Optimalisasi Peran Kuliah Kerja Nyata dalam Upaya Pencegahan Stunting dan Deteksi Dini Hipertensi di Masyarakat Desa Margomulyo Balen Bojonegoro

Isma Salsa Billa Harianti[1], Rony Setianto[2], Belinda Arbitya Dewi[3], Norma Winata[4], Caesarianti Rahmadini[5], Rahma Yulina[6]
[1, 2, 3, 4)] Program Studi Sarjana Farmasi, STIKes Rajekwesi Bojonegoro
e-mail: ismaharianti4@gmail.com

Abstrak
Stunting dan hipertensi merupakan permasalahan kesehatan masyarakat yang masih banyak dijumpai di wilayah pedesaan dan memerlukan intervensi promotif serta preventif yang berkelanjutan. Desa margomulyo Kecamatan Balen Kabupaten Bojonegoro termasuk wilayah yang menghadapi kedua permasalahan tersebut, ditandai dengan ditemukannya balita stunting dan tingginya resiko hipertensi pada kelompok lansia. Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk mengoptimalkan peran mahasiswa kuliah kerja nyata (KKN) dalam upaya pencegahan stunting dan deteksi dini hipertensi melalui pendekatan edukasi dan pemberdayaan masyarakat. Metode yang digunakan meliputi identifikasi masalah, sosialisasi kesehatan, skrining tekanan darah, demonstrasi pembuatan jamu JASAREH berbasis tanaman obat keluarga (TOGA), serta edukasi gizi disertai inovasi PUDCAU sebagai pemberi makanan tambahan pada balita. Para profesional kesehatan, kader, dan anggota masyarakat setempat berpartisipasi dalam program yang berlangsung dari tanggal 7 Januari hingga 7 Februari 2026. Temuan menunjukkan peningkatan kesadaran dan keterlibatan masyarakat dalam pengelolaan dan pencegahan stunting dan hipertensi. Program ini berpotensi membantu upaya peningkatan kesehatan masyarakat desa secara berkelanjutan karena pendekatan pengajaran, jika dikombinasikan dengan pengalaman praktis, telah terbukti efektif dalam meningkatkan kesadaran dan kemandirian masyarakat dalam mengadopsi perilaku sehat.

Kata kunci: Stunting, Hipertensi, Tanaman Obat Keluarga, Pemberdayaan Masyarakat

Abstract
Stunting and hypertension are public health issues that are still commonly found in rural areas and require continuous promotional and preventive interventions. Margomulyo Village, Balen District, Bojonegoro Regency is one of the areas facing these two issues, as indicated by the discovery of stunted toddlers and the high risk of hypertension among the elderly. This community service activity aims to optimise the role of students participating in the Community Service Programme (KKN) in efforts to prevent stunting and detect hypertension early through an educational and community empowerment approach. The methods used include problem identification, health socialisation, blood pressure screening, demonstrations on making JASAREH herbal medicine based on family medicinal plants (TOGA), and nutrition education accompanied by the PUDCAU innovation as supplementary food for toddlers. The local community, cadres, and health professionals participated in the January to February 2026 exercise. The activity's outcomes demonstrated a rise in community awareness and involvement in the management and prevention of stunting and hypertension. This program may help efforts to improve the village community's health in a sustained way because of the educational approach and practical experience that showed effective in raising community awareness and independence in practicing healthy living behaviors.

Keywords*: Stunting, Hypertension, Medicinal plants, Community empowerment*

PENDAHULUAN

Di Indonesia, stunting merupakan masalah gizi yang terus berlanjut dan masih menjadi perhatian utama. Prevalensi stunting di Indonesia adalah 21,6% pada Survei Status Gizi Indonesia (PPI) tahun 2022, meskipun telah mengalami penurunan setiap tahunnya. Namun demikian, angka ini masih jauh dari target WHO yaitu kurang dari 20% tahun lalu (Indrayanti et al. 2024). Stunting

adalah kondisi tinggi badan memiliki nilai z-score <-2 SD dan <-3 SD. Indeks panjang badan menurut usia (PB/U) atau tinggi badan menurut usia (TB/U) digunakan untuk mengidentifikasi stunting. Selain itu, stunting merupakan tanda dari sejumlah masalah kesehatan, termasuk penurunan potensi pertumbuhan fisik, gangguan perkembangan saraf dan fungsi kognitif, peluang lebih tinggi untuk mengembangkan penyakit kronis di masa depan, serta morbiditas dan kematian (Pulungan Erwin Saleh, Suhartono, and Budiono 2024).

Pada tahun 2019, stunting merupakan masalah gizi yang signifikan di seluruh dunia. Stunting menyerang 149 juta anak di seluruh dunia, atau 21,9% dari total populasi. Menurut data yang dikumpulkan oleh World Health Organization (WHO), Indonesia memiliki tingkat kasus stunting tertinggi kedua di Asia Tenggara, dengan lebih dari 30,8% balita menderita kondisi tersebut (Eldrian et al. 2023). Stunting masih menjadi masalah signifikan di Indonesia saat ini. Karena penderita stunting lebih rentan terhadap penyakit, stunting merupakan masalah serius yang perlu segera ditangani karena terus berkontribusi pada penurunan kemampuan kerja masyarakat Indonesia di masa depan. Pembangunan dan kemajuan Indonesia bisa terganggu jika jumlah anak yang mengalami stunting terus meningkat (Eldrian et al. 2023)

