

Desa Sehat Tanpa Hipertensi: Peran Edukasi dan Rempah Lokal di Ciherang Pondok

Asri Masitha Arsyati¹, Aisyah Alfadilla², Aisyah Thahirah³, Fathimah Azzahra Muhammad⁴, Hanifah Nurajizah⁵, Helvia Yugi Indhirawaty⁶, Indri Rahmawati⁷, Muyassaroh⁸, Silvia Fitriyanti⁹, Sitalaila Rahmah¹⁰, Zulfa Aditya Azzahra¹¹

1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11) Program Studi Kesehatan Masyarakat, Universitas Ibn Khaldun
e-mail: asri.masitha@uika-bogor.ac.id

Abstrak

Desa Ciherang Pondok, sebuah wilayah pedesaan di Kabupaten Bogor, menunjukkan adanya peningkatan kasus hipertensi. Hal ini disebabkan oleh kurangnya pengetahuan masyarakat tentang pola hidup sehat dan pemanfaatan tanaman obat keluarga. Tujuan dari kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah untuk meningkatkan kesadaran masyarakat tentang cara mencegah hipertensi melalui pemanfaatan rempah-rempah lokal dan edukasi kesehatan. Metode kegiatan pengabdian masyarakat ini menggunakan penyuluhan, demonstrasi pembuatan minuman herbal antihipertensi, dan diskusi interaktif dengan petugas kesehatan dan warga setempat. Hasil kegiatan menunjukkan bahwa masyarakat lebih memahami faktor risiko hipertensi dan cara mencegahnya, seperti dengan menggunakan rempah-rempah seperti serai, jahe, dan kunyit yang tersedia di lingkungan sekitar. Kader kesehatan juga mulai mendorong warga untuk belajar secara mandiri untuk dapat melakukan preventif sebagai alternatif mencegah terjadinya hipertensi yang banyak diderita oleh masyarakat. Singkatnya, metode edukasi berbasis potensi lokal terbukti efektif dalam meningkatkan kesadaran dan perilaku pencegahan hipertensi. Program ini dapat diterapkan secara berkelanjutan atau diterapkan pada desa lain sebagai strategi preventif dan promotif berbasis komunitas.

Kata kunci: Edukasi, Hipertensi, Rempah

Abstract

Ciherang Pondok Village, a rural area in Bogor Regency, has experienced an increase in hypertension cases. This condition is largely attributed to the community's limited knowledge of healthy lifestyles and the use of family medicinal plants. The objective of this community service program was to raise public awareness on hypertension prevention through the utilization of local spices and health education. The methods applied included health education sessions, demonstrations on preparing herbal antihypertensive drinks, and interactive discussions involving health workers and local residents. The results indicated that participants gained a better understanding of hypertension risk factors and preventive measures, particularly through the use of locally available herbs such as lemongrass, ginger, and turmeric. Health cadres also began encouraging residents to learn independently and apply preventive measures as an alternative to reduce hypertension prevalence. In conclusion, the educational approach based on local resources proved effective in enhancing awareness and preventive behavior toward hypertension. This program can be implemented sustainably or replicated in other villages as a community-based preventive and promotive health strategy.

Keywords: Education, Hypertension, Spices

PENDAHULUAN

Hipertensi, yang sering disebut sebagai "silent killer", adalah salah satu penyakit tidak menular yang paling umum di seluruh dunia, termasuk di Indonesia. Apabila tidak dikelola dengan baik, penyakit ini dapat menyebabkan komplikasi serius seperti stroke, gagal ginjal, dan penyakit jantung, meskipun biasanya tidak menunjukkan gejala. Prevalensi hipertensi di Indonesia mencapai 34,1%. Ini adalah peningkatan yang signifikan dibandingkan tahun-tahun sebelumnya (Adnyana et al., 2024; Munir & Noviekayati, 2025). Tingkat kesadaran yang rendah, keteraturan penggunaan obat, dan keterbatasan akses ke layanan kesehatan, terutama di daerah pedesaan dan pesisir,

merupakan masalah utama dalam pengendalian hipertensi di masyarakat. Gaya hidup yang tidak sehat, seperti konsumsi makanan olahan yang tinggi, kurang olahraga, dan pola makan yang mengandung banyak garam, memperparah hal ini (Srilasmawanti & Butar-Butar, 2025; Masnah & Daryono, 2022). Banyak penelitian dan inisiatif pengabdian masyarakat telah menekankan pentingnya pendekatan edukatif dan preventif, terutama melalui intervensi berbasis kearifan lokal yang dapat diakses oleh masyarakat.

