



**USULAN PROGRAM KREATIVITAS MAHASISWA
JUDUL PROGRAM**

UJI KADAR DAUN SIRSAK UNTUK PENYAKIT HIPERTENSI

**BIDANG KEGIATAN:
PKM PENELITIAN**

Di Usulkan Oleh :

Ketua	: Tri Dharma Budi Prabowo	D11.2011.01388
Anggota 1	: Erliana Ima Suprapti	D11.2011.01316
Anggota 2	: Duwi Ernawati	D11.2011.01397

**FAKULTAS KESEHATAN
UNIVERSITAS DIAN NUSWANTORO
SEMARANG
2013**

PENGESAHAN USULAN PKM-PENELITIAN

1. Judul Kegiatan : Uji Kadar Daun Sirsak Untuk Penyakit Hipertensi
2. Bidang Kegiatan : PKM-P
3. Ketua Pelaksana Kegiatan :
 - a. Nama Lengkap : Tri Dharma Budi Prabowo
 - b. NIM : D11.2011.01388
 - c. Jurusan : Kesehatan Masyarakat
 - d. Universitas/Institut/Politeknik : Universitas Dian Nuswantoro
 - e. Alamat Rumah dan No Telp/HP : Jl. Kh. Ahmad Dahlan gg 14 no 100 tirta Pekalongan
(08562674211)
 - f. Alamat email : ketink.presley@gmail.com
4. Anggota Pelaksana Kegiatan/Penulis : 3 orang
5. Dosen Pendamping :
 - a. Nama Lengkap dan Gelar : Eni Mahawati, SKM, M.Kes
 - b. NIDN : 0627117501
 - c. Alamat Rumah dan No Telp/HP : Perumahan Plamongan Indah Blok AA5 no 12A Semarang (081575976363)
6. Biaya Kegiatan Total :
 - a. Dikti : Rp 11.500.000,-
 - b. Sumber Lain (sebutkan...) :-
7. Jangka Waktu Pelaksanaan : 3 bulan

Menyetujui,

Ketua Program Studi Kesma-S1,


Suharyo, M.Kes

NPP. 0686.11.2002.299

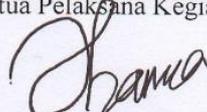
Wakil Rektor III Bidang Kemahasiswaan,


Usman Sudibyo, Ssi., M.Kom

NIP. 0686.11.1996.100

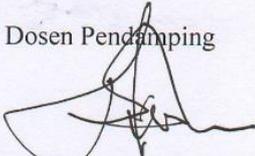
Semarang, 4 Oktober 2013

Ketua Pelaksana Kegiatan,


Tri Dharma Budi Prabowo

D11.2011.01388

Dosen Pendamping


Eni Mahawati, SKM, M.Kes

NIDN. 0627117501

DAFTAR ISI

HALAMAN PENGESAHAN	2
DAFTAR ISI	3
A. RINGKASAN	4
B. LATAR BELAKANG MASALAH.....	5
C. PERUMUSAN MASALAH	5
D. TUJUAN	5
E. LUARAN YANG DIHARAPKAN	6
F. TINJAUAN PUSTAKA.....	7-8
G. METODE PENELITIAN	9
I. RANCANGAN BIAYA	10
J. JADWAL KEGIATAN.....	10
K. DAFTAR PUSTAKA	11
L. LAMPIRAN	
1. Biodata Ketua.....	12
2. Biodata Anggota 1	13
3. Biodata Anggota 2	14
4. Biodata Dosen Pendamping.....	15
M. SUSUNAN ORGANISASI	16
N. SUSUNAN SURAT PERNYATAAN	17

RINGKASAN

Masyarakat kita umumnya sudah mengenal dan mengetahui tanaman sirsak. Dari zaman dahulu, tanaman ini sudah dimanfaatkan buah dan daunnya. Sirsak, dengan bentuk buah yang unik memberikan rasa yang manis, asam, dan segar ketika dikonsumsi. Dikarenakan buah ini berumur simpan pendek, yang mampu bertahan 2-3 hari, maka buah sirsak tidak sepopuler buah-buah lainnya seperti jeruk atau apel. Masyarakat hanya sebatas mengenal, mengetahui, dan mengonsumsi buahnya saja.