Pertumbuhan terhambat dapat berdampak jangka pendek pada perkembangan otak di samping pertumbuhan dan perkembangan fisik. Hal ini dapat mengakibatkan penurunan IQ dan masalah metabolisme (Eldrian et al. 2022). Salah satu langkah yang diambil untuk mengurangi jumlah kasus stunting adalah melalui intervensi gizi yang spesifik, yang mencakup suplementasi makro dan mikro nutrisi. Ibu hamil dan remaja putri harus diberi tablet zat besi, vitamin A harus didistribusikan, program pemberian ASI eksklusif harus diterapkan setidaknya selama enam bulan, makanan tambahan harus disediakan, asupan nutrisi yang seimbang harus dipastikan, kelas harus diadakan untuk ibu hamil, obat cacing harus diberikan, dan makanan tambahan harus disediakan untuk balita yang kekurangan berat badan dan ibu hamil yang menderita kekurangan energi kronis (KEK) (Eldrian et al. 2022).

Menurut data dari World Health Organization (WHO), jumlah anak yang mengalami stunting meningkat sebesar 22% secara global pada tahun 2020, atau sekitar 149,2 juta, sementara di Asia Tenggara meningkat sebesar 27,4%, atau 15,3 juta. Menurut temuan Survei Status Gizi Terpadu Balita (SSGBI) Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan (Balitbangkes), 27,67% anak-anak di Indonesia mengalami stunting (Utami, Afandi, and Rahmawati 2022). Dari profil kesehatan Provinsi Jawa Timur tahun 2020, persentase balita yang mengalami stunting (TB/U) adalah 12,4% (Utami, Afandi, and Rahmawati 2022). Pada tahun 2020, angka kejadian stunting di Kabupaten Bojonegoro masih tergolong tinggi sebanyak sebanyak 3.600 atau 5,47% (Utami, Afandi, and Rahmawati 2022).

Dibandingkan dengan tahun 2013, angka stunting, atau pertumbuhan terhambat, turun dari 37,2% menjadi 30,8%, menurut Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018. World Health Organization (WHO) menyatakan bahwa statistik prevalensi stunting menunjukkan berapa banyak anak di suatu wilayah atau negara yang menderita stunting. Gambaran umum tentang tingkat malnutrisi yang dihadapi anak-anak, terutama berkaitan dengan pertumbuhan dan perkembangan mereka, disajikan dalam grafik ini (Dewi et al. 2022).

Dengan angka 20%, Indonesia terus memiliki tingkat stunting tertinggi di antara negara-negara Asia Tenggara, yang berarti target WHO sebesar 20% atau lebih tinggi belum tercapai. Dengan angka 26,8%, Jawa Timur merupakan provinsi dengan angka tertinggi kedua di pulau Jawa (Dewi et al. 2022). Terjadi penurunan pada tahun 2018, menurut data dari Dinas Kesehatan Kabupaten Bojonegoro. Kasus stunting bervariasi dari tahun ke tahun; pada tahun 2018, terdapat 6.941 anak di bawah lima tahun (8,76%), tetapi pada tahun 2019, terdapat 5.868 (7,45%). Proporsi anak di bawah lima tahun kemudian turun menjadi 5.192, atau 6,87%, pada Februari 2020 (Dewi et al. 2022).

Hipertensi merupakan masalah kesehatan yang umum terjadi di hampir seluruh dunia. Secara global, 1,28% orang dewasa berusia antara 30 dan 79 tahun menderita hipertensi; dua pertiga dari mereka tinggal di negara-negara berpenghasilan rendah dan menengah (Akmal et al. 2023). Suatu kondisi yang dikenal sebagai hipertensi terjadi ketika tekanan darah seseorang lebih tinggi dari biasanya. Jika tekanan darah sistolik seseorang lebih besar dari 130 mmHg atau tekanan darah diastoliknya lebih besar dari 80 mmHg, mereka dikatakan memiliki tekanan darah tinggi (Sivianah and Indrawati 2024). Angka kejadian hipertensi di Indonesia mencapai 36%. Dari Riset

Kesehatan Dasar Indonesia, persentase orang yang mengalami hipertensi mencapai 34,1% (Sivianah and Indrawati 2024). Menurut data WHO, persentase orang yang menderita hipertensi mencapai 22% dari seluruh populasi dunia. Sementara itu, wilayah Negara Afrika memiliki angka prevalensi hipertensi tertinggi, yaitu 27%, diikuti oleh wilayah Mediterania Timur dengan 26% dan Asia Tenggara sebesar 25% (Akmal et al. 2023). Pada tahun 2030, WHO ingin melihat penurunan prevalensi hipertensi sebesar 33%.

Berdasarkan hasil pengukuran tekanan darah, 34,11% penduduk Indonesia berusia 18 tahun ke atas menderita hipertensi, meningkat 8,31% dari tahun 2013. Seiring bertambahnya usia, frekuensi kasus hipertensi meningkat. Kelompok usia dengan prevalensi hipertensi tertinggi adalah 75 tahun ke atas (69,5%) dan 65–74 tahun (63,2%). Hal ini karena, secara medis, risiko seseorang terkena hipertensi meningkat seiring bertambahnya usia karena penurunan fungsi organ (Akmal et al. 2023). Menurut Survei Kesehatan Indonesia 2023, 30,8% penduduk Indonesia menderita tekanan darah tinggi. Prevalensi hipertensi di Jawa Timur mencapai 36,3%. Setelah Kalimantan Selatan, Jawa Barat, Kalimantan Timur, Jawa Tengah, dan Kalimantan Barat, Jawa Timur merupakan salah satu dari enam wilayah di Indonesia dengan prevalensi hipertensi tertinggi (Nugroho 2025). Sementara itu, Jawa Timur memiliki angka kejadian hipertensi tertinggi keempat (34,3%), setelah Kalimantan Tengah, Kalimantan Selatan, dan Jawa Barat, menurut Survei Kesehatan Indonesia 2023. Pada tahun 2028, Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Timur melaporkan bahwa, dengan angka 22,71%, hipertensi merupakan penyakit tidak menular yang paling umum terjadi di kalangan warga lanjut usia di Jawa Timur (Rosyida et al. 2022).

