



Edukasi Kesehatan dan Pemanfaatan Herbal untuk Pencegahan dan Pengelolaan Hipertensi di Kabupaten Bandung

**Patonah, Aris Suhardiman, Lia Marliani, Purwaniati, Mamay M Sobandi,
*Jajang Japar Sodik**

Fakultas Farmasi, Universitas Bhakti Kencana Jl. Soekarno-Hatta No.754, Cipadung Kidul, Kec. Panyileukan, Kota Bandung, Jawa Barat 40614, Indonesia.

*Corresponding Author e-mail: jajang.japar@bku.ac.id

Diterima: September 2024; Direvisi: Oktober 2024; Diterbitkan: November 2024

Abstrak

Program pengabdian masyarakat ini berfokus pada edukasi kesehatan dan pemanfaatan herbal untuk pencegahan dan pengelolaan hipertensi di Kabupaten Bandung. Program ini dirancang untuk mengatasi tingginya prevalensi hipertensi melalui pendekatan promotif dan preventif. Kegiatan edukasi meliputi seminar kesehatan interaktif, demonstrasi praktis penggunaan herbal, serta skrining kesehatan yang mencakup pengukuran tekanan darah, glukosa, kolesterol, dan asam urat. Hasilnya menunjukkan peningkatan signifikan dalam pengetahuan masyarakat, di mana persentase peserta dengan pemahaman memadai tentang hipertensi meningkat dari 19% menjadi 72%. Selain itu, peserta mulai menerapkan perilaku hidup sehat, seperti mengurangi konsumsi garam dan meningkatkan aktivitas fisik. Pengenalan herbal seperti jahe, kunyit, dan seledri memberikan alternatif strategi pengendalian tekanan darah yang mengintegrasikan kearifan lokal dengan ilmu pengetahuan modern. Inisiatif ini menunjukkan efektivitas intervensi berbasis komunitas secara holistik dalam meningkatkan hasil kesehatan masyarakat dan pentingnya program edukasi kesehatan yang berkelanjutan.

Kata kunci: Pendidikan, Hipertensi, Pengobatan Herbal, Peningkatan Kesehatan Masyarakat

Health Education and Herbal Utilization for Hypertension Prevention and Management in Bandung Regency

Abstract

This community service program focused on health education and herbal utilization for the prevention and management of hypertension in Bandung Regency. The program was designed to address the high prevalence of hypertension through promotive and preventive approaches. Activities included interactive health seminars, practical demonstrations on herbal utilization, and health screenings for blood pressure, glucose, cholesterol, and uric acid levels. The results showed a significant improvement in community knowledge, with the percentage of participants with adequate understanding of hypertension increasing from 19% to 72%. Additionally, participants adopted healthier behaviors, such as reducing salt intake and increasing physical activity. The introduction of herbal remedies, including ginger, turmeric, and celery, offered alternative strategies for blood pressure control, integrating local wisdom with modern science. This initiative demonstrated the effectiveness of holistic community-based interventions in improving public health outcomes and underscored the importance of sustainable health education programs.

Keywords: Education, Hypertension, Herbal Medicine, Public Health Improvement

How to Cite: Patonah, P., Suhardiman, A., Marliani, L., Purwaniati, P., Sobandi, M. M., & Jajang Japar Sodik. (2024). Edukasi Kesehatan dan Pemanfaatan Herbal untuk Pencegahan dan Pengelolaan Hipertensi di Kabupaten Bandung. *Sasambo: Jurnal Abdimas (Journal of Community Service)*, 6(4), 910–922. <https://doi.org/10.36312/sasambo.v6i4.2128>



<https://doi.org/10.36312/sasambo.v6i4.2128>

Copyright©2024, Patonah et al
This is an open-access article under the CC-BY-SA License.



PENDAHULUAN

Pada tahun 2016, kematian akibat Penyakit Tidak Menular (PTM) di Indonesia mencapai 73% dari total 1,8 juta kematian. Hipertensi, salah satu penyakit tidak menular yang dikenal sebagai "silent killer," menjadi perhatian serius karena gejalanya sering kali tidak terdeteksi hingga terjadi komplikasi yang fatal. Hipertensi telah menjadi masalah kesehatan yang signifikan di Indonesia, dengan prevalensi tertinggi kedua di Asia Tenggara setelah Myanmar (B. Hamzah et al., 2021). Data Riskesdas 2018 menunjukkan prevalensi hipertensi mencapai 34,11%, dengan angka yang jauh lebih tinggi pada lansia di atas 60 tahun, yaitu sebesar 63,5%. Angka ini mengindikasikan adanya masalah mendasar yang perlu segera diatasi melalui pendekatan terintegrasi.

