

## MANFAAT DAUN KOPI SEBAGAI ALTERNATIVE PENURUNAN TEKANAN DARAH TINGGI PADA AKSEPTOR KB SUNTIK

Usti Fina Hasanah Hasibuan<sup>1)</sup>, Herviza Wulandary<sup>2)</sup>

Stikes As Syifa Kisaran<sup>1)</sup>

Stikes As Syifa Kisaran<sup>2)</sup>

### ABSTRAK

Hipertensi adalah penyakit yang terjadi akibat peningkatan tekanan darah. Hipertensi sering kali tidak menimbulkan gejala, sementara tekanan darah yang terus-menerus tinggi dalam jangka waktu lama dapat menimbulkan komplikasi. Hipertensi merupakan penyebab kematian nomor 3 setelah pneumonia dan cedera intrakranial, yakni mencapai 4,81 % dari populasi kematian pada pasien rawat inap di rumah sakit di Indonesia. Salah satu sasaran yang paling rentan terkena / menderita hipertensi adalah wanita mempunyai hormon estrogen yang berfungsi untuk menjaga pembuluh darah agar tetap dalam kondisi yang baik. Apabila terdapat ketidakseimbangan antara hormon progesteron dan estrogen dalam tubuh, maka hal tersebut dapat mempengaruhi tingkat tekanan darah dan pembuluh darah. Teh daun kopi yang memiliki sejuta manfaat karena kandungan antioksidannya yang tinggi namun salah satu manfaat utama dari teh daun kopi adalah dapat menjadi alternatif penurun tekanan darah tinggi, tekanan darah tinggi seringkali meresahkan bagi penderitanya. Apalagi jika sampai berkelanjutan, *stroke* akan melanda. Penderita tekanan darah tinggi atau hipertensi, dapat mengkonsumsi minuman daun kopi ini.

**Kata Kunci :** Daun Kopi, Hipertensi, Akseptor KB

### ABSTRACT

Hypertension is a disease that occurs due to increased blood pressure. Hypertension often causes no symptoms, while blood pressure that is persistently high for a long time can cause complications. Hypertension is the number 3 cause of death after pneumonia and intracranial injury, which reaches 4.81% of the population of deaths in hospitalized patients in Indonesia. One of the targets most susceptible to hypertension is women who have the hormone estrogen which functions to keep blood vessels in good condition. If there is an imbalance between the hormones progesterone and estrogen in the body, it can affect the level of blood pressure and blood vessels. Coffee leaf tea has a million benefits because of its high antioxidant content, but one of the main benefits of coffee leaf tea is that it can be an alternative to lowering high blood pressure, high blood pressure is often unsettling for sufferers. Especially if it continues, a stroke will hit. Patients with high blood pressure or hypertension can consume this coffee leaf drink.

**Keywords:** Coffee Leaves, Hypertension, Family Planning Acceptors

## 1. PENDAHULUAN

Daun kopi memiliki sejarah panjang untuk digunakan sebagai entomedisin dan minuman teh oleh penduduk setempat dari negara tempat tanaman kopi tumbuh. Baru-baru ini, perhatian telah diberikan untuk manfaat kesehatan bagi manusia karena komponen bioaktif yang melimpah dalam daun kopi. (1)

Selama ini pemanfaatan tanaman kopi secara komersial hanya terfokus pada pengolahan biji kopi sebagai minuman seduh maupun bahan tambahan makanan. Daun kopi merupakan salah satu bagian dari tanaman kopi yang dianggap limbah dan belum banyak dimanfaatkan sebagai produk pangan maupun sebagai bahan campuran alami untuk fortifikasi pangan. daerah Sumatera, daun kopi dimanfaatkan sebagai minuman seduh yang disebut dengan “*Aia Kawa*” karena dipercaya mengandung alkaloida, kafein, saponin, flavonoid, dan polifenol yang dapat mencegah berbagai penyakit karsinogenik. Fortifikasi adalah penambahan suatu bahan ke dalam suatu produk pangan yang diharapkan dapat meningkatkan mutu dari produk tersebut (Corputty dan Rochima, 2015). (2)

Teh daun kopi yang memiliki sejuta manfaat karena kandungan antioksidannya yang tinggi namun salah satu manfaat utama dari teh daun kopi adalah dapat menjadi alternatif penurun tekanan darah tinggi, tekanan darah tinggi seringkali meresahkan bagi penderitanya. Apalagi jika sampai berkelanjutan, *stroke* akan melanda. Penderita tekanan darah tinggi atau hipertensi, dapat mengkonsumsi minuman daun kopi ini. (9)