American Heart Association (AHA) memperkirakan bahwa 74,5 juta warga Amerika di atas 20 tahun menderita tekanan darah tinggi. Namun, penyebab sekitar 95% kasus tersebut tidak diketahui (Sivianah and Indrawati 2024). Menurut penelitian sebelumnya, orang yang menjalani gaya hidup tidak sehat seperti merokok, mengonsumsi terlalu banyak garam, minum alkohol, dan tidak berolahraga lebih mungkin mengembangkan hipertensi. Selain itu, faktor lain seperti keturunan, obesitas, stres, dan penggunaan minyak yang sudah tidak baik juga berkontribusi terhadap risiko hipertensi (5,6). Menurut penelitian lain, variabel keluarga seperti riwayat hipertensi, tingkat stres yang berlebihan, dan gaya hidup tidak sehat semuanya dapat berkontribusi terhadap hipertensi (7,8) (Akmal et al. 2023).

Bojonegoro adalah sebuah kota yang memiliki beragam sumber daya alam, termasuk tumbuhan yang bisa menjadi obat. Penggunaan obat di Indonesia terus meningkat, tetapi kesadaran masyarakat untuk membuat obat herbal sendiri justru menurun. Setiap anggota keluarga dapat menanam tanaman obat dan menemukan tanaman herbal di seluruh rumah. Tanaman obat yang sering dikenal sebagai TOGA, sebelumnya dikenal dengan sebutan apotek hidup (Setianto, Dewi, and Rosita 2021). Di zaman modern ini, di mana kesadaran akan gaya hidup sehat dan lingkungan semakin meningkat, penggunaan obat herbal untuk menjaga kesehatan keluarga menjadi semakin diperhatikan di seluruh dunia (Setianto, Dewi, and Rosita 2021).

Desa Margomulyo, yang terletak di Kec. Balen, Kabupaten Bojonegoro, memiliki banyak tanaman herbal yang tumbuh dengan baik, tetapi masyarakat setempat belum sepenuhnya memanfaatkan potensi itu. Tujuan dari kegiatan ini adalah untuk meningkatkan kesadaran dan pemahaman masyarakat tentang nilai penggunaan tanaman herbal dalam pengobatan kesehatan alami. Selain itu, kegiatan ini juga bertujuan untuk meningkatkan kemandirian ekonomi melalui penciptaan produk herbal regional yang kompetitif, bernilai tambah, dan inovatif (Setianto, Dewi, and Rosita 2021). Desa Margomulyo Kecamatan Balen, sebagai salah satu desa di wilayah pedesaan, tidak terlepas dari permasalahan stunting ini. Karakteristik geografis, kondisi sosial ekonomi masyarakat, serta keterbatasan akses terhadap layanan kesehatan dan informasi gizi yang memadai menjadikan desa ini rentan terhadap permasalahan stunting. Data dari Posyandu setempat menunjukkan bahwa masih terdapat sejumlah balita dengan status gizi kurang dan berisiko stunting, yang memerlukan intervensi komprehensif dan berkelanjutan. Strategi multi-sektoral dan keterlibatan aktif semua komponen masyarakat diperlukan untuk mengatasi masalah ini, yang bukan semata-mata tanggung jawab sektor kesehatan.

Melalui Kuliah Kerja Nyata (KKN), perguruan tinggi memainkan peran penting dalam memberdayakan masyarakat dan mempercepat pembangunan desa. Salah satu cara KKN mencontohkan Tri Dharma Pendidikan Tinggi adalah melalui pengabdian masyarakat, yang memberi mahasiswa kesempatan untuk berinteraksi dengan masyarakat dan membantu

menemukan solusi untuk berbagai masalah pembangunan. Para mahasiswa berpartisipasi dalam KKN STIKes Rajekwesi Bojonegoro sebagai objek pembelajaran sekaligus agen perubahan, menyumbangkan pengetahuan, kemampuan, dan kreativitas mereka untuk meningkatkan kesejahteraan masyarakat. Kehadiran mahasiswa KKN di Desa Margomulyo Kecamatan Balen diharapkan dapat menjadi katalisator perubahan perilaku masyarakat menuju pola hidup sehat dan praktik pengasuhan yang lebih baik, namun demikian, pelaksanaan program KKN dalam mendukung pencegahan dan penanganan hipertensi dan stunting tidak selalu berjalan optimal. Dengan diadakannya kegiatan ini, diharapkan masyarakat semakin memahami potensi yang ada. Tanaman lokal yang ada di sekitar mereka, serta bisa menggunakan secara mandiri sebagai alternatif upaya pencegahan penyakit tidak menular. Selain itu, pengembangan produk PUDCAU dan JASAREH juga memberi kesempatan untuk membuka usaha kecil yang menggunakan bahan herbal dan bisa memberikan dukungan kemandirian ekonomi masyarakat (Dewi Belinda Arbitya et al. 2020).