Peningkatan prevalensi hipertensi di Indonesia tidak lepas dari perubahan pola gaya hidup masyarakat, termasuk konsumsi makanan tinggi garam, lemak, dan gula, kurangnya aktivitas fisik, serta meningkatnya prevalensi obesitas. Penelitian yang diterbitkan oleh Universitas Gadjah Mada (2019) menunjukkan bahwa individu dengan kebiasaan mengonsumsi makanan cepat saji memiliki risiko dua kali lipat terkena hipertensi dibandingkan mereka yang menjalani pola makan seimbang. Selain itu, kurangnya pengetahuan tentang pentingnya gaya hidup sehat dan keterbatasan akses terhadap fasilitas kesehatan, terutama di daerah pedesaan, turut memperburuk prevalensi hipertensi (B. Hamzah et al., 2021). Temuan ini menunjukkan perlunya langkah konkret untuk mengedukasi masyarakat mengenai pentingnya pola hidup sehat sebagai bagian dari upaya pencegahan hipertensi.

Terdapat perbedaan prevalensi hipertensi berdasarkan jenis kelamin, di mana prevalensi pada laki-laki mencapai 25% dan perempuan sebesar 24%. Prevalensi ini juga meningkat seiring bertambahnya usia. Pada kelompok usia 55 hingga 64 tahun, prevalensi hipertensi tercatat sekitar 55,2%, dan pada usia 65 hingga 74 tahun meningkat menjadi 63,2%. Pada kelompok usia di atas 75 tahun, prevalensi semakin tinggi. Meskipun demikian, proporsi pasien hipertensi yang mendapatkan pengobatan atau terapi teratur masih tergolong rendah (Riskesdas, 2018). Rendahnya kepatuhan terhadap pengobatan ini sebagian besar disebabkan oleh kurangnya pemahaman masyarakat dan tenaga kesehatan tentang hipertensi, yang mengakibatkan pengendalian tekanan darah yang tidak memadai.

Komplikasi hipertensi seperti stroke menjadi salah satu penyebab kematian tertinggi di Indonesia. Studi menunjukkan bahwa setiap peningkatan 1% dalam prevalensi hipertensi akan meningkatkan prevalensi stroke sebesar 0,81% (Balgis et al., 2022). Di beberapa daerah, seperti Jawa Barat, masalah ini diperparah oleh rendahnya tingkat kepatuhan pasien terhadap pengobatan hipertensi (Nade & Rantung, 2020). Temuan ini memperjelas bahwa selain edukasi tentang pencegahan, diperlukan intervensi yang meningkatkan kepatuhan pasien terhadap pengobatan untuk mencegah komplikasi yang lebih serius.

Faktor risiko hipertensi dapat dibagi menjadi faktor yang tidak dapat diubah dan faktor yang dapat diubah. Faktor yang tidak dapat diubah meliputi usia, jenis kelamin, dan faktor genetik atau keturunan. Sementara itu, faktor yang dapat diubah termasuk obesitas, merokok, pola makan tidak

sehat, kurangnya aktivitas fisik, stres, konsumsi alkohol, serta kondisi medis seperti diabetes, penyakit ginjal, dan gangguan tiroid. Konsumsi natrium yang berlebihan, misalnya, telah terbukti secara signifikan meningkatkan tekanan darah. Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) merekomendasikan asupan natrium kurang dari 5 gram per hari, namun pola konsumsi masyarakat di Indonesia masih jauh di atas ambang batas ini. Studi di Kabupaten Bandung mengonfirmasi adanya hubungan langsung antara asupan natrium tinggi dan peningkatan prevalensi hipertensi (Wulandari, 2020). Data ini menggarisbawahi pentingnya perubahan pola makan sebagai langkah strategis dalam menekan angka hipertensi.

Selain itu, meskipun data menunjukkan peningkatan angka harapan hidup di Jawa Barat hingga 74 tahun, bertambahnya usia juga membawa risiko hipertensi yang lebih tinggi (Boutouyrie et al., 2021). Hal ini menunjukkan perlunya edukasi berkelanjutan bagi masyarakat untuk menerapkan pola hidup sehat, terutama di kalangan lansia. Intervensi berupa edukasi yang mendorong konsumsi makanan rendah natrium dan lemak, peningkatan aktivitas fisik, serta pengelolaan stres menjadi komponen penting untuk mengurangi risiko hipertensi dan komplikasinya (Omboni et al., 2020).

Kegiatan pengabdian masyarakat (Pengmas) yang dirancang bertujuan untuk memberikan edukasi kepada masyarakat mengenai pengendalian hipertensi melalui pendekatan promotif dan preventif. Edukasi ini mencakup penyuluhan tentang pentingnya pola hidup sehat, pengurangan konsumsi makanan tinggi natrium dan lemak, serta dorongan untuk melakukan pemeriksaan tekanan darah secara rutin. Selain itu, upaya ini juga bertujuan untuk meningkatkan kepatuhan pasien terhadap pengobatan yang telah diresepkan oleh tenaga medis. Salah satu inovasi yang ditawarkan dalam program ini adalah pengenalan herbal hasil penelitian Universitas Bhakti Kencana yang telah terbukti memiliki khasiat dalam membantu mengontrol tekanan darah.