Secara Tradisional dsun sirsak mempunyai khasiat untuk mengobati berbagai penyakit, seperti obat hipertensi, rematik, diabetes, cacangan, demam, batuk, kanker, asma, gangguan pencernaan dan meredakan stress pada otak. Daun sirsak berbentuk bulat panjang dengan ujung lancip pendek. Daun tuanya berwarna hijau tua sedangkan daun mudanya berwarna hijau kekuningan. Daun sirsak banyak mengandung zat aktif yang berkhasiat, diantaranya annocatalin, gigantetronin, linoleic acid, dan muricapentocin. Selama ini daun sirsak diketahui khasiatnya secara tradisional yang berkhasiat untuk mengobati berbagai penyakit.

Menurut survey awal, angka penyakit hipertensi di Kota Semarang pada tahun 2011 sebesar 42,4%. Kebanyakan penderita hipertensi diderita oleh perempuan dibandingkan laki-laki. Penyakit hipertensi pada tahun 2011 mengalami penurunan dibandingkan pada tahun 2010 yaitu sebesar 46,8% (profil kesehatan kota semarang : 2011). Hal ini sangat mengkhawatirkan jika tidak di tindak lanjuti, karena hipertensi dapat menyebabkan penyakit jantung bahkan kematian.

Dalam hal ini, maka kita akan melakukan penelitian kadar daun sirsak untuk penyakit hipertensi agar angka penderita hipertensi di Kota Semarang menurun bahkan tidak ada.

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Tekanan darah tinggi atau hipertensi adalah kondisi umum dimana cairan darah dalam tubuh menekan dinding arteri dengan cukup kuat hingga akhirnya menyebabkan masalah kesehatan, seperti penyakit jantung. Tekanan darah ditentukan dengan jumlah darah yang di pompa jantung dan jumlah resistensi terhadap aliran darah pada arteri anda. Semakin banyak darah dipompa jantung dan arteri akan menyempit, tekanan darah akan meningkat.

Dimasa ini berbagai jenis penyakit yang dulunya hanya ditemui pada sedikit orang, mulai menjadi populer karena jumlah penderitanya meningkat drastic. Jenis penyakit seperti hipertensi, kolesterol, dan stroke sangat sering kita dengar dan mudah ditemukan disekitar kita. Selain penyakit berbahaya, penyakit ini dapat mematikan bagi orang yang terkena. Apalagi jika penyakit ini mendekati kita, alangkah baiknya jika kita melakukan pencegahan dini dengan makan bergizi sehat dan tidak mengandung kolesterol jahat dan perbanyak sayuran dan buah. Selain itu tidak hanya dari makanan saja, dalam hal minuman juga perlu dijaga. Kurangi minuman beralkohol, minuman ringan, minuman kaleng, dan minuman banyak lagi yang berbahaya bagi tubuh.

Gejala atau tanda-tanda terjadinya hipertensi kebanyakan tidak muncul atau tidak terlihat pada orang yang memiliki tingkat hipertensi meskipun dengan tingkat hipertensi yang tinggi sampai mengancam nyawa mereka. Namun, beberapa orang akan mengalami pusing dan mimisan pada tahap hipertensi yang sangat tinggi.

Menurut survey awal, angka penyakit hipertensi di Kota Semarang pada tahun 2011 sebesar 42,4%. Kebanyakan penderita hipertensi diderita oleh perempuan dibandingkan laki-laki. Penyakit hipertensi pada tahun 2011 mengalami penurunan dibandingkan pada tahun 2010 yaitu sebesar 46,8% (profil kesehatan kota semarang : 2011). Hal ini sangat mengkhawatirkan jika tidak di tindak lanjuti, karena hipertensi dapat menyebabkan penyakit jantung bahkan kematian.

1.2 Rumusan Masalah

1. Bagaimana cara pemanfaatan daun sirsak?
2. Apa saja kandungan kadar daun sirsak?
3. Bagaimana efektifitas daun sirsak untuk mengobati hipertensi?

1.3 Tujuan

- a. Mengetahui cara pemanfaatan daun sirsak.
- b. Mengetahui kandungan dari daun sirsak.
- c. Mengetahui efektifitas daun sirsak untuk penyakit hipertensi.

1.4 Luaran Penelitian

2. Ekstrak daun sirsak
3. Artikel ilmiah

1.4 Manfaat

Memanfaatkan daun sirsak untuk penyakit hipertensi dengan dibuat minuman yang alami yaitu teh daun sirsak.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

Tekanan darah tinggi atau hipertensi adalah suatu gangguan pada pembuluh darah yang mengakibatkan suplai oksigen dan nutrisi yang dibawa oleh darah, terhambat sampai ke jaringan tubuh yang membutuhkannya. Hipertensi adalah suatu keadaan dimana seseorang mengalami peningkatan tekanan darah di atas normal yang mengakibatkan angka kesakitan atau morbiditas dan angka kematian atau mortalitas. Hipertensi merupakan keadaan ketika seseorang mengalami peningkatan tekanan darah di atas normal atau kronis dalam waktu yang lama (Saraswati, 2009).

