Peningkatan Keterampilan Pengendalian Gula Darah Kelompok PKK Cipadung Kidul Menggunakan Jus Herbal

Rizki Siti Nurfitria[1], Ani Anggriani[2], Emma Emmawati[3], Fauzan Zein Muttaqien[4], Winasih Rachmawati[5]

[1, 2, 3, 4, 5)] Fakultas Farmasi, Universitas Bhakti Kencana

e-mail: rizki.sitinurfitria@bku.ac.id

Abstrak

Penyakit tidak menular, terutama diabetes melitus dan hipertensi, masih menjadi masalah kesehatan masyarakat yang terus meningkat dan menimbulkan komplikasi serius. Salah satu faktor yang memperburuk kondisi adalah kurangnya pengetahuan dan keterampilan masyarakat tentang pengendalian gula darah. Tujuan dari pengabdian masyarakat ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan ibu kelompok PKK RW 13 Kelurahan Cipadung Kidul tentang cara mengendalikan gula darah dan mencegah komplikasi yang terkait dengannya. Ini dicapai melalui pelatihan kesehatan dan pelatihan pembuatan jus herbal yang terbuat dari bahan-bahan lokal. Penyuluhan kesehatan, pelatihan dalam membuat jus herbal, pemeriksaan kesehatan sederhana, seperti gula darah dan tekanan darah, dan evaluasi menggunakan pre-test dan post-test pengetahuan, adalah prosedur yang digunakan. Kegiatan diikuti oleh 20 peserta perempuan, sebagian besar berusia 18-59 tahun. Hasil menunjukkan adanya peningkatan signifikan tingkat pengetahuan, ditandai dengan kenaikan kategori pengetahuan baik dari 5% sebelum penyuluhan menjadi 75% setelah penyuluhan. Secara klinis, sebagian besar peserta memiliki kadar gula darah normal, namun masih ditemukan kecenderungan hipertensi derajat ringan. Kegiatan ini terbukti efektif meningkatkan literasi kesehatan dan keterampilan praktis masyarakat. Hasil pengabdian ini sangat penting sebagai upaya preventif dan promotif berbasis komunitas untuk mendukung pengendalian penyakit tidak menular secara berkelanjutan.

Kata kunci: Pengabdian masyarakat, Diabetes melitus, Hipertensi, PKK, Jus herbal, Edukasi kesehatan

Abstract

Non-communicable diseases, particularly diabetes mellitus and hypertension, remain a growing public health problem and can lead to serious complications. One factor exacerbating the situation is the community's lack of knowledge and skills regarding blood sugar control. The goal of this community service program was to improve the knowledge and skills of women in the Family Welfare Movement (PKK) group in RW 13, Cipadung Kidul Village, on how to control blood sugar and prevent related complications. This was achieved through health training and training in making herbal juices from local ingredients. The procedures used included health education, training in making herbal juices, simple health checks, such as blood sugar and blood pressure, and evaluation using pre- and post-tests for knowledge. The program was attended by 20 female participants, mostly aged 18-59 years. The results showed a significant increase in knowledge levels, marked by an increase in the good knowledge category from 5% before the training to 75% after the training. Clinically, most participants had normal blood sugar levels, but a tendency toward mild hypertension was still found. This activity has proven effective in improving health literacy and practical skills in the community. The results of this community service are very important as a community-based preventive and promotive effort to support the sustainable control of non-communicable diseases.

Keywords: *Community service, Diabetes mellitus, Hypertension, PKK, Herbal juice, Health education*

PENDAHULUAN

Di Indonesia, penyakit tidak menular (PTM), terutama hipertensi dan diabetes melitus tipe 2 (DMT2), adalah masalah kesehatan masyarakat yang semakin meningkat. Menurut Pedoman Pengelolaan dan Pencegahan DMT2 PERKENI tahun 2024, prevalensi diabetes berdasarkan

pemeriksaan kadar glukosa darah pada orang berusia lebih dari 15 tahun mencapai 11,7%. Indonesia adalah salah satu dari lima besar negara dengan jumlah pasien diabetes tertinggi di dunia. Sangat penting untuk melakukan pencegahan dan pencegahan berbasis komunitas, terutama bagi kelompok masyarakat yang mendukung kesehatan keluarga, seperti kader PKK, karena kondisi ini meningkatkan angka kesakitan dan kematian serta beban ekonomi dan kualitas hidup masyarakat akibat komplikasi diabetes melitus kronik (1).