Pendekatan integratif ini diharapkan tidak hanya menekan angka prevalensi hipertensi, tetapi juga menciptakan kesadaran masyarakat akan pentingnya menjaga kesehatan secara proaktif. Pengenalan herbal sebagai alternatif pengobatan juga bertujuan untuk mengintegrasikan kearifan lokal dengan sains modern, sehingga menciptakan solusi kesehatan yang relevan dengan kebutuhan masyarakat. Dengan adanya program edukasi ini, diharapkan masyarakat memiliki pemahaman yang lebih baik tentang risiko hipertensi serta langkah-langkah konkret yang dapat diambil untuk mencegah dan mengendalikan penyakit ini.

Upaya yang dilakukan melalui program ini tidak hanya berdampak pada penurunan angka hipertensi, tetapi juga diharapkan mampu meningkatkan kualitas hidup masyarakat secara keseluruhan. Dengan edukasi yang efektif, masyarakat dapat lebih sadar terhadap pentingnya pencegahan penyakit melalui gaya hidup sehat. Intervensi ini juga diharapkan dapat meningkatkan kesadaran kolektif, khususnya di daerah dengan akses terbatas terhadap layanan kesehatan. Kesadaran ini penting untuk menciptakan masyarakat yang lebih sehat, produktif, dan berdaya.

Hipertensi merupakan tantangan kesehatan masyarakat yang memerlukan perhatian serius. Dengan prevalensi yang terus meningkat,

diperlukan strategi komprehensif yang mencakup edukasi, pencegahan, dan penguatan layanan kesehatan. Melalui kegiatan Pengmas ini, diharapkan masyarakat tidak hanya memahami risiko hipertensi, tetapi juga termotivasi untuk menerapkan langkah-langkah pencegahan yang efektif. Kombinasi pendekatan edukasi, penguatan kepatuhan pengobatan, dan pengenalan alternatif herbal diharapkan dapat menekan angka prevalensi hipertensi serta meningkatkan kualitas hidup masyarakat Indonesia.

METODE PELAKSAAN

Kegiatan Pengmas ini dilakukan melalui beberapa tahapan yang dirancang secara sistematis untuk memastikan efektivitas dan keberlanjutan program dalam pengelolaan hipertensi di RW 17 Desa Langensari.

Pada **tahap perencanaan**, pemilihan lokasi pengabdian didasarkan pada beberapa pertimbangan, seperti tingginya prevalensi hipertensi di wilayah tersebut, keterbatasan akses masyarakat terhadap layanan kesehatan, dan adanya potensi kerjasama yang baik dengan perangkat desa serta pengurus RW. Kunjungan awal dilakukan oleh tim untuk memetakan kebutuhan dan potensi mitra program, yang menjadi dasar dalam penyusunan proposal Pengmas. Proposal ini berfokus pada penanganan hipertensi melalui pendekatan promotif dan preventif, termasuk identifikasi sumber daya yang dibutuhkan, seperti alat kesehatan untuk skrining (tensimeter digital, alat ukur glukosa darah, kolesterol, dan asam urat) serta bahan edukasi berupa leaflet dan poster.

Pada **tahap pelaksanaan**, kegiatan dilakukan dengan mengombinasikan pendekatan edukatif dan intervensi kesehatan berbasis masyarakat. Penyuluhan disampaikan melalui metode ceramah interaktif dengan memanfaatkan media verbal (presentasi lisan), non-verbal (poster dan leaflet), serta visual untuk meningkatkan pemahaman masyarakat. Selain penyuluhan, pelatihan praktis diberikan dalam bentuk demonstrasi langsung mengenai penggunaan herbal untuk membantu mengontrol tekanan darah. Dalam kegiatan skrining kesehatan, alat yang digunakan meliputi tensimeter digital, alat pengukur kadar glukosa darah, alat pengukur kadar kolesterol, dan alat pengukur kadar asam urat. Pelatihan pengolahan herbal mencakup demonstrasi cara memanfaatkan bahan-bahan alami seperti jahe, temulawak, dan seledri yang dikenal memiliki efek positif terhadap tekanan darah.

Pada **tahap monitoring dan evaluasi**, evaluasi dilakukan untuk mengukur dampak kegiatan terhadap perubahan pengetahuan dan sikap masyarakat mengenai hipertensi dan penggunaan herbal. Kuesioner digunakan sebelum dan sesudah kegiatan untuk menilai pemahaman dasar masyarakat tentang hipertensi, faktor risiko, dan manfaat herbal dalam pengelolaan tekanan darah. Analisis data kuesioner dilakukan secara deskriptif untuk melihat perubahan pengetahuan dan sikap. Selain itu, pemantauan tekanan darah sebelum dan sesudah kegiatan juga dilakukan sebagai indikator keberhasilan intervensi.