Misalnya, program edukasi berbasis rempah STIKES Pasapua Ambon di Maluku menunjukkan bahwa penggunaan rempah-rempah seperti seledri, bawang putih, jahe, dan kunyit dapat meningkatkan pengetahuan masyarakat pesisir tentang cara mengelola hipertensi, dengan peningkatan hasil post-test sebesar 44,14% (Thalib et al., 2025). Hal serupa juga terlihat dalam kegiatan pengabdian di Dusun Malimbu, NTB; jamu kunyit asam digunakan sebagai sarana edukasi dan pencegahan hipertensi berdasarkan potensi lokal. Ini mendorong orang untuk mengadopsi gaya hidup sehat secara mandiri dan berkelanjutan (Masnah & Daryono, 2022).

Selain itu, telah ditunjukkan bahwa pendidikan gizi tentang diet hipertensi, seperti pendekatan DASH (Dietary Approaches to Stop Hypertension), berhasil menurunkan tekanan darah dan mengurangi komplikasi yang dialami pasien (Srilasmawanti & Butar-Butar, 2025). Pendekatan tanaman obat keluarga (TOGA) bahkan telah dimasukkan ke dalam program pemberdayaan desa untuk membantu mengendalikan hipertensi di daerah terpencil (Fadhil et al., 2024). Selain itu, telah terbukti bahwa penyuluhan, buku, dan konseling telah meningkatkan dukungan keluarga dan kepatuhan pengobatan secara signifikan (Masnah & Daryono, 2022; Kusuma et al., 2023).

Hasil pengabdian menunjukkan bahwa program yang menggunakan pendekatan edukatif dan holistik berbasis lokal dalam pengendalian hipertensi sangat penting dan efektif. Kegiatan pengabdian ini sangat relevan dan mendesak untuk dilakukan mengingat kekuatan rempah-rempah Indonesia sebagai agen farmakologis alami dan murah dan pentingnya perubahan perilaku masyarakat untuk mencegah hipertensi. Tujuan pengabdian ini adalah untuk meningkatkan kesadaran masyarakat tentang cara mencegah hipertensi melalui pemanfaatan rempah-rempah lokal dan edukasi kesehatan.

METODE

Salah satu cara untuk mengatasi masalah peningkatan kesehatan masyarakat adalah dengan edukasi orang tentang hipertensi dan menggunakan rempah untuk mencegah hipertensi. Pendidikan masyarakat, khususnya, dilakukan melalui penyuluhan yang meningkatkan kesadaran masyarakat tentang pentingnya pencegahan hipertensi sejak dini. Kegiatan ini dimulai pada tanggal 7 Januari 2025 dan ditujukan kepada semua orang, terutama orang dewasa dan lansia yang rentan terhadap hipertensi. Penyuluhan disampaikan secara interaktif dengan menggunakan media visual seperti poster dan presentasi. Mereka juga disertakan dengan pembagian leaflet yang berisi informasi tentang gaya hidup sehat dan berbagai rempah-rempah, seperti kunyit, jahe, dan bawang putih, yang secara klinis diakui dapat menurunkan tekanan darah. Sebelum penyuluhan dimulai dan setelah penyuluhan berakhir, dilakukan tes untuk mengukur tingkat pengetahuan peserta. Ini dilakukan untuk mengetahui sejauh mana peningkatan pemahaman yang terjadi setelah intervensi. Metode ini dianggap efektif dalam menjangkau masyarakat secara langsung dan meningkatkan pemahaman masyarakat tentang masalah hipertensi. Selain itu, dianggap mungkin untuk memanfaatkan rempah-rempah lokal sebagai cara pencegahan hipertensi yang alami, murah, dan mudah dilakukan setiap hari.