RW 13 Kelurahan Cipadung Kidul Kecamatan Panyileukan Kota Bandung memiliki banyak penduduk dan berbagai latar belakang sosial ekonomi. Hasil observasi awal menunjukkan bahwa sebagian penduduk memiliki risiko diabetes melitus dan hipertensi yang tinggi. Menurut Pedoman Pengendalian Hipertensi di Fasilitas Kesehatan Tingkat Pertama tahun 2024, hipertensi adalah pembunuh diam-diam yang sering tidak bergejala dan baru ditemukan setelah komplikasi serius seperti stroke dan penyakit jantung koroner (2). Keterbatasan pengetahuan masyarakat tentang pengendalian kadar gula darah, keterbatasan keterampilan dalam menerapkan pola hidup sehat, dan kurangnya pemanfaatan bahan alam lokal sebagai alternatif untuk pengendalian penyakit adalah masalah utama yang dihadapi. Kondisi ini diperkuat oleh kurangnya kebiasaan deteksi dini dan pemantauan kesehatan secara teratur, yang mendorong masyarakat untuk pergi ke dokter ketika ada keluhan.

Sebaliknya, Indonesia memiliki banyak tanaman herbal yang dapat membantu mengontrol gula darah dan faktor risiko kardiovaskular. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa bahan herbal seperti bawang putih, jahe, lemon, madu, kayu manis, dan cengkeh memiliki aktivitas farmakologis yang mendukung pengendalian glukosa darah, tekanan darah, dan profil lipid. Kajian literatur oleh Nining dan Nursal (2022) melaporkan bahwa sediaan poliherbal berbahan bawang putih, jahe merah, lemon, cuka apel, dan madu memiliki efek antihiperlipidemia yang menjanjikan (3). Studi lain menunjukkan bahwa penggunaan jamu atau ramuan herbal dapat menurunkan tekanan darah dan kolesterol pada orang yang menderita hiperkolesterol dan hipertensi. Mereka juga efektif secara klinis pada beberapa faktor kesehatan yang sama dengan obat tradisional (4,5). Selain itu, cuka apel dapat menurunkan kadar glukosa darah pada hewan uji, seperti yang ditunjukkan oleh Rachmansyah et al. (2020), yang memperkuat kemungkinan penggunaan herbal sebagai pengobatan tambahan (6).

Terbukti bahwa strategi edukasi dan pemberdayaan masyarakat sangat penting untuk keberhasilan pengendalian penyakit kronis, tidak hanya dari segi efektivitas bahan. Penelitian Priyadi dkk. (2025) menunjukkan bahwa peningkatan kepatuhan dan pemahaman pasien diabetes berhubungan dengan kualitas hidup yang lebih baik (7). Hal ini menegaskan bahwa intervensi berbasis peningkatan pengetahuan dan keterampilan masyarakat, khususnya melalui kader kesehatan dan ibu PKK, merupakan strategi yang relevan dan berkelanjutan. Berbagai kegiatan pengabdian kepada masyarakat sebelumnya juga melaporkan bahwa pelatihan pengolahan pangan fungsional dan pemanfaatan herbal lokal mampu meningkatkan pengetahuan, sikap, serta perilaku sehat masyarakat secara signifikan.

Berdasarkan permasalahan dan potensi tersebut, diperlukan kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang tidak hanya berfokus pada penyuluhan, tetapi juga pada pelatihan keterampilan praktis yang mudah diterapkan dan berbasis potensi lokal. Edukasi kesehatan tentang pengendalian gula darah dan pencegahan komplikasi digabungkan dengan pelatihan pembuatan jus herbal, yang dapat digunakan di rumah dengan harga terjangkau dan aman. Melalui edukasi kesehatan dan pelatihan pembuatan jus herbal dari bahan-bahan lokal, pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan ibu kelompok PKK RW 13 Kelurahan Cipadung Kidul Kecamatan Panyileukan tentang pengendalian kadar gula darah dan pencegahan komplikasinya, terutama hipertensi. Dengan tercapainya tujuan ini, diharapkan terjadi perubahan gaya hidup yang lebih sehat dan peningkatan kemandirian masyarakat dalam menjaga kesehatan keluarga.