Pada **tahap pengendalian**, data hasil skrining kesehatan dicatat dan dianalisis untuk memberikan gambaran awal tentang kondisi kesehatan masyarakat, khususnya terkait hipertensi. Data ini menjadi dasar pemantauan lebih lanjut dan evaluasi keberlanjutan program. Informasi hasil

skrining disampaikan kepada pengurus Posbindu dan ketua RW untuk ditindaklanjuti melalui program-program kesehatan rutin di tingkat komunitas. Hal ini bertujuan untuk memastikan adanya langkah konkret yang diambil berdasarkan hasil intervensi.

Pada **tahap peningkatan**, program dirancang agar dapat berlangsung secara berkelanjutan. Peran ketua RW dan pengurus Posbindu sangat penting dalam memastikan keberlanjutan kegiatan promotif dan preventif di komunitas. Teknologi tepat guna, seperti aplikasi sederhana untuk memantau tekanan darah secara mandiri di rumah, diperkenalkan untuk membantu masyarakat memantau kondisi kesehatan mereka dengan lebih mudah. Selain itu, pelatihan untuk kader kesehatan tentang cara melakukan pengukuran tekanan darah dan pemantauan kesehatan secara rutin dilakukan untuk memperkuat kapasitas lokal, sehingga masyarakat memiliki kemampuan untuk melanjutkan program secara mandiri di masa mendatang.

Dengan tahapan yang terintegrasi ini, kegiatan Pengmas diharapkan dapat memberikan dampak positif yang berkelanjutan dalam meningkatkan kesadaran masyarakat tentang hipertensi sekaligus mendorong tindakan preventif untuk pengelolaan kesehatan yang lebih baik.

HASIL DAN DISKUSI

Tahap persiapan dimulai dengan menyampaikan informasi mengenai topik kegiatan kepada masyarakat melalui media sosial untuk meningkatkan kesadaran dan partisipasi. Selain itu, dilakukan koordinasi dengan warga RW 17 dan sekitarnya untuk mendapatkan izin pelaksanaan kegiatan. Upaya ini bertujuan memastikan keterlibatan aktif masyarakat dan menciptakan suasana yang kondusif selama kegiatan berlangsung. Proses ini melibatkan pengurus RW dan tokoh masyarakat setempat guna memperkuat dukungan komunitas terhadap program yang direncanakan. Dokumentasi berupa gambar dan rekaman aktivitas persiapan juga dilakukan sebagai bagian dari pelaporan kegiatan (Gambar 1).



Gambar 1. Flyer informasi kegiatan Pengmas yang disebarluaskan melalui media social

Selama pelaksanaan kegiatan Pengabdian Masyarakat (Pengmas), tim menghadapi beberapa tantangan yang memengaruhi kelancaran program. Tantangan pertama adalah sosialisasi dan partisipasi warga. Awalnya, mengajak warga, khususnya kelompok usia lanjut, untuk berpartisipasi dalam kegiatan edukasi kesehatan dan skrining menjadi kendala. Banyak warga cenderung pasif terhadap program kesehatan. Untuk mengatasi hal ini, tim Pengmas melakukan pendekatan personal melalui tokoh masyarakat dan memaksimalkan penggunaan media sosial. Informasi kegiatan disebarluaskan melalui flyer serta pesan edukatif di grup WhatsApp RW dan komunitas setempat. Strategi ini terbukti meningkatkan kesadaran dan keikutsertaan warga.

Tantangan kedua adalah keterbatasan sumber daya kesehatan. Jumlah alat kesehatan yang tersedia untuk skrining tidak mencukupi untuk seluruh peserta. Sebagai solusinya, tim menerapkan sistem rotasi penggunaan alat kesehatan agar semua peserta dapat diperiksa secara merata. Selain itu, peserta dibagi ke dalam dua sesi pemeriksaan, sehingga kegiatan berlangsung lebih efisien tanpa mengurangi kualitas pelayanan yang diberikan. Pendekatan ini memastikan bahwa keterbatasan sumber daya tidak mengurangi manfaat yang diterima oleh masyarakat.

Tantangan ketiga terkait dengan pemahaman peserta terhadap pelatihan pengolahan herbal. Beberapa peserta mengalami kesulitan memahami takaran dan teknik pengolahan yang tepat. Untuk mengatasi masalah ini, tim menyediakan panduan tertulis yang mudah dipahami dan mendemonstrasikan langsung proses pembuatan ramuan herbal. Peserta juga diberikan takaran bahan yang jelas serta alat-alat sederhana seperti panci kecil, pengaduk, dan saringan. Pendekatan ini dirancang agar peserta dapat dengan mudah mempraktikkan pengolahan herbal di rumah tanpa kesulitan.

Edukasi kesehatan dan pemeriksaan kesehatan dilaksanakan sebanyak dua kali, yaitu pada 1 dan 23 November 2023. Kegiatan ini diadakan di RW 17, Kampung Banceuy, Desa Langensari, Kecamatan Solokan Jeruk, Kabupaten Bandung, dengan jumlah peserta berkisar antara 40 hingga 50 orang (Gambar 2). Pemeriksaan kesehatan yang dilakukan meliputi pengukuran tekanan darah, kadar glukosa darah, kolesterol total, dan asam urat. Pemeriksaan ini dirancang untuk memberikan gambaran awal tentang kondisi kesehatan warga sekaligus meningkatkan kesadaran mereka akan pentingnya deteksi dini.