Hipertensi bertanggung jawab sebagai penyebab 45% kematian akibat penyakit jantung dan 51% kematian akibat *stroke*. Hipertensi atau yang lebih dikenal dengan penyakit darah tinggi adalah peningkatan abnormal tekanan darah, baik tekanan darah sistolik maupun tekanan darah diastolik. Hipertensi, yang merupakan salah satu faktor risiko kunci penyakit kardiovaskuler, masih menjadi masalah kesehatan masyarakat yang sangat serius di seluruh dunia (10)

Salah satu sasaran yang paling rentan terkena / menderita hipertensi adalah wanita mempunyai hormon estrogen yang berfungsi untuk menjaga pembuluh darah agar tetap dalam kondisi yang baik. Apabila terdapat ketidakseimbangan antara hormon progesteron dan estrogen dalam tubuh, maka hal tersebut dapat mempengaruhi tingkat tekanan darah dan pembuluh darah (7).

Menurut World Population Data Sheet 2013, Indonesia merupakan negara ke-5 di dunia dengan estimasi jumlah penduduk terbanyak, yaitu 249 juta. Data Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional menunjukkan bahwa pada tahun 2013 ada 8.500.247 pasangan usia subur (PUS) yang merupakan peserta KB baru, dan hampir separuhnya (48,56%) menggunakan metode kontrasepsi hormonal suntikan. (3)

Data Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional (BKKBN) tahun 2013 menunjukkan, pengguna KB suntik mencapai 48,56 persen, pil 26,60 persen, dan kondom 0,6 persen. “Ini menyedihkan, justru penggunaan suntik semakin tinggi. Grafiknya naik terus dalam 3 tahun terakhir. Kebanyakan diberikan oleh bidan swasta. Dan suntik yang diberikan pun suntik sekali sebulan (5)

Sebelum menggunakan alat kontrasepsi sebaiknya diperlukan pertimbangan mengenai efek samping yang akan timbul terhadap fungsi reproduksi dan juga kesejahteraan umum. Salah satu alasan penghentian atau perubahan penggunaan alat kontrasepsi adalah efek samping yang dirasakan tersebut (4)

Gangguan keseimbangan hormonal dapat terjadi karena penggunaan kontrasepsi hormonal sehingga mengakibatkan efek-efek tertentu bagi tubuh pada penggunaan hormon estrogen dan progesteron sintetis yang dipakai untuk menghambat fertilitas. Gangguan hormonal yang mengakibatkan peningkatan tekanan darah dapat dipicu oleh ketidakseimbangan hormon estrogen dan progesterone karena adanya penghambatan sekresi FSH (Follicle Stimulating Hormone) dan LH (Luteinizing Hormone) pada pemakaian estrogen sintetis yang menghambat sekresi FSH (Follicle Stimulating Hormone) dan juga pada pemakaian progesteron sintetis yang menghambat sekresi LH (Luteinizing Hormone) (6). Menurut penelitian yang dilakukan oleh Milawati et al. (2013) setelah dihitung nilai rasio prevalensi (RP) akseptor KB suntik didapatkan hasil rasio prevalensi sebesar 2,93 yang berarti KB suntik sebagai faktor risiko terhadap peningkatan tekanan darah sebesar 2,93 kali dibandingkan dengan kontrasepsi IUD (Intra Uterine Device) non hormonal. Menurut penelitian yang dilakukan oleh Harini (2010) terdapat pengaruh yang signifikan pada pemakaian kontrasepsi

suntik cyclofem® dan depoprogestin® terhadap peningkatan tekanan darah, yaitu dengan adanya perbedaan peningkatan tekanan darah secara statistik antara pemakaian kontrasepsi suntik cyclofem® dan depoprogestin® pada wanita usia subur (8)

## **2. METODE PELAKSANAAN**

### **1. Persiapan**

Pada tahapan persiapan tim melakukan diskusi secara langsung dengan pemilik klinik (Bidan Eliza Bestari Sinaga) untuk meminta persetujuan dan survey jumlah peserta KB, serta lokasi rumah peserta KB yang akan menjadi responden. Setelah itu mendata seluruh responden yang akan di berikan penyuluhan. Seluruh peserta yang menyetujui sebagai peserta di lakukan pengukuran tekanan darah terlebih dahulu. Setelah dilakukan pendataan dan pengukuran tekanan darah di dapatkan responden sebanyak 30 responden.