METODE

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan melalui pendekatan partisipatif dan edukatif dengan mitra utama ibu kelompok PKK RW 13 Kelurahan Cipadung Kidul Kecamatan Panyileukan. Metode ini dipilih karena pengetahuan dan keterampilan yang diajarkan tidak hanya dipahami tetapi juga dapat diterapkan secara mandiri dan berkelanjutan dalam kehidupan sehari-

hari. Kegiatan dilaksanakan dalam beberapa tahap. a) Pendidikan Masyarakat (Penyuluhan Kesehatan) Kegiatan penyuluhan kesehatan digunakan untuk mendidik mitra tentang cara mengendalikan kadar gula darah dan mencegah komplikasi, terutama hipertensi. Di antara materi penyuluhan adalah pengenalan penyakit diabetes melitus, faktor risiko, dan hubungan antara gula darah tidak terkontrol dengan komplikasi kesehatan. Juga dibahas pentingnya menjalankan pola hidup sehat, yang mencakup mengatur pola makan, aktivitas fisik, dan tindakan pencegahan. Penyuluhan disampaikan secara interaktif dengan bahasa mudah dipahami, dan didukung dengan buku saku sebagai media Pendidikan. b) Pelatihan Keterampilan, Pelatihan keterampilan membahas cara membuat jus herbal untuk membantu mengontrol gula darah. Bahan-bahan herbal yang digunakan mudah ditemukan di lingkungan, seperti cengkeh, bawang putih, jahe, lemon, madu, kayu manis, dan lemon. Demonstrasi langsung dari tim pengabdian diikuti dengan praktik bersama peserta tentang pemilihan bahan, metode pengolahan yang higienis, penentuan takaran, dan cara penyajian yang aman. Diharapkan setelah pelatihan ini, peserta akan memperoleh keterampilan praktis yang dapat mereka gunakan sendiri di rumah. c) Pemeriksaan dan Monitoring Kesehatan, Pada peserta dilakukan pemeriksaan kesehatan dasar seperti pengukuran gula darah dan tekanan darah untuk deteksi dan evaluasi awal. Tujuan dari pemeriksaan ini adalah untuk meningkatkan kesadaran peserta terhadap kondisi kesehatannya. Agar peserta lebih memahami pentingnya pengendalian gula darah secara berkelanjutan, hasil pemeriksaan digunakan untuk diskusi dan ditambahkan ke materi penyuluhan. d) Pendampingan dan Penerapan IPTEK, Setelah kegiatan penyuluhan dan pelatihan, ibu posyandu dan kelompok PKK menerima pendampingan untuk membantu mereka menerapkan pengetahuan dan keterampilan yang telah diperoleh. Tujuan pendampingan adalah untuk memastikan keberlanjutan program dan meningkatkan peran kader sebagai agen perubahan di lingkungan masyarakat. Pendekatan ini juga melibatkan penerapan praktik hidup sehat ke dalam kegiatan posyandu dan posbindu PTM serta pemantauan kesehatan rutin. e) Evaluasi Kegiatan, Kegiatan dievaluasi untuk mengetahui seberapa efektif program meningkatkan pengetahuan dan keterampilan mitra. Pengetahuan peserta tentang penggunaan herbal, diabetes, dan hipertensi dievaluasi melalui *pre-test* dan *post-test.* Selain itu, peserta dievaluasi secara langsung dalam membuat jus herbal. Selain itu, evaluasi juga dilakukan melalui diskusi dan tanggapan peserta tentang keuntungan dan kekurangan kegiatan. Hasil evaluasi digunakan untuk membangun dan memperbaiki program pengabdian yang akan datang.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pendidikan masyarakat dilaksanakan melalui penyuluhan kesehatan kepada 20 orang ibu kelompok PKK RW 13 Kelurahan Cipadung Kidul. Pengertian gula darah, faktor risiko diabetes melitus, hubungan gula darah dengan komplikasi, terutama hipertensi, dan peran jus herbal sebagai terapi pendukung dibahas. Tim pengabdian juga membuat dan membagikan buku kecil "Pengendalian Gula Darah dan Komplikasinya untuk Masyarakat Umum", yang berisi informasi praktis dan resep untuk jus herbal untuk meningkatkan pemahaman peserta.