Hasil pendataan dari kuesioner peserta menunjukkan bahwa mayoritas peserta berusia di atas 35 tahun, dengan kelompok usia 50-65 tahun mendominasi. Dari data yang terkumpul, sebanyak 43% peserta memiliki keluarga dengan riwayat hipertensi, dan 65% peserta telah didiagnosis dengan hipertensi sebelumnya (Gambar 4). Temuan ini menegaskan tingginya risiko hipertensi di komunitas tersebut, sekaligus memperkuat urgensi intervensi kesehatan yang lebih berkelanjutan.

Kegiatan ini tidak hanya memberikan layanan kesehatan, tetapi juga berfungsi sebagai sarana edukasi yang efektif. Dengan memahami tantangan dan mengatasinya secara strategis, program ini diharapkan mampu memberikan dampak positif yang berkelanjutan bagi masyarakat dalam

mengelola kesehatan mereka, khususnya dalam pencegahan dan pengelolaan hipertensi.



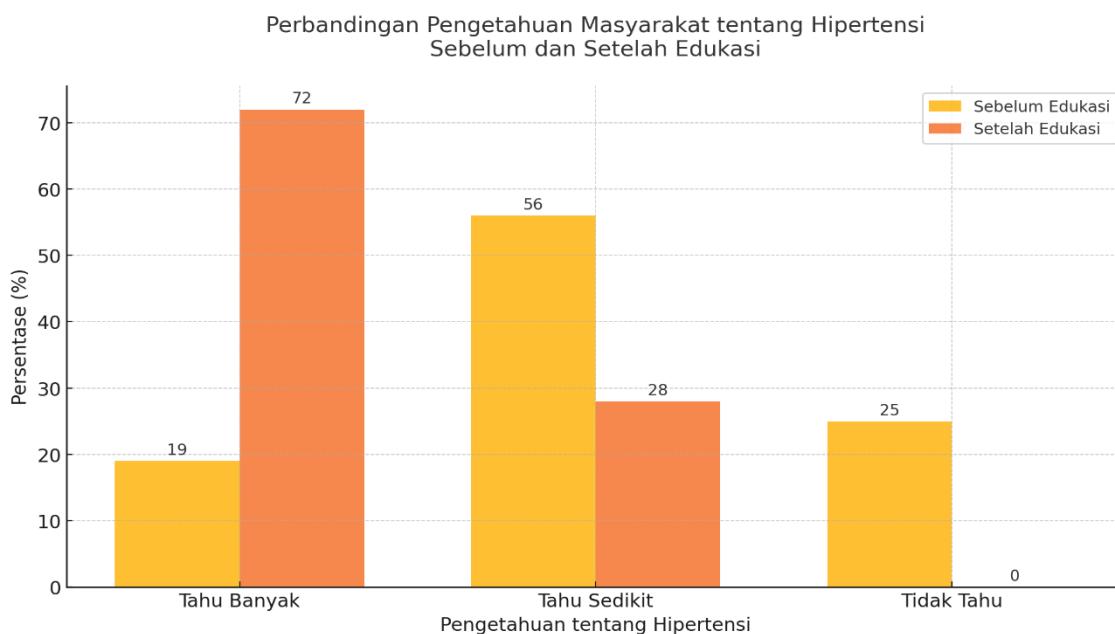
Gambar 2. Kegiatan edukasi Kesehatan mengenai upaya promotif dan preventif untuk pengendalian hipertensi

Pada 1 November 2023, kegiatan edukasi kesehatan dilaksanakan dengan fokus pada upaya promotif dan preventif untuk pengendalian hipertensi. Kegiatan ini bertujuan meningkatkan pengetahuan masyarakat mengenai hipertensi dan pentingnya pola hidup sehat. Berdasarkan analisis hasil kuesioner yang diberikan sebelum dan sesudah edukasi, terlihat adanya peningkatan signifikan dalam pemahaman masyarakat.

Sebelum edukasi, mayoritas peserta menunjukkan tingkat pengetahuan yang rendah mengenai batas tekanan darah yang dikategorikan sebagai hipertensi. Hanya 19% peserta yang memiliki pengetahuan memadai, sementara 56% hanya memiliki pemahaman yang terbatas, dan 25% tidak memiliki pengetahuan sama sekali. Kondisi ini menunjukkan perlunya intervensi edukatif untuk memberikan informasi yang benar dan komprehensif kepada masyarakat.

Setelah kegiatan edukasi, terjadi peningkatan signifikan dalam tingkat pemahaman peserta. Sebanyak 72% peserta melaporkan memiliki pengetahuan yang memadai tentang hipertensi, sementara 28% memiliki pengetahuan yang cukup, dan tidak ada peserta yang melaporkan tidak tahu. Peningkatan ini mencerminkan efektivitas metode penyuluhan yang digunakan, yang melibatkan ceramah interaktif, media visual, dan diskusi langsung untuk memperkuat pemahaman peserta.