Berbagai hambatan dan kendala seringkali muncul, baik dari aspek internal mahasiswa maupun eksternal yang berkaitan dengan kondisi masyarakat dan lingkungan setempat. Hambatan internal dapat berupa keterbatasan pengetahuan dan keterampilan mahasiswa tentang isu stunting dan intervensi yang tepat, kurangnya persiapan dan pembekalan yang memadai sebelum terjun ke lapangan, serta keterbatasan waktu pelaksanaan KKN yang relatif singkat. Sementara itu, hambatan eksternal dapat mencakup rendahnya kesadaran dan partisipasi masyarakat, resistensi terhadap perubahan perilaku yang sudah mengakar, keterbatasan sarana dan prasarana, serta kurangnya koordinasi dengan pemangku kepentingan lokal seperti pemerintah desa, kader kesehatan, dan tokoh masyarakat.

METODE

Waktu dan Tempat

Kegiatan Pengabdian kepada masyarakat dilakukan pada tanggal 7 Januari 2026 sampai dengan 7 Februari 2026 di Desa Margomulyo, Kecamatan Balen, Kabupaten Bojonegoro.

Tahap-Tahap Pelaksanaa Pengabdian Masyarakat Dalam Kegiatan Kuliah Kerja Nyata

Tahap persiapan dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini dimulai dengan tahap perencanaan yang bertujuan untuk mengidentifikasi masalah yang ada, menentukan prioritas masalah desa yang menjadi fokus mahasiswa KKN, serta mengidentifikasi solusi yang sesuai dan tepat. Dari hasil identifikasi masalah di desa Margomulyo Kecamatan Balen, terdapat dua isu utama yang dihadapi, yaitu hipertensi dan stunting. Yaitu terdapat 45 balita stunting. Solusi yang diberikan untuk mengatasi masalah hipertensi dan stunting dalam kegiatan KKN adalah dengan menggelar kegiatan "Sosialisasi Pencegahan dan Penanganan Penyakit Hipertensi serta Stunting di Desa Margomulyo, Kecamatan Balen, Kabupaten Bojonegoro". Dalam tahap perencanaan berdasarkan identifikasi masalah dan prioritas, langkahnya adalah menentukan tujuan, waktu, lokasi, serta siapa saja yang akan menjadi pembicara atau pengisi materi. Sasaran pertama dalam sosialisasi kegiatan pencegahan dan penanganan hipertensi adalah para lansia dan kader kesehatan. Kemudian sasaran kegiatan kedua yaitu para ibu dengan balita yang mengalami stunting dan kader pos kesehatan terpadu (Posyandu) menjadi sasaran sosialisasi tindakan pencegahan dan penanganan stunting.

Kegiatan pertama tentang dilaksanakan pada hari minggu 23 Januari 2026 bertempat rumah balita yang teridentifikasi stunting dan kegiatan ke dua tentang hipertensi pada hari minggu 25 Januari 2026 bertempat di halaman rumah ibu kader juwairiyah Rt 05 acara dengan narasumber praktisi dan dosen pembimbing lapangan. Pelaksanaan kegiatan sosialisasi dilaksanakan sesuai rencana. Untuk kegiatan pertama yaitu pencegahan dan penanganan hipertensi diawali dengan pembukaan, kemudian pemeriksaan kesehatan berupa pengecekan tekanan darah pada lansia, dilanjut dengan senam lansia, kemudian melakukan demonstrasi praktik langsung dalam pembuatan jamu JASAREH (Jahe Merah, Daun Salam dan Serai) disertai penjelasan mengenai dosis, aturan penggunakan setiap hari serta prosedur kerja. Lima lembar daun salam, empat gram jahe merah, satu batang serai, dan dua sendok madu hingga terasa manis adalah bahan-bahan yang dibutuhkan untuk membuat obat herbal JASAREH.

Pada kegiatan kedua yang berupa pencegahan dan penanganan stunting, dilakukan pemberian edukasi mengenai peran penting tenaga kesehatan dalam menangani stunting, serta

pentingnya asupan gizi yang baik untuk balita agar bisa mencegah dan mengatasi stunting serta pemanfaatan tanaman obat keluarga (TOGA) yang diolah menjadi inovasi puding daun cincau (PUDCAU) yang diberikan sebagai pemberian makanan tambahan (PMT) pada balita. Puding daun cincau (PUDCAU) terdiri dari bahan sari daun cincau segar sebanyak 200 ml, serbuk agar-agar 2 gram air kelapa 50 ml, santan 50 ml, susu ful krim 30 ml, madu 5-10 sendok, dan garam 2 gram. Keterlibatan berbagai sektor, termasuk petugas kesehatan, kader kesehatan, pejabat desa, dan masyarakat desa, sangat penting untuk mengatasi pencegahan hipertensi dan stunting. Pemerintah menangani masalah stunting dan hipertensi dengan kerja sama beberapa sektor, termasuk petugas kesehatan, kader kesehatan, pejabat desa, dan masyarakat desa.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan Pertama Kuliah Kerja Nyata (KKN) yang dilakukan adalah penyuluhan tentang pengelolaan dan pencegahan stunting. Tanaman obat tradisional (TOGA) seringkali tidak digunakan oleh warga Desa Margomulyo, Kecamatan Balen, Kabupaten Bojonegoro. Hal ini disebabkan karena beberapa penyakit yang diderita tidak bisa sembuh dalam waktu singkat, tetapi membutuhkan pengobatan dan perawatan secara bertahap. Pemberian nutrisi kepada balita harus disesuaikan dengan usia mereka dan kemampuan keluarga dalam hal kemewahan ekonomi. Permasalahan yang ditemukan berdasarkan identifikasi adalah kurangnya pemahaman orang tua tentang cara membesarkan anak dan pemilihan makanan yang sesuai bagi bayi usia balita. Salah satu tanaman obat keluarga yang digunakan dalam masakan untuk balita adalah daun cincau. Kandungan daun cincau adalah bahan makanan yang bisa memenuhi kebutuhan gizi. Memberikan makanan yang beragam seperti makanan pokok, lauk, sayur, buah, serta lemak sehat adalah cara untuk menjaga keseimbangan nutrisi. Semua jenis makanan tersebut bisa ditemukan dalam isi piringku. Berikut ini tahapan kegiatan sosialisasi :