Seluruh peserta kegiatan pengabdian masyarakat ini berjenis kelamin perempuan. Secara usia, mayoritas responden berada pada rentang usia 18 hingga 59 tahun (55 %), dan sebagian besar orang berusia di atas 60 tahun (45%). Karakteristik ini menunjukkan bahwa sasaran kegiatan

didominasi kelompok usia produktif hingga lanjut usia, termasuk kelompok yang berisiko terhadap penyakit tidak menular, terutama diabetes melitus dan hipertensi.

Dengan menggunakan kuesioner berisi sepuluh pertanyaan tentang diabetes melitus dan hipertensi, *pre-test* dan *post-test* digunakan untuk mengevaluasi tingkat pengetahuan responden. Hasil *pre-test* menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki tingkat pengetahuan kategori cukup (90%), dengan 5% memiliki tingkat pengetahuan kategori baik dan kurang. Setelah penyuluhan, tingkat pengetahuan respon meningkat secara signifikan.

Peningkatan ini menunjukkan bahwa kegiatan penyuluhan yang dilaksanakan efektif dalam meningkatkan pemahaman masyarakat mengenai diabetes melitus dan hipertensi sebagai upaya promotif dan preventif kesehatan.

Tabel 1. Tingkat Pengetahuan Peserta Penyuluhan tentang Penyakit Diabetes Mellitus dan Hipertensi

Tingkat Pengetahuan	Sebelum Penyuluhan		Sesudah Penyuluhan	
	Jumlah Responden	%	Jumlah Responden	%
Kurang	1	5	0	0
Cukup	18	90	5	25
Baik	1	5	15	75
Total	20	100	20	100

Hasil ini sejalan dengan penelitian Priyadi dkk. (2025) yang menemukan bahwa peningkatan pengetahuan dan kesadaran masyarakat atau pasien tentang penyakit kronis terkait dengan perilaku kesehatan yang lebih baik dan kualitas hidup yang lebih baik (7). Dalam konteks pengabdian masyarakat, penyuluhan yang ditujukan kepada kader PKK menjadi strategi penting karena mereka berperan sebagai penggerak dan penyebar informasi kesehatan di lingkungan keluarga dan masyarakat. Namun demikian, peningkatan pengetahuan belum tentu langsung berbanding lurus dengan perubahan perilaku jangka panjang. Oleh karena itu, pengabdian ini tidak hanya berhenti pada penyuluhan, tetapi dilanjutkan dengan pelatihan, pendampingan, dan pemantauan sebagai strategi penguatan.

Proses pembuatan jus herbal Garlicine, yang terdiri dari bawang putih, jahe, cuka apel, lemon, kayu manis, dan cengkeh, digunakan untuk mengajar keterampilan. Kegiatan pelatihan terdiri dari demonstrasi oleh tim pengabdian, diikuti dengan praktik bersama peserta tentang hal-hal seperti pemilihan bahan, pengolahan yang higienis, penentuan takaran, dan cara penyajian.



Hasil pelatihan menunjukkan bahwa seluruh peserta memahami prinsip keamanan dan kebersihan dalam pengolahan jus herbal dan mampu mengikuti langkah-langkahnya dengan baik. Secara kualitatif, peserta menyatakan bahwa pelatihan ini memberikan keterampilan baru yang mudah diterapkan di rumah dengan bahan yang terjangkau dan tersedia di lingkungan sekitar.