Hasil ini menunjukkan bahwa edukasi kesehatan dapat menjadi langkah strategis dalam meningkatkan kesadaran masyarakat mengenai hipertensi dan pentingnya pencegahan melalui pola hidup sehat. Keberhasilan ini juga memberikan dasar yang kuat untuk pengembangan program serupa di masa mendatang guna mendukung pengendalian hipertensi secara berkelanjutan di tingkat komunitas.



Gambar 3. Hasil Analisis Pemahaman tentang Hipertensi

Masyarakat mulai menerapkan berbagai upaya pencegahan hipertensi sebagai hasil dari edukasi yang diberikan. Langkah-langkah yang dilakukan meliputi penerapan pola makan sehat dengan konsumsi rendah garam (81,6%), rutin berolahraga (8,75%), dan menghentikan kebiasaan merokok (7,2%). Perubahan signifikan juga terlihat dalam pola makan masyarakat. Sebelum edukasi, hanya 62,5% peserta yang menerapkan pola makan sehat dan rendah garam. Namun, setelah kegiatan edukasi, jumlah peserta yang menerapkan pola makan sehat meningkat menjadi 67,5% (Gambar 3).

Peningkatan ini menunjukkan bahwa edukasi berhasil meningkatkan kesadaran masyarakat tentang pentingnya gaya hidup sehat dalam mencegah hipertensi. Hal ini juga mencerminkan efektivitas metode edukasi yang melibatkan ceramah interaktif dan media pendukung seperti leaflet dan poster, yang memberikan informasi praktis mengenai langkah-langkah pencegahan hipertensi. Selain itu, pelatihan mengenai manfaat pengurangan konsumsi garam dalam makanan sehari-hari tampaknya menjadi faktor kunci dalam mendorong perubahan pola makan masyarakat.

Meskipun perubahan pola makan menunjukkan hasil positif, masih terdapat tantangan dalam meningkatkan kebiasaan lain, seperti olahraga rutin dan penghentian merokok, yang masih dilakukan oleh sebagian kecil peserta. Temuan ini mengindikasikan perlunya pendekatan yang lebih terfokus untuk mendorong partisipasi aktif masyarakat dalam aspek lain dari gaya hidup sehat. Dengan melanjutkan program edukasi dan memberikan dukungan berkelanjutan, diharapkan jumlah masyarakat yang menjalani pola hidup sehat semakin meningkat, sehingga upaya pencegahan hipertensi dapat dilakukan secara menyeluruh dan berkelanjutan.

Edukasi kesehatan telah terbukti memberikan dampak yang signifikan dalam meningkatkan pengetahuan dan sikap di berbagai komunitas. Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa penerapan intervensi pendidikan kesehatan tidak hanya meningkatkan pengetahuan masyarakat secara substansial, tetapi juga mampu mendorong perubahan positif dalam

sikap dan perilaku terkait praktik kesehatan (Mukhoirotin et al., 2015). Edukasi semacam ini menjadi salah satu pendekatan efektif dalam menghadapi tantangan kesehatan masyarakat, terutama dalam hal penyakit yang berkaitan dengan gaya hidup seperti hipertensi, obesitas, dan diabetes.

Namun, meskipun pendidikan kesehatan dapat secara konsisten meningkatkan pengetahuan, perubahan sikap masyarakat tidak selalu berjalan sebanding dengan peningkatan tersebut. Pengetahuan sering kali hanya menjadi dasar awal untuk perubahan perilaku, tetapi sikap dan tindakan memerlukan pendekatan yang lebih kompleks. Sebagai contoh, dalam konteks penggunaan garam beryodium, penelitian menunjukkan bahwa meskipun edukasi telah meningkatkan pengetahuan masyarakat, faktor sikap memainkan peran yang lebih dominan dalam menentukan perilaku konsumsi. Dengan kata lain, individu yang memiliki sikap positif terhadap manfaat garam beryodium lebih mungkin untuk mengadopsi kebiasaan tersebut, meskipun tingkat pengetahuannya mungkin tidak setinggi individu lain (Sembiring & Damanik, 2019).

Fakta ini menyoroti bahwa perubahan sikap memerlukan pendekatan multidimensional yang tidak hanya berfokus pada transfer pengetahuan, tetapi juga mempertimbangkan faktor sosial, budaya, dan psikologis yang mendasari perilaku masyarakat. Keyakinan budaya, norma sosial, dan dukungan dari komunitas sekitar menjadi elemen penting yang dapat memperkuat atau menghambat perubahan sikap. Selain itu, motivasi pribadi juga memainkan peran yang signifikan. Misalnya, seseorang yang termotivasi untuk menjaga kesehatan karena pengalaman pribadi atau dukungan keluarga cenderung menunjukkan sikap yang lebih positif terhadap perubahan pola hidup sehat.