Pertama persiapan Kegiatan meliputi melakukan skrining pada balita melalui perhitungan pada buku KMS (Kartu Menuju Sehat) Verifikasi bahwa bidan desa dan kader pos kesehatan terpadu (Posyandu) sepakat dengan data stunting, kunjungan rumah kepada balita yang teridentifikasi mengalami stunting untuk memberikan instruksi awal tentang pencegahan dan pengobatan stunting,



Gambar 1. Foto kunjungan ke salah satu rumah yang teridentifikasi stunting

Kedua mempersiapkan bahan-bahan yang digunakan : Daun cincau, serbuk agar-agar, air kelapa, santan, susu full cream, madu, jeruk anggur, vla vanilla, garam.



Gambar 2. Gambar Persiapan Bahan-Bahan PUDCAU

Berikut adalah langkah-langkah pelaksanaan pembuatan puding PUDCAU: Pertama, menyiapkan bahan dan alat. Tahap kedua adalah menyiapkan bahan-bahan yang akan digunakan untuk membuat agar-agar. Tahap ketiga adalah memilih daun agar-agar hijau berkualitas tinggi

daun yang berwarna hijau cerah, segar, tidak layu, dan tidak kering. Tahap keempat adalah mencuci bahan-bahan untuk menghilangkan kotoran. Tahap kelima adalah meremas daun agar-agar hingga halus. Tahap keenam adalah mengambil air dari daging kelapa dan memindahkannya ke baskom. Tahap ketujuh adalah menyiapkan gelas ukur agar dapat mengukur jumlah daun agar-agar hijau yang telah diperas. Dindahkan kembali ke baskom jika ukurannya sudah tepat. Tahap kedelapan adalah menyiapkan gelas ukur untuk menakar air kelapa dalam jumlah yang tepat. Kembalikan ke baskom yang tersedia jika ukurannya sesuai. Tahap kesembilan adalah mencampurkan bahan-bahan sari daun cincau, agar-agar, air kelapa, santan, dan susu full-cream dalam panci. Bubuk agar-agar, madu, dan garam kemudian ditambahkan, dan semuanya dimasak hingga mendidih. Setelah mendidih, pindahkan agar-agar ke wadah yang telah disiapkan dan didiamkan pada suhu ruang hingga menjadi kenyal.



Gambar 3. Foto produk puding daun cincau (PUDCAU)

Sosialisasi tentang pencegahan dan penanganan stunting, yang dilakukan di Desa Margomulyo, Kecamatan Balen, Kabupaten Bojonegoro, mengungkapkan bahwa masalah stunting di masyarakat disebabkan oleh sejumlah faktor, termasuk adanya penyakit penyerta pada balita, pemahaman orang tua, serta kondisi ekonomi dan sosial. Menurut Organisasi Kesehatan Dunia, stunting adalah masalah gizi kronis yang disebabkan oleh sejumlah faktor dan memerlukan upaya berkelanjutan di bidang gizi, kesehatan, dan perawatan anak.

Beberapa balita yang terdiagnosis mengalami stunting juga memiliki riwayat penyakit atau masalah medis tertentu, menurut hasil pemeriksaan yang dilakukan menggunakan Kartu Menuju Sehat (KMS) dan verifikasi data dengan bidan desa dan Pos Kesehatan Terpadu (Posyandu). Kondisi ini membuat penanganannya tidak bisa dilakukan secara instan, tetapi membutuhkan pengobatan dan perawatan yang terus menerus. Selain itu, keterbatasan ekonomi keluarga juga memengaruhi kemampuan untuk memenuhi kebutuhan gizi balita secara baik, sehingga diperlukan pilihan makanan lokal yang lebih murah namun tetap memiliki nilai gizi yang baik.

Masalah utama yang terjadi di lapangan dengan kurangnya pemahaman orang tua tentang cara merawat anak dan memilih makanan yang sesuai untuk bayi serta balita. Meskipun demikian, konsep makanan seimbang dari Kementerian Kesehatan Republik Indonesia terus menekankan pentingnya beragam jenis makanan, termasuk buah-buahan, sayuran, lauk pauk, makanan pokok, dan sumber lemak sehat. Kurangnya variasi jenis makanan dan penggunaan makanan yang tidak mengandung cukup zat gizi mikro dapat merusak pertumbuhan anak secara bertahap. Pemanfaatan tanaman obat keluarga (TOGA), terutama daun cincau, dalam bentuk produk puding daun cincau (PUDCAU) adalah salah satu inovasi yang sesuai dengan kondisi masyarakat setempat. Daun cincau harganya terjangkau, mudah ditemukan, dan dapat diolah menjadi hidangan yang disukai anak-anak. Dengan menambahkan bahan-bahan seperti santan, susu full cream, madu, dan air kelapa, PUDCAU tidak hanya hanya bisa dijadikan camilan, tetapi juga membantu meningkatkan energi dan gizi yang didapat oleh balita. Pendekatan ini sangat penting karena cara anak menerima makanan sangat mempengaruhi keberhasilan upaya peningkatan gizi di rumah tangga.