Hal ini mendukung temuan Anisyah dan Andika (2023) serta Nining dan Nursal (2022) yang melaporkan bahwa pemanfaatan herbal kombinasi dapat memberikan manfaat kesehatan, khususnya dalam mendukung pengendalian tekanan darah dan profil metabolik (3,4). Secara ilmiah, bahan-bahan herbal yang digunakan memiliki dasar bukti yang kuat. Jahe merah meningkatkan sensitivitas insulin, bawang putih dengan allicin menurunkan tekanan darah dan kolesterol, dan cengkeh, kayu manis, dan cuka apel membantu memperbaiki profil metabolik dan

respons glukosa (8,9). Kombinasi bahan ini memiliki efek synergis poliherbal yang mendukung kesehatan kardiovaskular dan metabolisme.

Pelatihan berbasis praktik meningkatkan kepercayaan masyarakat untuk menggunakan pengetahuan yang diperoleh. Berbagai penelitian telah menunjukkan manfaat herbal, tetapi minum jus herbal hanya harus dianggap sebagai pendukung, bukan pengganti pengobatan medis. Dalam pengabdian ini, pendekatan edukatif menekankan prinsip konsumsi bijak, dosis yang tepat, dan kehati-hatian pada kelompok tertentu, seperti orang yang menderita gastritis dan yang menggunakan obat rutin, untuk mengurangi risiko miskonsepsi dan penggunaan berlebihan.

Sebagai bagian dari aktivitas, peserta menjalani pemeriksaan kesehatan sederhana, termasuk pengukuran gula darah dan tekanan darah secara bertahap. Hasil pemeriksaan menunjukkan tekanan darah rata-rata 150/86 mmHg dan gula darah rata-rata 118 mg/dL.

Tabel 2. Hasil Pengukuran Kadar Gula Darah Peserta

Klasifikasi Kadar Gula Darah	Jumlah Pasien	Persentase (%)
Diabetes (>200 mg/dL)	0	0
Pre-Diabetes (140-199 mg/dL)	5	25
Normal (70-139 mg/dL)	15	75
Total Pasien	20	100,00

Tabel 3. Hasil Pengukuran Tekanan Darah Peserta

Tekanan Darah	Jumlah Pasien	Persentase (%)
Hipertensi I (140-159 mmHg)	7	35
Hipertensi II (160-179 mmHg)	1	5
Hipertensi III (>180 mmHg)	0	0
Normal (<130 mmHg)	6	30
Normal Tinggi (130-139 mmHg)	2	10
Optimal (<120 mmHg)	4	20
Total Pasien	20	100,00

Tidak ada responden dengan kadar gula darah diabetes (lebih dari 200 mg/dL) dan sebagian besar responden berada dalam kategori normal (75%), menurut data klinis. Temuan ini menunjukkan bahwa sebagian responden memiliki kondisi metabolik yang relatif baik, tetapi mereka masih perlu dididik dan dipantau untuk mencegah penyakit berkembang (10). Pengukuran tekanan darah menunjukkan bahwa responden terbanyak berada dalam kategori hipertensi derajat I (35%), kategori normal (30%), kategori optimal (20%), kategori hipertensi derajat II (5%). Tidak ada orang yang menunjukkan gejala hipertensi (10). Hal ini menunjukkan bahwa pendekatan yang lebih luas diperlukan, terutama yang berkonsentrasi pada meningkatkan kepatuhan pasien dan perubahan gaya hidup yang berlangsung lama (11).

Hasil ini, dari sudut pandang promotif-preventif, menegaskan bahwa deteksi dini dan pemantauan kesehatan mandiri sangat penting, seperti yang disarankan oleh PERKENI dan Kementerian Kesehatan (1,2). Dalam kegiatan pengabdian, pemeriksaan sederhana berfungsi sebagai "wake-up call" bagi peserta. Ini memastikan bahwa instruksi yang diberikan tidak bersifat abstrak, tetapi langsung terkait dengan kondisi nyata peserta. Keterbatasan kegiatan ini adalah kurangnya pengawasan jangka panjang pasca intervensi. Meskipun demikian, pengabdian ini telah menciptakan fondasi kesadaran dan keterampilan dasar yang dapat dipertahankan melalui kegiatan posyandu, posbindu PTM, dan pemantauan mandiri kader PKK.