Dalam konteks pengendalian hipertensi, edukasi kesehatan dapat menjadi langkah awal yang strategis untuk meningkatkan kesadaran masyarakat tentang faktor risiko dan pentingnya pencegahan. Namun, untuk mencapai dampak yang lebih luas, edukasi ini harus dikombinasikan dengan strategi yang mampu mengubah sikap dan mendorong adopsi kebiasaan baru. Misalnya, mengintegrasikan pendekatan berbasis komunitas seperti diskusi kelompok atau dukungan sosial dapat membantu menciptakan lingkungan yang kondusif untuk perubahan sikap. Demikian pula, pelibatan tokoh masyarakat atau pemimpin komunitas dalam program edukasi dapat meningkatkan kepercayaan masyarakat terhadap informasi yang diberikan.

Lebih jauh, penelitian juga menunjukkan bahwa keberhasilan program edukasi kesehatan sering kali bergantung pada kemampuan untuk mengadaptasi pendekatan berdasarkan konteks lokal. Dalam beberapa komunitas, keyakinan budaya tertentu mungkin menjadi penghambat, sehingga edukasi harus dirancang dengan mempertimbangkan sensitivitas budaya tersebut. Sebagai contoh, dalam masyarakat yang memiliki pandangan tradisional tentang pengobatan, mengaitkan informasi kesehatan modern dengan kepercayaan lokal dapat meningkatkan penerimaan terhadap program edukasi.

Edukasi kesehatan tidak hanya berfungsi sebagai sarana untuk meningkatkan pengetahuan, tetapi juga sebagai katalis untuk perubahan sikap dan perilaku. Dengan pendekatan yang terintegrasi, mempertimbangkan elemen sosial, budaya, dan motivasi pribadi, program

edukasi dapat memberikan dampak yang lebih mendalam dan berkelanjutan dalam meningkatkan kesehatan masyarakat. Hal ini menegaskan pentingnya pengembangan strategi edukasi yang komprehensif dan adaptif guna mencapai hasil yang optimal.



Gambar 3. Pemeriksaan Kesehatan untuk skrining dan deteksi awal adanya kenaikan tekanan darah

Pemeriksaan kesehatan langsung memainkan peran penting dalam edukasi kesehatan dengan memfasilitasi deteksi dini dan intervensi, yang esensial untuk pengelolaan dan pencegahan penyakit (Ko et al., 2024). Pemeriksaan ini berfungsi sebagai kesempatan praktis untuk eduasi kesehatan, di mana individu dapat mempelajari status kesehatan mereka, memahami faktor risiko, dan menerima saran yang disesuaikan untuk menjaga atau meningkatkan kesehatan mereka (Al-Hanawi & Chirwa, 2021).

Dalam kegiatan pengabdian masyarakat, pemeriksaan kesehatan dilakukan secara langsung dan mencakup pemeriksaan tekanan darah, kolesterol, dan asma. Hal ini bertujuan agar masyarakat lebih memerhatikan kesehatan mereka dan mengambil langkah-langkah pencegahan yang diperlukan.

Pada tanggal 23 November 2023, dilakukan kegiatan pengabdian masyarakat hari kedua yang meliputi edukasi mengenai pengetahuan dasar penggunaan dan pengolahan bahan herbal, khususnya rempah-rempah seperti kunyit, jahe, kayu manis, daun salam, serai, kapulaga, cengkeh, pala, dan daun pandan (lihat Gambar 5). Dalam kegiatan ini, diperkenalkan dan dipraktikkan pembuatan beberapa ramuan, yaitu: Samanis Sepa (ramuan dari daun salam, kayu manis, serai, dan pala); Jarehpa (ramuan dari jahe, serai, dan daun pandan); serta Kujasecengpoldan (ramuan dari kunyit, jahe, serai, cengkeh, kapulaga, dan daun pandan) (lihat Gambar 6).



Gambar 5. Pelatihan pengolahan herbal yang baik dan proses pembuatan ramuannya

Edukasi mengenai pengetahuan dasar penggunaan dan pengolahan bahan herbal memberikan manfaat yang signifikan bagi masyarakat. Pertama, peningkatan pengetahuan tentang bahan herbal dan cara pengolahannya dapat meningkatkan kemampuan masyarakat dalam memanfaatkan sumber daya alam untuk kesehatan, seperti dalam pencegahan dan pengobatan penyakit (Meiyanti et al., 2023; Shaleha, 2022; Solihah et al., 2022). Kedua, edukasi ini dapat membantu masyarakat memahami manfaat dan keamanan penggunaan tanaman herbal, yang pada gilirannya dapat mengurangi ketergantungan pada obat-obatan farmasi dan menawarkan alternatif yang lebih terjangkau (Dewi et al., 2022; Kasfarina et al., 2023).