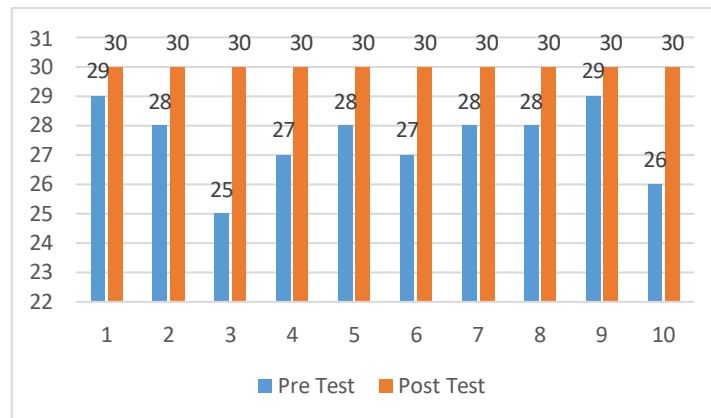
HASIL DAN PEMBAHASAN

Salah satu bentuk intervensi promotif dan preventif yang sangat penting dalam pengendalian hipertensi di masyarakat adalah mendorong penderita hipertensi untuk menerapkan gaya hidup sehat. Penyuluhan tentang pola hidup sehat diberikan dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat. Ini termasuk mengajarkan orang tentang hipertensi dan faktor risiko serta cara mencegahnya. Mereka juga diajarkan tentang pentingnya mengatur pola makan, olahraga,

manajemen stres, dan kepatuhan terhadap pengobatan. Hasil tes sebelum dan setelah penyuluhan menunjukkan peningkatan pengetahuan responden setelah penyuluhan, yang menunjukkan bahwa penyuluhan itu berhasil.

Skor post-test yang lebih tinggi dibandingkan dengan skor pre-test pada semua peserta menunjukkan bahwa peserta telah menerima dan memahami materi dengan baik. Hal ini menunjukkan bahwa penggunaan media yang menarik, interaksi dua arah, dan penyampaian informasi yang efektif dapat meningkatkan pemahaman masyarakat tentang pentingnya perubahan perilaku hidup sehat untuk mencegah dan mengendalikan hipertensi. Diharapkan bahwa memperoleh pengetahuan akan membantu mengubah sikap dan perilaku dalam kehidupan sehari-hari.

Skor post-test yang lebih tinggi dibandingkan dengan skor pre-test pada semua peserta menunjukkan bahwa peserta telah menerima dan memahami materi dengan baik. Hal ini menunjukkan bahwa penggunaan media yang menarik, interaksi dua arah, dan penyampaian informasi yang efektif dapat meningkatkan pemahaman masyarakat tentang pentingnya perubahan perilaku hidup sehat untuk mencegah dan mengendalikan hipertensi. Diharapkan bahwa memperoleh pengetahuan akan membantu mengubah sikap dan perilaku dalam kehidupan sehari-hari.



Grafik 1. Pre dan Post Test

Hasil pengabdian ini sejalan dengan penelitian oleh Nasution et al., (2022), yang menemukan bahwa penyuluhan kesehatan tentang hipertensi meningkatkan kesadaran masyarakat tentang pentingnya mengubah gaya hidup dengan pengendalian tekanan darah. Penelitian serupa yang dilakukan oleh Asnuddin et al., (2024) menunjukkan bahwa edukasi kesehatan berbasis kelompok membantu orang dewasa lebih memahami hipertensi, terutama mereka yang menderita hipertensi tanpa pengobatan. Secara signifikan, keberhasilan penyuluhan ini tidak hanya ditentukan oleh teknik dan sarana penyampaian, tetapi juga keberlanjutan kegiatan pendidikan. Tantangan utama dalam intervensi seperti ini masih terletak pada literasi kesehatan masyarakat yang rendah. Oleh karena itu, penyuluhan harus dilakukan secara rutin dan terus menerus dengan dukungan dari kader dan tenaga kesehatan lokal. Membutuhkan pendekatan yang holistik dan berkelanjutan untuk mengubah perilaku yang meningkatkan risiko hipertensi dalam jangka panjang.

World Health Organization menekankan bahwa pendidikan masyarakat tentang pola hidup sehat adalah cara terbaik untuk mencegah penyakit tidak menular seperti hipertensi. WHO mendukung pendekatan yang terintegrasi dalam menciptakan lingkungan yang mendukung gaya hidup sehat, termasuk penyuluhan, kebijakan lokal, dan peran keluarga. Dalam hal ini, upaya sosial dapat dianggap sebagai bagian dari pendekatan global untuk menurunkan prevalensi hipertensi secara berkelanjutan. Penyuluhan ini tidak hanya memberikan pengetahuan, tetapi juga memberi orang kesempatan untuk berbicara tentang pengalaman dan kesulitan mereka dalam menerapkan pola hidup sehat. Ini penting karena telah terbukti bahwa pendekatan partisipatif lebih efektif dalam meningkatkan kesadaran dan keinginan orang untuk berubah. Menurut teori Model Kepercayaan Kesehatan persepsi seseorang terhadap risiko penyakit serta keuntungan dari tindakan preventif sangat memengaruhi keinginan mereka untuk mengubah perilaku (Wahyudi et al., 2024; Wulandari et al., 2025).