Hipertensi atau darah tinggi adalah penyakit kelainan jantung dan pembuluh darah yang ditandai dengan peningkatan tekanan darah. WHO (World Health Organization) memberikan batasan tekanan darah normal adalah 140/90 mmHg. Batasan ini tidak membedakan antara usia dan jenis kelamin (Marliani, 2007). Hipertensi dapat didefinisikan sebagai tekanan darah persisten dimana tekanan sistoliknya di atas 140 mmHg dan diastolik di atas 90 mmHg. Penyebab hipertensi dibagi menjadi dua golongan yaitu hipertensi esensial (primer) merupakan hipertensi yang tidak diketahui penyebabnya dan ada kemungkinan karena faktor keturunan atau genetic.

Hipertensi sekunder yaitu hipertensi yang merupakan akibat dari adanya penyakit lain. Faktor ini juga erat hubungannya dengan gaya hidup dan pola makan yang kurang baik. Faktor makanan yang sangat berpengaruh adalah kelebihan lemak (obesitas), konsumsi garam dapur yang tinggi, merokok dan minum alkohol. Apabila riwayat hipertensi didapatkan pada kedua orang tua, maka kemungkinan menderita hipertensi menjadi lebih besar. Faktor-faktor lain yang mendorong terjadinya hipertensi antara lain stress, kegemukan (obesitas), pola makan, merokok (M.Adib, 2009).

Hipertensi sulit disadari oleh seseorang karena hipertensi tidak memiliki gejala khusus. Menurut Sutanto (2009), gejala-gejala yang mudah diamati antara lain yaitu : gejala ringan seperti, pusing atau sakit kepala, sering gelisah, wajah merah, tengkuk terasa pegal, mudah marah, telinga berdengung, sukar tidur, sesak napas, rasa berat ditengkuk, mudah lelah, mata berkunang-kunang, mimisan (keluar darah dari hidung).

Pencegahan hipertensi dapat Anda lakukan dengan melakukan beberapa hal berikut. Mengonsumsi makanan yang kaya akan serat (Sayur dan buah), mengurangi konsumsi garam, alkohol, dan makanan yang berlemak tinggi, mengurangi berat badan, istirahat yang cukup, dan olahraga yang teratur, lakukan pengecekan tekanan darah secara rutin (Mauren, 2012).

Tanaman sirsak adalah pohon cemara yang memiliki daun lebar dan berbunga. Nama ilmiah dari daun sirsak adalah *Annona Muricata*. Daun sirsak mengandung senyawa monotetrahidrofuran asetogenin, seperti anomurisin A dan B, gigantetrosin A, annonasin-10-one, murikatosin A dan B, annonasin, dan goniotalamisin. Khasiat senyawa-senyawa ini untuk pengobatan berbagai penyakit (Nesti, 2011).

Daun sirsak memiliki antioksidan yang dapat menangkal radikal bebas, sama halnya dengan bahan alami lainnya, antioksidan ini dapat melenturkan dan melebarkan pembuluh darah serta menurunkan tekanan darah. Seperti yang dikutip dari solopos.com, berikut ini cara mengobati hipertensi menggunakan daun sirsak.

1. Siapkan beberapa daun sirsak, pilih daun yang berwarna hijau tua atau daun yang sudah matang,
2. Bersihkan daun sirsak tersebut kemudian bersihkan dengan air,
3. Anda dapat meminum rebusan daun sirsak tersebut dua atau tiga kali sehari.

Untuk menjaga kesehatan, Anda dapat meminum air rebusan daun sirsak setidaknya seminggu dua atau tiga kali. Point yang paling penting adalah menjaga kesehatan dengan berolahraga secara rutin, menjaga pola makan, membiasakan gaya hidup sehat dan selalu check up atau mengontrol kesehatan Anda agar dapat segera dideteksi penyakit yang sedang Anda derita. (Admin 2013)

BAB III METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode Eksperimen Randomized block design

B. Waktu dan Tempat

Penelitian dilaksanakan pada 30 September 2013 di UDINUS Semarang

C. Populasi

Populasi adalah keseluruhan subyek peneliti. Populasi dalam penelitian ini adalah orang dewasa di Kota Semarang.