KESIMPULAN

Kegiatan Pengabdian pada Masyarakat telah dilaksanakan dengan baik dan mendapatkan respon positif dari masyarakat. Setelah dilakukan kegiatan edukasi, tingkat pemahaman masyarakat terhadap pencegahan dan pengelolaan hipertensi mengalami peningkatan dan telah melakukan upaya pencegahan hipertensi diantaranya dengan pola makan sehat, rendah garam; rajin olahraga; dan tidak merokok. Masyarakat juga memperoleh pengetahuan dan keterampilan dalam mengolah bahan herbal yang baik untuk menjaga Kesehatan.

REKOMENDASI

Pertama, penting untuk memperluas edukasi mengenai penggunaan bahan herbal dengan fokus pada praktik yang tepat dan aman. Hal ini dapat dilakukan melalui penyuluhan yang lebih mendalam kepada masyarakat. Kedua, perlu dilakukan evaluasi lebih lanjut mengenai pengaruh pengetahuan terhadap perilaku penggunaan bahan herbal, untuk mengidentifikasi faktor-faktor lain yang mungkin memengaruhi. Terakhir,

kami menyarankan pengembangan program yang mengintegrasikan pengetahuan, sikap, dan praktik, guna meningkatkan efektivitas edukasi kesehatan dan mengurangi ketergantungan pada obat-obatan farmasi. Implementasi rekomendasi ini diharapkan dapat memberikan dampak yang lebih signifikan dalam meningkatkan kesehatan masyarakat.

ACKNOWLEDGMENT

Penulis mengucapkan terimakasih kepada LPPM Universitas Bhakti Kencana atas dukungan kegiatan dan dana Hibah Pengmas Internal tahun 2023.

REFERENCES

- Alam, A. 2010. Perpustakaan Tempat Belajar Sepanjang Hayat. Media Indonesia, Jakarta: Kamis, 7 Oktober: hlm.1, kolom 2.
- Al-Hanawi, M. K., & Chirwa, G. C. (2021). Economic Analysis of Inequality in Preventive Health Check-Ups Uptake in Saudi Arabia. *Frontiers in Public Health*, 9. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2021.745356>
- Ko, A. J., Ko, A. J., Kim, J., Kim, J., Kim, J., Park, E.-C., Park, E.-C., & Ha, M. J. (2024). Association between the utilization of senior centers and participation in health check-ups. *Scientific Reports*, 14(1). <https://doi.org/10.1038/s41598-024-61995-3>
- ASTM International. 2002. Measuring the Dynamics Characteristics Of Amusement Rides and Devices, Practice for, F.2137 (15.07). USA.
- Badan Standardisasi Nasional. 2011. Alas Kaki-Metode Uji Sepatu-Kekuatan Rekat Bagian Atas Sepatu dengan Sol. Adopsi SNI ISO 17708:2011. Jakarta.
- Bailey, G. 1999. Introduction to cultural anthropology. Belmont, CA: Thomson Wadsworth.
- Dwiloka, B. dan Riana. R. 2005. Teknik Menulis Karya Ilmiah. Jakarta: Rineka Cipta.
- B., Hamzah, et al. "Pencegahan Penyakit Tidak Menular melalui Edukasi Cerdik pada Masyarakat Desa Moyag Kotamobagu." *Abdimas Universal*, vol. 3, no. 1, 30 Apr. 2021, pp. 83-87, doi:10.36277/abdimasuniversal.v3i1.94.
- Rustandy, T. 2006. Tekan Korupsi Bangun Bangsa. (<http://www.kpk.go.id/modules/news/article.php?storyid=1291>, diakses 14 Januari 2007).
- Suwahyono, N. 2004. Pedoman Penampilan Majalah Ilmiah Indonesia. Jakarta: Pusat Dokumentasi dan Informasi Ilmiah, LIPI
- Wijana, I.D.P. 2007. Bias Gender pada Bahasa Majalah Remaja. Tesis, Fakultas Ilmu Budaya. Yogyakarta: Universitas Gadjah Mada.
- Subroto, E., Tensiska, dan Indiarto. R. 2014. Peningkatan Pengetahuan dan Keterampilan dalam upaya Mendukung Ketahanan Pangan di Desa Girijaya dan Mekarjaya, Kecamatan Cikajang, Kabupaten Garut. Dharmakarya. 13 (1) 1-4.
- Mukhoirotin, M., Siswosudarmo, R., & Rahmat, I. (2015). PENGARUH PENDIDIKAN KESEHATAN TERHADAP KECEMASAN PRIMIGRAVIDA DALAM MENGHADAPI PERSALINAN. *Jurnal Kesehatan Reproduksi*, 1(3). <https://doi.org/10.22146/jkr.5747>

Sembiring, E., & Damanik, Y. S. (2019). HUBUNGAN PENGETAHUAN DAN SIKAP IBU RUMAH TANGGA DENGAN PENGGUNAAN GARAM BERYODIUM. *Jurnal Penelitian Kesmasy*, 1(2), 54–57. <https://doi.org/10.36656/jpksy.v1i2.111>