Untuk mendukung pendampingan, ibu PKK diminta untuk menggunakan pengetahuan dan keterampilan mereka dalam kehidupan sehari-hari. Ini terutama berlaku untuk membuat jus herbal di rumah dan memberikan informasi kesehatan kepada warga lainnya. Selain itu, peserta diminta untuk memasukkan instruksi tentang pengendalian gula darah dan pemanfaatan jus herbal ke dalam kegiatan rutin posyandu dan posbindu PTM. Hasil penelitian menunjukkan bahwa peserta memiliki sikap positif dan berkomitmen untuk menerapkan pola hidup sehat dan memanfaatkan jus herbal untuk membantu pengendalian gula darah mereka. Berbagai penelitian pengabdian menunjukkan bahwa kader lokal yang dibekali pengetahuan dan keterampilan praktis mampu meningkatkan keberlanjutan program kesehatan masyarakat. Pengabdian ini akan memungkinkan ibu PKK tidak hanya menjadi penerima manfaat, tetapi juga berpotensi menjadi penyebar informasi dan penganjur kegiatan kesehatan dasar seperti senam bersama, cek kesehatan berkala, dan pelatihan jus herbal. Namun, pendampingan sangat bergantung pada dukungan yang berkelanjutan dan koneksi dengan

fasilitas kesehatan setempat. Oleh karena itu, untuk keberlanjutan, integrasi dengan program Puskesmas dan kegiatan rutin PKK sangat penting.

Setelah peserta berbicara dan memberikan komentar, kegiatan dievaluasi. Hasilnya menunjukkan bahwa kegiatan berhasil meningkatkan pengetahuan dan keterampilan peserta secara keseluruhan serta meningkatkan kesadaran akan pentingnya menjaga gula darah dengan benar dan mencegah komplikasi. Keberhasilan kegiatan ini juga tercermin dari luaran yang dihasilkan, antara lain buku saku edukasi, publikasi media massa (link: https://jabarekspres.com/berita/2025/11/23/dosen-farmasi-bku-bandung-kenalkan-jus-herbal-garlicine-untuk-cegah-diabetes-dan-hipertensi/, video Youtube (link: https://youtube.com/shorts/RYj7RxFoi6o) serta sertifikat HKI buku saku (link: https://drive.google.com/file/d/1rc72BDO6kpHJfTZavHcA-0iJg-M0UBLN/view?usp=drive_link). Secara keseluruhan, temuan dan diskusi menunjukkan bahwa pendidikan masyarakat, pelatihan keterampilan, pemeriksaan kesehatan, pendampingan, dan evaluasi adalah strategi yang efektif untuk pengabdian masyarakat berbasis pengendalian penyakit tidak menular.

SIMPULAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat di ibu kelompok PKK RW 13 Kelurahan Cipadung Kidul terbukti berhasil meningkatkan pengetahuan, keterampilan, dan kesadaran peserta tentang pengendalian gula darah dan pencegahan komplikasinya, terutama hipertensi. Pelatihan pembuatan jus herbal Garlicine memberikan keterampilan praktis yang mudah diterapkan secara mandiri dengan bahan yang murah, sementara penyuluhan kesehatan yang didukung oleh buku saku edukatif mampu meningkatkan literasi kesehatan peserta hingga mereka mencapai kategori pengetahuan baik. Pemeriksaan rutin sangat penting untuk mendeteksi risiko dini dan meningkatkan kesadaran risiko, terutama tentang kecenderungan hipertensi yang ditemukan pada beberapa peserta. Peran ibu PKK sebagai agen perubahan di tingkat keluarga dan masyarakat diperkuat dengan pendampingan dan pemanfaatan IPTEK. Namun, keberlanjutan program memerlukan dukungan dan integrasi dengan kegiatan Puskesmas serta program rutin PKK. Secara keseluruhan, pendidikan masyarakat, pelatihan keterampilan, pemeriksaan kesehatan, pendampingan, dan evaluasi adalah strategi yang komprehensif dan efektif untuk mendukung program pengendalian penyakit tidak menular yang promotif-preventif di tingkat komunitas.