D. Prosedur Penelitian

3.1 persiapan awal

- a. menyiapkan alat dan bahan untuk melakukan penelitian

3.2 proses

- a. Masukkan beberapa daun sirsak kedalam panci yang sudah berisi air
- b. Dipanaskan sambil diaduk-aduk
- c. Jika sudah mendidih panci diturunkan dari kompor
- d. Diamkan beberapa menit
- e. Saring daun dan tuangkan air di cangkir
- f. Lakukan penelitian

E. Bahan dan Peralatan

3.1 bahan yang digunakan

daun sirsak, air secukupnya

3.2 alat yang digunakan

panci, sendok, kompor

F. Teknik Pengumpulan Data

Pada penelitian ini pengumpulan data dilakukan dengan cara mengukur tekanan darah responden, kemudian jika responden menderita hipertensi, peneliti meminta responden untuk meminum teh daun sirsak yang sudah disiapkan oleh peneliti.

BAB IV
BIAYA DAN JADWAL KEGIATAN

A. Anggaran Biaya

No	Jenis Pengeluaran	Biaya (Rp)
1	Peralatan penunjang	Rp 5.500.000,-
2	Bahan habis pakai	Rp 4.000.000,-
3	Perjalanan	Rp 1.000.000,-
4	Lain-lain	Rp 1.000.000,-
	Jumlah	Rp 11.500.000,-

B. Jadwal Kegiatan

Nama Kegiatan	Bulan 1	Bulan 2	Bulan 3
Identifikasi masalah			
survey lokasi			
Persiapan pelaksanaan			
Pelaksanaan Program			
Evaluasi			
Pembuatan laporan			
Laporan			

DAFTAR PUSTAKA

Herliana, Ersi, dan Nila Rifai .2011. Khasiat dan Manfaat Daun Sirsak Menumpas Kanker. Mata Elang Media : Jakarta Pusat

Jannah .R.N. 2010. Uji Efektivitas Ekstrak Daun Sirsak (Annona muricata L.)

Sidabutar, R. P., Wiguno P. Hipertensi Essensial. Ilmu Penyakit Dalam Jilid II. Soeparman, Sarwono Waspadji. Balai Penerbit FK-UI, 1999. p: 205-222

Mauren .M.tekanan darah tinggi.<http://www.deherba.com/tekanan-darah-tinggi-pencegahan-dan-pengendalian.html>.maret 2012

Susanto.penyakit hipertensi <http://gejalahipertensi.com/>.2009

M.adib.gejala hipertensi. <http://gejalahipertensi.com/>.2009

Nuurasiyah.hipertensi.<http://nuurasiyah.blogspot.com/>.november.2012

Nesti..daunsirsak.<http://jokodjozhu15.blogspot.com/2013/03/makalah-sirsak-sang-pembunuh-kanker.html>.maret.2013

Admin.Manfaat Daun Sirsak Untuk Hipertensi.<http://manfaatdaunsirsaksehat.blogspot.com/2013/05/manfaat-daun-sirsak-untuk-hipertensi.html>.mei.2013

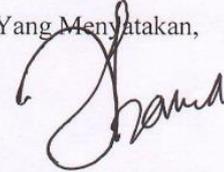
LAMPIRAN
RIWAYAT HIDUP

1. Ketua Pelaksana Kegiatan

- a. Nama : Tri Darma Budi Prabowo
- b. NIM : D11.2011.01388
- c. Jurusan/Program Studi : Kesehatan Masyarakat
- d. Perguruan Tinggi : Universitas Dian Nuswantoro Semarang
- e. Tempat Tanggal Lahir : Pekalongan, 01 Juni 1993
- f. Alamat : jl. Kh. Ahmad dahlan gg 14 no 100 tirta pekalongan
- g. No. HP : 08562674211

Semarang, 04 Oktober 2013

Yang Menyatakan,



(Tri Darma Budi Prabowo)

NIM: D11.2011.01388

2. Anggota Pelaksana Kegiatan 1

- a. Nama : Erliana Ima Suprapti
- b. NIM : D11.2011.01316
- c. Jurusan/Program Studi : Kesehatan / S1 – Kesehatan Masyarakat
- d. Perguruan Tinggi : Universitas Dian Nuswantoro Semarang
- e. Tempat Tanggal Lahir : Blora, 16 September 1993
- f. Alamat : Jl. Bima 5 no.245a
- g. No. HP : 085741099040

Semarang, 04 Oktober 2013

Yang Menyatakan,



(Erliana Ima Suprapti)