Kegiatan yang dimulai dari skrining, kunjungan ke rumah, hingga demonstrasi cara membuat PUDCAU menunjukkan pendekatan yang menyeluruh, yaitu menggabungkan berbagai aspek seperti promosi, pencegahan, dan pendidikan. Kunjungan ke rumah memberi kesempatan untuk memberikan edukasi yang lebih personal kepada orang tua, sehingga pesan mengenai pentingnya asupan gizi yang cukup dan cara merawat anak dengan benar bisa lebih mudah dipahami dan diaplikasikan. Sementara itu, kegiatan langsung dalam membuat PUDCAU

membantu meningkatkan keterampilan dan rasa percaya diri masyarakat dalam menggunakan bahan pangan lokal sebagai alternatif makanan yang bernutrisi.

Secara keseluruhan, kegiatan ini menunjukkan bahwa penggunaan tanaman obat keluarga TOGA dalam bentuk makanan olahan yang inovatif dapat menjadi salah satu cara yang mendukung upaya mencegah dan mengatasi stunting di masyarakat. Namun demikian, intervensi tersebut tetap harus didukung dengan pemantauan pertumbuhan anak secara rutin, peningkatan akses terhadap layanan kesehatan, serta penyuluhan yang terus dilakukan kepada orang tua agar hasil yang dicapai dapat bertahan lama dan berkelanjutan.

Kegiatan Kedua Kuliah Kerja Nyata (KKN) yaitu sosialisasi, demonstrasi, cara pembuatan, dan pembagian Jamu JASAREH (jahe merah, daun salam, dan sersi) dilakukan di Desa Margomulya yang bertempat di halaman ibu kader kesehatan Rt 05. Sasaran kegiatan adalah masyarakat di Desa Margomulyo khususnya lansia, pemberian sosialisasi tentang manfaat tanaman obat keluarga khususnya jahe merah, daun salam, dan serai kepada lansia serta pemberdayaan masyarakat untuk menanam tanaman jahe merah, daun salam, dan serai sehingga dapat digunakan dalam penurunan tekanan darah dan pencegahan hipertensi kehidupan sehari-hari Berikut ini tahapan kegiatan sosialisasi :

Persiapan pertama yaitu persiapan kegiatan : Melakukan pengecekan kesehatan berupa pemeriksaan tekanan darah pada lansia,



Gambar 4. Mahasiswa KKN melakukan senam bersama ibu-ibu lansia

Kemudian mempersiapkan bahan-bahan yang digunakan : Jahe merah, daun salam, serai, madu, air.

Persiapan kedua yaitu pelaksanaan kegiatan dengan cara membuat jamu JASAREH sebagai berikut : Mencuci seluruh bahan hingga bersih. Kemudian jahe merah dan serai Dipotong Kecil-Kecil terlebih dahulu. Selanjutnya, jahe merah, daun salam, dan serai direbus menggunakan 200 mL air hingga mendidih selama 10–15 menit sampai volume air tersisa sekitar 150–200 mL. Kemudian ditambakan madu sekitar 2 sendok makan sampai rasa manis. Setelah proses perebusan selesai, air rebusan disaring dan dibiarkan hingga hangat sebelum dikonsumsi. Jamu diminum sebanyak satu gelas (±150–200 mL) dengan frekuensi satu kali sehari, dianjurkan pada pagi atau sore hari setelah makan. Sebagai terapi tambahan non-farmakologis untuk membantu menurunkan tekanan darah, obat herbal diberikan secara teratur selama lima hingga tujuh hari berturut-turut.

Pada acara sosialisasi dan demonstrasi pembuatan jamu menggunakan bahan jahe merah, daun salam, dan serai, peserta yang terdiri dari ibu-ibu lansia, kader kesehatan, mahasiswa KKN, serta dosen pembimbing lapangan menunjukkan semangat dan ketertarikan yang besar. Hal itu terlihat dari jumlah peserta yang cukup banyak, fokusnya selama materi disampaikan, serta partisipasi aktif dalam sesi diskusi dan praktik membuat jamu.

Peserta yang mengikuti sosialisasi tampak aktif berpartisipasi, hal ini terlihat dari adanya pertukaran informasi dua arah antara pemateri dan peserta. Saat mahasiswa KKN STIKes Rajekwesi Bojonegoro menanyakan beberapa pertanyaan mengenai manfaat jahe merah, daun salam, dan serai, beberapa peserta berhasil menjawab berdasarkan pengetahuan serta pengalaman mereka sehari-hari. Diskusi ini menunjukkan bahwa masyarakat sudah tahu sedikit tentang cara menggunakan tanaman obat keluarga, meskipun pengetahuan tersebut masih biasa saja dan belum didasari pemahaman ilmiah yang dalam.