### **2. Pelaksanaan**

Pelaksanaan kegiatan dilakukan dengan memberikan penyuluhan tentang manfaat daun kopi yang dapat menurunkan tekanan darah tinggi pada peserta akseptor KB, dan memberikan penjelasan tentang efek samping dari KB suntik yang mereka lakukan. Setelah itu memasuki tahap kedua yaitu memberikan para peserta minuman rebusan teh daun kopi yang sudah disediakan oleh tim pelaksana. Dan setelah itu dilakukan pengukuran tekanan darah.

## **3. HASIL DAN PEMBAHASAN**

Kegiatan yang dilakukan dengan pemaparan materi dan praktik mini pada umumnya berjalan lancar dan sesuai harapan. Pada umumnya para peserta mengetahui efek dari KB yang mereka gunakan, seperti berat badan berlebih, munculnya flek flek hitam pada wajah dan juga haid yang tidak teratur, namun kebanyakan dari para peserta KB tidak mengambil pusing atau tidak memperdulikan efek samping itu karena mereka menganggap itu tidak berbahaya bagi mereka, selain dari efek itu tanpa disadari oleh para peserta KB ada beberapa ancaman lainnya yang turut menyertai seperti *hipertensi*. Seperti hasil yang kita ketahui bahwa Hipertensi bertanggung jawab sebagai penyebab 45% kematian akibat penyakit jantung dan 51% kematian akibat stroke. Hipertensi atau yang lebih dikenal dengan penyakit darah tinggi adalah peningkatan abnormal tekanan darah, baik tekanan darah sistolik maupun tekanan darah diastolik. Hipertensi, yang merupakan salah satu faktor risiko kunci penyakit kardiovaskuler, masih menjadi masalah kesehatan masyarakat yang sangat serius di seluruh dunia.

Dan pengkonsumsian obat penurun tekanan darah dalam waktu yang lama sangat tidak dianjurkan, sehingga sangat penting sekali bagi para peserta untuk mengikuti kegiatan pengabdian masyarakat ini. Dan banyak dari peserta sangat antusias dalam kegiatan tersebut terlihat dari banyaknya peserta yang bertanya dan memberikan feedback kembali terhadap jawaban, dan pada kegiatan tersebut seluruh peserta bersedia melakukan pola hidup sehat dan menjadikan daun kopi sebagai alternatif bagi kesehatan mereka.



Gambar 1. Pemberian Penyuluhan tentang manfaat teh daun kopi sebagai penurun tekanan darah tinggi pada akseptor KB



Gambar 2. Proses persiapan perebusan daun kopi

#### 4. KESIMPULAN

Kegiatan ini merupakan kegiatan penyuluhan tentang manfaat daun kopi sebagai penurun tekanan darah tinggi pada akseptor KB suntik. Kegiatan ini di harapkan dapat memberikan tambahan ilmu pengetahuan kepada para peserta dan dapat di manfaatkan sedemikian rupa agar dapat memberikan efek yang sangat baik. Antusias peserta dalam kegiatan ini sngatlah terlihat dengan banyaknya pertanyaan yang mereka pertanyakan dan sangat antusias pada saat langsung mengkonsumsi air rebusan daun kopi untuk langsung merasakan khasiat dari daun kopi tersebut.

## REFERENSI

BKKBN. Pemantauan pasangan usia subur melalui mini survei indonesia. Jakarta. BKKBN. 2013.

Corputty, L. D., Rochima, E. 2015. Pengaruh fortifikasi iodium asal rumput laut (*Gracillaria sp.*) terhadap karakteristik tortilla chips. Skripsi. Fakultas Perikanan dan Ilmu Kelautan. Universitas Padjajaran, Bandung.

Hartanto H., 2010, Keluarga berencana dan kontrasepsi, Pustaka Sinar Harapan, Jakarta.

Milawati A., Sujono A.T., Hakim A.R., 2013, Pengaruh Pemakaian Kontrasepsi terhadap Peningkatan Tekanan Darah Wanita di Puskesmas Wonogiri, Jurnal Farmasi Klinik Indonesia, Volume 2 Nomor 2.

Purnamasari, D. Hubungan lama pemakaian KB suntik depo medroxyprogesterone asetat (DMPA) dengan perubahan berat badan di BPS (Bidan praktek swasta) “Yossi Trihana” Jogonalan Klaten. [Skripsi]. Surakarta: Universitas Sebelas Maret. 2009.

Rapkin A.J., Akopians A.L., 2012, Pathophysiology of Premenstrual Syndrome and Premenstrual Dysphoric Disorder, Menopause International Journal, 18(2): 52-59.

(<https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/10408398.2018.1546667?af=R&journalCode=bfsn20>)

<https://lifestyle.kompas.com/read/2017/12/16/115306620/pengguna-kontrasepsi-suntik-terus-meningkat>.