Selain itu, penyuluhan ini menunjukkan bahwa peningkatan pengetahuan cenderung lebih signifikan pada kelompok usia produktif dibandingkan dengan orang-orang yang lebih tua. Hasil ini konsisten bahwa usia, tingkat pendidikan, dan akses ke informasi sangat berpengaruh terhadap keberhasilan intervensi edukatif. Oleh karena itu, untuk memastikan pemahaman yang optimal dari populasi yang lebih tua, diperlukan pendekatan pendidikan yang lebih lambat, individu, dan berulang. Secara keseluruhan, peningkatan skor setelah tes menunjukkan bahwa pelatihan meningkatkan kesadaran masyarakat tentang hipertensi dan cara pencegahannya. Namun, perlu diingat bahwa peningkatan pengetahuan belum selalu berkorelasi langsung dengan perubahan perilaku. Akibatnya, evaluasi lanjutan sangat penting untuk mengukur perubahan sikap dan tindakan setelah penyuluhan. Ini dapat dilakukan melalui wawancara mendalam atau dengan melihat praktik sehari-hari masyarakat.

Antusiasme peserta, yang sebagian besar adalah ibu-ibu, dalam mengikuti pelatihan dan praktik pembuatan produk olahan rempah ditunjukkan pada Gambar 1. Tampak bahwa para peserta membawa barang-barang yang berasal dari proses pengolahan rempah, seperti minuman herbal atau ramuan rempah kering, yang telah mereka pelajari untuk membuat sendiri. Ini menunjukkan bahwa kegiatan itu tidak hanya teoritis tetapi juga berguna. Tujuan kegiatan ini adalah, meningkatkan kesadaran masyarakat tentang rempah-rempah lokal seperti jahe, kunyit, temulawak, sereh, dan kayu manis yang berguna untuk menurunkan tekanan darah. memberikan keterampilan praktis untuk mengolah rempah menjadi produk siap pakai yang dapat dikonsumsi secara teratur sebagai bagian dari gaya hidup sehat. Memanfaatkan kekayaan hayati lokal yang murah dan dapat diakses untuk mendorong kemandirian dan kesehatan alami.

Selain memberikan informasi, kegiatan ini juga menekankan pentingnya perubahan perilaku, seperti mengurangi konsumsi garam, berolahraga secara teratur, dan menjaga berat badan ideal. Peserta akan mendapatkan pemahaman tentang konteks ilmiah dan manfaat pencegahan dari mengonsumsi rempah secara teratur. Melalui kegiatan ini, diharapkan masyarakat dapat mengadopsi penggunaan rempah sebagai alternatif alami untuk mengontrol hipertensi, mengurangi ketergantungan pada obat kimia dalam jangka panjang, dan meningkatkan ketahanan kesehatan keluarga.



Gambar 1. Edukasi Rempah Lokal

SIMPULAN

Temuan pengabdian ini menunjukkan bahwa pengetahuan peserta tentang hipertensi meningkat dengan baik sebagai hasil dari instruksi pola hidup sehat. Kegiatan ini menjadi komponen penting dari pendekatan berbasis masyarakat untuk mengendalikan hipertensi. Kegiatan pendidikan seperti ini harus dimasukkan secara teratur ke dalam program kesehatan masyarakat untuk memastikan dampaknya berkelanjutan, dengan melibatkan berbagai pihak terkait dan didukung oleh kebijakan lokal yang mendorong gaya hidup sehat bagi seluruh lapisan masyarakat.

SARAN

Kegiatan berikutnya disarankan menggunakan desain longitudinal untuk mengukur dampak jangka panjang dari kegiatan pengabdian. Ini akan memungkinkan untuk memantau perubahan perilaku dan tekanan darah peserta secara konsisten.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada masyarakat dan mahasiswa yang telah membantu terwujudnya kegiatan ini sampai selesai.