Namun, dari hasil diskusi tersebut terlihat bahwa sebagian besar peserta masih kurang memahami dengan jelas tentang komponen aktif serta cara kerja jahe merah, daun salam, dan serai dalam mendukung kesehatan, terutama dalam mencegah dan mengelola penyakit degeneratif. Oleh

karena itu, kegiatan sosialisasi ini sangat penting sebagai cara mengajarkan kesehatan kepada masyarakat, agar mereka lebih memahami, memiliki sikap yang benar, dan mampu menggunakannya dengan tepat, aman, serta didasarkan pada informasi ilmiah. Dengan adanya kegiatan ini, diharapkan peserta bisa membuat jamu sendiri serta memahami secara ilmiah manfaat dari setiap bahan yang digunakan.





Gambar 5. Foto Demonstrasi dan pembuatan secara langsung jamu JASAREH

Salah satu metode untuk mencegah dan menurunkan risiko hipertensi pada lansia adalah melalui sosialisasi, demonstrasi, dan distribusi obat herbal JASAREH (jahe merah, daun salam, dan serai) di Desa Margomulyo, Kecamatan Balen, Kabupaten Bojonegoro. Tujuan utama dari kegiatan ini adalah masyarakat yang sudah tua, karena tingkat kejadian hipertensi biasanya semakin tinggi seiring bertambahnya usia dan sering kali menyebabkan penurunan kualitas hidup serta risiko terjadinya komplikasi pada sistem kardiovaskular.

Sebelum kegiatan tersebut, beberapa lansia memiliki tekanan darah yang lebih tinggi dari normal, menurut hasil pemeriksaan tekanan darah. Kondisi ini menunjukkan betapa pentingnya metode pengobatan tanpa obat yang bisa diterapkan dengan mudah oleh masyarakat. Strategi pengajaran yang menyoroti keunggulan tanaman obat keluarga dipilih karena memanfaatkan sumber daya yang mudah didapat dan mudah dibudidayakan, serta sesuai dengan kondisi sosial dan ekonomi lingkungan sekitar. Ini sesuai dengan rekomendasi Organisasi Kesehatan Dunia yang menekankan pentingnya mengubah kebiasaan hidup dan pendekatan berdasarkan komunitas dalam mengatasi hipertensi.

Pemilihan bahan-bahan pada jamu JASAREH, yaitu jahe merah, daun salam, dan serai, didasarkan pada penelitian terdahulu yang menunjukkan bahwa ketiga bahan ini bisa membantu menjaga kesehatan, terutama dalam hal sirkulasi darah dan tekanan darah. Selain itu, bahan-bahan itu juga aman, mudah didapat, dan sudah dikenal oleh masyarakat sejak lama, sehingga meningkatkan kemungkinan penggunaannya terus-menerus dalam kehidupan sehari-hari. Penambahan madu juga membantu memperbaiki rasa supaya lebih enak diminum oleh lansia, sekaligus meningkatkan kandungan gizi dan energi.

Kegiatan tersebut dimulai dengan pemeriksaan tekanan darah, dilanjutkan senam bersama untuk lansia, dan diakhiri dengan demonstrasi cara membuat jamu. Hal ini menunjukkan pendekatan yang menyeluruh, yaitu menggabungkan pemeriksaan dini, aktivitas fisik, serta intervensi berdasarkan minuman herbal. Demonstrasi pembuatan jamu JASAREH memberikan kesempatan bagi peserta untuk melalui pengalaman langsung, sehingga tidak hanya memperluas pemahaman mereka, tetapi juga meningkatkan kemampuan dalam memanfaatkan tanaman obat keluarga (TOGA) menjadi minuman yang memiliki manfaat kesehatan. Dengan demikian, diharapkan para lansia dan keluarga bisa membuat serta mengonsumsi jamu ini sendiri di rumah.

Anjuran untuk minum jamu JASAREH sehari sekali selama 5 hingga 7 hari sebagai terapi pendamping yang tidak menggunakan obat-obatan adalah langkah awal yang realistis dan mudah diterapkan. Penting untuk ditekankan bahwa pengobatan herbal ini digunakan sebagai alat tambahan untuk membantu menurunkan tekanan darah dan meningkatkan kualitas hidup bagi warga lanjut usia, bukan sebagai pengganti perawatan medis.

Secara umum, kegiatan ini mendorong masyarakat untuk menggunakan tanaman obat keluarga (TOGA), khususnya dalam bentuk jamu JASAREH, bisa menjadi cara yang efektif dan terus-menerus dalam upaya mencegah dan mengendalikan tekanan darah tinggi pada lansia. Keberhasilan program ini sangat tergantung pada pemantauan kesehatan secara rutin, serta bantuan

dari petugas kesehatan dan keluarga agar perubahan gaya hidup sehat bisa tetap dijaga dalam waktu yang lama.

SIMPULAN

Kegiatan pengabdian masyarakat melalui program Kuliah Kerja Nyata (KKN) di Desa Margomulyo, Kecamatan Balen, Kabupaten Bojonegoro menunjukkan bahwa pendekatan edukatif yang terintegrasi dengan pemeriksaan kesehatan, pengenalan, serta demonstrasi cara memanfaatkan tanaman obat keluarga dan makanan bergizi sederhana dapat memperkuat pemahaman dan kesadaran masyarakat dalam mencegah serta mengatasi penyakit hipertensi dan stunting. Sosialisasi pembuatan jamu JASAREH berhasil meningkatkan keterlibatan aktif lansia dan kader kesehatan, sekaligus memperkuat pemahaman masyarakat tentang penggunaan bahan alami sebagai bentuk terapi pendamping nonfarmakologis dalam mengelola tekanan darah.

