UCAPAN TERIMA KASIH



**HIMPUNAN MAHASISWA FARMASI  
KELUARGA BESAR MAHASISWA  
FAKULTAS KEDOKTERAN DAN ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH YOGYAKARTA**  
*Gedung G1 Lt. 2 Kampus Terpadu UMY Jl. Lingkar Selatan Tamantirto, Kasihan,  
Bantul, 55183 bem.fkik.umy@gmail.com*



Yogyakarta, 27 April 2015

Nomor : 02/SRT/HIMFA/IV/2015

Lampiran : -

Hal : **Ucapan Terima Kasih**

Kepada Yth :

**Ibu Sabtanti Harimurti, Ph.D., Apt**

Dosen Program Studi Farmasi Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan

Universitas Muhammadiyah Yogyakarta

*Assalamu'alaikum Wr.Wb.*

Melalui surat ini, kami selaku penyelenggara kegiatan "Program Hibah Bina Desa" mengucapkan terima kasih kepada Ibu Sabtanti Harimurti, Ph.D., Apt atas kesediannya sebagai narasumber sosialisasi tanaman obat keluarga di Dusun Bakalan, Sumberadi, Mlati, Sleman Yogyakarta yang diselenggarakan pada Hari Minggu tanggal 19 April 2015 pukul 13.00-16.00 WIB yang bertempat di Rumah Bapak Dukuh Dusun Bakalan, Sumberadi, Mlati, Sleman Yogyakarta.

Kami mohon maaf dalam penyelenggaraan kegiatan ada hal-hal yang kurang berkenan. In shaa Allah kegiatan ini bermanfaat bagi warga Dusun Bakalan. Terimakasih.

*Wassalamu'alaikum Wr.Wb.*

Ketua Panitia

**Julio Candra Wijaya**

Sekretaris

**Afriska Dwi Artina**

Ketua HIMFA

**Hengky Wijaya Supta**