DAFTAR PUSTAKA

- Adnyana, I. G. A., Anulus, A., Rozikin, Karlinda, & Widiyanto, A. (2024). Pemanfaatan Potensi Alam Dusun Malimbu : Edukasi Hipertensi Dan Pembuatan Jamu Kunyit Asam Sebagai Upaya Pencegahan Hipertensi. *Human: Unizar Mengabdi*, 1(2), 23–30.
- Asnuddin, Nurdin, S., Indasah, Prasetyo, J., & Pratiwi, W. R. (2024). Peningkatan Pelayanan Kesehatan Lansia dengan Hipertensi Melalui Edukasi dan Konseling Selfcare. *Journal of Human And Education*, 4(4), 160–165.
- Fadhil, M. F., Ulfah, G. V. F., Sary, R. A., Khalida, Z., & Setiawan, M. I. (2024). Penyuluhan dan Pembuatan Pondok Tanaman Obat Keluarga di RT 06 Desa Bunglai Provinsi Kalimantan Selatan sebagai Upaya Pencegahan dan Pengobatan Hipertensi. *Inovasi Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 2(1), 117–124. <https://doi.org/10.54082/ijpm.393>
- Kusuma, I. M., Veryanti, P. R., Syafriana, V., Sholikhah, M., Hamida, F., Rachmatiah, T., Wulandari, A., Khairunnisa, J., Azahra, S. F., Nilam, R., Juliana, D., Farmasi, P. S., Farmasi, F., Studi, P., Apoteker, P., & Farmasi, F. (2023). Memanfaatkan Rempah Untuk Mencegah Hipertensi Di Rt 04 Rw 05 Kelurahan Ciganjur, Kecamatan Jagakarsa. *Jurnal GEMBIRA (Pengabdian Kepada Masyarakat)*, 1(6), 2109–2113.
- Masnah, C., & Daryono, D. (2022). Efektivitas Media Edukasi Booklet dalam Meningkatkan Dukungan Keluarga dan Kepatuhan Pengobatan Penderita Hipertensi. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*, 11(03), 213–222. <https://doi.org/10.33221/jikm.v11i03.1237>
- Munir, M. S., & Noviekayati, I. G. A. A. (2025). Hubungan Stres dan Pola Makan Pada Penderita Hipertensi : Tinjauan Literatur Review. *Psycho Aksara Jurnal Psikologi*, 3(1), 57–67. <https://doi.org/10.28926/pyschoaksara.v3i1.1672>
- Nasution, A. S., Anggita, B., Ramadhan, D. S., Azka, M., Syilviani, R., & Lestari, R. A. (2022). Optimalisasi Peran Masyarakat Dalam Upaya Pencegahan Hipertensi Dengan Program Sepekan Kasih. *Abdimasku : Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 5(3), 444–450. <https://doi.org/10.33633/ja.v5i3.662>
- Srilasmawanti, & Butar-Butar, M. H. (2025). Peningkatan Kesehatan Masyarakat Melalui Edukasi Gizi Diet Hipertensi di Marendal. *Jurnal Pengabdian Harapan Bangsa*, 3(1), 393–397. <https://doi.org/10.56854/jphb.v3i1.282>
- Thalib, A., Makatita, B., Nanlohy, W., Djarami, J., Karno, Y. M., Ners, P. P., Leihitu, K., Tengah, M., & Putih, B. (2025). Desa Sehat Bebas Hipertensi pada Masyarakat Pesisir Berbasis Rempah Nusantara Lawan Hipertensi (RENALAH). *Idea Pengabdian Masyarakat*, 5(01), 62–66.
- Wahyudi, Pulungan, D. R. A., Syahfitri, D., Adelia, D., & Salsabila, R. F. (2024). Daun Salam (*Syzygium polyanthum*) Rempah Khas Indonesia dengan Berbagai Manfaat Farmakologi : Literature Review. *Indonesian Journal of Pharmaceutical Education (e-Journal)*, 4(3), 423–437. <https://doi.org/10.37311/ijpe.v4i3.28452>
- Wulandari, D. Y., Yustiyani, Nisa, H., & Shofwati, I. (2025). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Hipertensi pada Pasien Usia Dewasa di Puskesmas Karawaci Baru. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*, 14(02), 29–36.