SARAN

Berdasarkan hasil dan pembahasan kegiatan pengabdian ini, disarankan agar penelitian atau pengabdian selanjutnya dilakukan dengan desain monitoring dan evaluasi jangka panjang untuk menilai keberlanjutan perubahan perilaku serta dampaknya terhadap parameter klinis, seperti kadar gula darah dan tekanan darah secara periodik. Penelitian lanjutan juga perlu menggunakan desain *kuasi-eksperimental* atau *pra-pasca* dengan kelompok pembanding agar analisis keamanan dan efektivitas intervensi edukasi dan pelatihan jus herbal dapat dilakukan secara lebih akurat dan objektif. Selain itu, diperlukan penelitian lebih mendalam tentang frekuensi, durasi, dan kepatuhan konsumsi jus herbal serta kemungkinan interaksinya dengan obat yang dikonsumsi peserta. Untuk meningkatkan analisis dampak pengabdian berbasis komunitas di masa mendatang, disarankan untuk membuat instrumen pengukuran yang lebih sensitif, seperti evaluasi perubahan sikap dan praktik hidup sehat.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Direktorat Riset dan Pengabdian kepada Masyarakat Universitas Bhakti Kencana (DRPM UBK) atas dukungan pendanaan yang diberikan sehingga kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dapat terlaksana dengan baik.

DAFTAR PUSTAKA

Perkeni. Pedoman Pengelolaan dan Pencegahan Diabetes Melitus Tipe 2 di Indonesia 2024. Jakarta: PB. Perkeni; 2024.

Kemenkes RI. Pedoman Pengendalian Hipertensi Di Fasilitas Kesehatan Tingkat Pertama 2024. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI; 2023.

Nining N, Nursal FK. Kajian Literatur : Sediaan Suspensi Poliherbal (Bawang Putih , Jahe Merah ,

Lemon , Cuka Apel , Madu) sebagai Antihiperlipidemia. J Sains Farm Klin. 2022;9(1):1–11.

Anisyah L, Andika VK. Efektivitas Penggunaan Home Care Jamu Kombinasi Bawang Putih Terhadap Penurunan Kadar Kolesterol dan Tekanan Darah Pada Penderita Hiperkolesterol dan Hipertensi. Media Farm. 2023;19(2):61–6.

Sugiyanto, Sawu SD. Cost Effectiveness Analysis Penggunaan Jamu Dan Obat Anti Gout Pada Lansia Di Malang Raya. Media Farm. 2023;19(2):96–102.

Rachmansyah MS, Junaidi E, Efendi E. Reduction of Blood Glucose Levels by Apple Vinegar in Mice Induced by Dexamethasone. J Agromedicine Med Sci. 2020;6(3):143–8.

Priyadi A, Sodik JJ, Sobandi MM, Nurfitria RS, Sabarudin C, Riyadi I. Hubungan Tingkat Kepatuhan Pengobatan Antidiabetes Terhadap Kualitas Hidup Pasien Diabetes Melitus Tipe 2 Rawat Jalan di Salah Satu Rumah Sakit di Kabupaten Bandung. Public Heal Saf Int J. 2025;5(1):68–76.

Ried K. Garlic Lowers Blood Pressure in Hypertensive Individuals , Regulates Serum Cholesterol , and Stimulates Immunity : An Updated Meta-analysis and Review. J Nutr [Internet]. 2014;146(2):389S-396S. Available from: https://doi.org/10.3945/jn.114.202192

Mahluji S, Attari VE, Mobasseri M, Payahoo L, Ostadrahimi A. Effects of ginger (Zingiber officinale) on plasma glucose level, HbA1c and insulin sensitivity in type 2 diabetic patients. Int J Food Sci Nutr. 2013;64(6):682–6.

Perkeni. Pedoman Pemantauan Glukosa Darah Mandiri 2021. Jakarta: PB. Perkeni; 2021.

Charchar FJ, Prestes PR, Mills C, Mooi S, Neupane D, Marques FZ, et al. Lifestyle management of hypertension : International the World Hypertension League and European Society of Hypertension Table of Contents. J Hypertens. 2024;42(1):23–49.