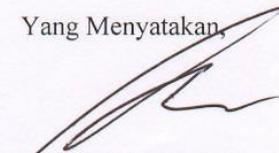
NIM: D11.2011.01316

3. Anggota Pelaksana Kegiatan 2

- a. Nama : Duwi Ernawati
- b. NIM : D11.2011.01397
- c. Jurusan/Program Studi : Kesehatan / S1 – Kesehatan Masyarakat
- d. Perguruan Tinggi : Universitas Dian Nuswantoro Semarang
- e. Tempat Tanggal Lahir : Klaten, 18 Desember 1992
- f. Alamat : jl. Medoho 1 no 35 Semarang
- g. No. HP : 085713789932

Semarang, 04 Oktober 2013

Yang Menyatakan,



(Duwi Ernawati)

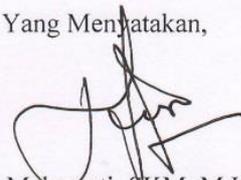
NIM: D11.2011.01397

BIODATA DOSEN PEMBIMBING

- a. Nama : Eni Mahawati, SKM, M.Kes
- b. NIDN : 0686.11.1999.176
- c. Golongan/Pangkat : IIIB / Penata Muda
- d. Jabatan : Fungsional, Asisten Ahli
- e. Perguruan Tinggi : Universitas Dian Nuswantoro Semarang
- f. Bidang Keahlian : Kesehatan Masyarakat
- g. Alamat : Perumahan Plamongan Indah Blok AA5 No.12 A
- h. Pendidikan : S1 Kesehatan Masyarakat UNDIP
S2 Kesehatan Lingkungan UNDIP
S3 Kedokteran UGM
- i. Pengalaman PKM : Pembimbing PKMP “ Potensial Resiko CVS pada Kelompok Anak-Anak Pengguna Jasa ‘Game Centre (Didanai Dikti Tahun 2009)

Semarang, 04 Oktober 2013

Yang Menyatakan,



(Eni Mahawati, SKM, M.Kes)

NIDN: 0686.11.1999.176

SUSUNAN ORGANISASI TIM PENELITI DAN PEMBAGIAN TUGAS

No	Nama	Progam studi	Bidang Ilmu	Alokasi Waktu	Koordinator Penelitian
1	Tri Darma BP D11.2011.01380	S1 Kesehatan Masyarakat	Kesehatan	8jam/minggu	Koordinator Pelaksanaan
2	Erliana Ima S D11.2011.01316	S1 Kesehatan Masyarakat	Kesehatan	8jam/minggu	Koordinator Penelitian
3	Duwi Ernawati D11.2011.01397	S1 Kesehatan Masyarakat	Kesehatan	8jam/minggu	Evaluasi Hasil Penelitian
4	Tri Mulyani Kusuma Dewi D22.2012.01280	D111 Rekam Medis dan Informasi Kesehatan	Kesehatan	6 jam/minggu	Administrasi
5	Nur Anissa D22.2012.01257	D111 Rekam Medis dan Informasi Kesehatan	Kesehatan	6 jam/minggu	Membantu Mempersiapkan Alat dan Bahan

UNIVERSITAS DIAN NUSWANTORO



SURAT PERNYATAAN KETUA PENELITI/PELAKSANA

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Tri Darma Budi Prabowo
NIM : D11.2011.01388
Program studi : Kesehatan Masyarakat S1
Fakultas : Kesehatan

Dengan ini menyatakan bahwa usulan **PKMP** saya dengan judul:

Uji Kadar Daun Sirsak Untuk Penyakit Hipertensi

Yang diusulkan untuk tahun anggaran 2014 **bersifat original dan belum pernah dibiayai oleh lembaga atau sumber dana lain.**

Bila mana dikemudian hari ditemukan ketidaksesuaian dengan pernyataan ini, maka saya bersedia dituntut dan diproses sesuai dengan ketentuan yang berlaku dan mengembalikan seluruh biaya peneliti yang sudah diterima ke kas Negara.

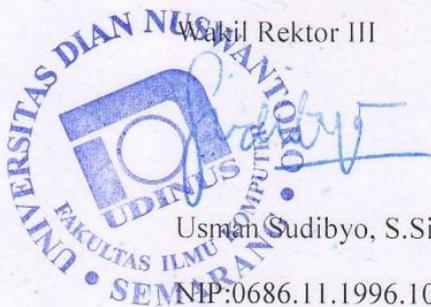
Demikian pernyataan ini dibuat dengan sesungguhnya dan dengan hormat sebenar- benarnya.

Mengetahui,

Semarang, 16-10-2013

Wakil Rektor III

Yang menyatakan,



Usman Sudibyo, S.Si, M.Kom

NIP:0686.11.1996.100



Tri Darma Budi Prabowo

NIM: D11.2011.01388