Selain itu, inisiatif pendidikan bagi anak usia dini yang menggabungkan inovasi PUDCAU sebagai sarana penyampaian makanan pendamping ASI (PMT) berbasis kuliner daerah telah memberikan dampak signifikan dalam meningkatkan kesadaran orang tua tentang cara merawat dan memberi nutrisi yang tepat kepada balita. Secara keseluruhan, hasil dari kegiatan ini menunjukkan bahwa kerja sama antara berbagai sektor, seperti mahasiswa, tenaga kesehatan, kader, dan masyarakat, sangat efektif dalam membantu upaya pencegahan dan pemberdayaan terhadap masalah hipertensi serta stunting. Oleh karena itu, program KKN bisa menjadi strategi yang mendukung pengembangan masyarakat secara berkelanjutan dalam meningkatkan kualitas kesehatan warga desa.

SARAN

Disarankan agar studi selanjutnya membuat desain penilaian yang lebih terorganisir berdasarkan hasil proyek pengabdian masyarakat ini, khususnya untuk mengevaluasi perubahan pengetahuan, sikap, dan perilaku masyarakat menggunakan data sebelum dan sesudah intervensi. Selain itu, dibutuhkan pemantauan dalam jangka waktu menengah dan panjang untuk mengevaluasi apakah dampak penggunaan jamu JASAREH dan inovasi PUDCAU terus berlanjut dalam mengendalikan tekanan darah dan meningkatkan kondisi gizi anak balita.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis ingin menyampaikan ucapan terima kasih yang tulus kepada semua pihak yang telah membantu dan mendukung pelaksanaan Kuliah Kerja Nyata (KKN) ini. Secara khusus, beliau ingin mengucapkan terima kasih kepada Yatim Mandiri dan Rajekwesi Bojonegoro dari STIKes atas bantuan finansial dan fasilitas yang diberikan. Beliau juga ingin menyampaikan apresiasi kepada seluruh mahasiswa yang telah membantu menyukseskan program ini dengan memastikan pelaksanaannya berjalan lancar dan mencapai tujuannya. Ucapan terima kasih juga ditujukan kepada pemerintah desa, tenaga kesehatan, kader kesehatan, serta seluruh warga Desa Margomulyo, Kecamatan Balen, Kabupaten Bojonegoro atas partisipasi aktif dan kerja sama yang luar biasa selama pelaksanaan kegiatan tersebut. Kontribusi dari berbagai pihak tersebut sangat penting dalam mendukung keberhasilan kegiatan kuliah kerja nyata (KKN) ini. Semoga ilmu dan keterampilan yang diberikan dapat memberikan manfaat nyata. Dengan pemanfaatan tanaman obat keluarga secara kreatif dan berkelanjutan (TOGA), diharapkan kegiatan ini akan menandai awal dari inisiatif berkelanjutan yang bertujuan memberdayakan masyarakat.

DAFTAR PUSTAKA

Akmal, Dzul, Rahmawati, Rony Setianto, and Belinda Arbitya Dewi. 2023. “Hubungan Riwayat Keluarga Dan Merokok Dengan Kejadian Hipertensi.” *Journal of Nursing and Public Health* 11(2): 636–41.

Dewi Belinda Arbitya, Rony Setianto, Norma Winata, Masyrobatin, Faradina Rosita, and Siti Muslikhah. 2020. “Pemberdayaan Masyarakat Melalui Pelatihan Pembuatan Teh Celup Buah Kersen Sebagai Antidiabet.” *Jurnal Medika: Medika* 4(4): 1108–14.

Dewi, Belinda Arbitya, Rina Utami, Rony Setianto, Siti Nur Hikmah, and Achmad Maftukhin. 2022. “Sang Pencerah - Sang Pencerah.” *Jurnal Ilmiah Universitas Muhammadiyah Buton* Volume 8,(2): 312–25.

Eldrian, Febianne, Merlin Karinda, Rony Setianto, Belinda Arbitya Dewi, and Yuni Handayani

Gusmira. 2023. "Hubungan Riwayat Penyakit Infeksi Dengan Kejadian Stunting Pada Balita Di Puskesmas Cipadung Kota Bandung Relationship of History of Infectious Diseases with the Incidence of Stunting in Toddlers at the Cipadung Health Center, Bandung City." *Jurnal Manajemen Kesehatan Yayasan RS. Dr. Soetomo* 9(1): 80–89.

Eldrian, Febianne, Merlin Karinda, Rony Setianto, and Belinda Arbitya Dewi. 2022. "Hubungan Riwayat Penyakit Infeksi Dengan Kejadian Stunting Pada Balita Di Puskesmas Cipadung Kota Bandung Relationship of History of Infectious Diseases with the Incidence of Stunting in Toddlers at the Cipadung Health Center , Bandung City (Febianneeldrian@fk.Unbrah.Ac.Id , Jalan Raya By Pass , Aie Pacah , Koto Tangah , Aie Pacah , Kec . Koto Tangah , Kota Padang , Sumatera Barat), Email :" : 80–89.

Indrayanti, Cesavira Maywandani, Devi Fidya Kumalasari, Nisa Aulia Firdausy, and Widya Citra Lanidya. 2024. "Pemberdayaan Masyarakat Dalam Meningkatkan Pengetahuan Tentang Gizi Ibu Hamil Dalam Upaya Pencegahan Stunting Di Desa Nglarangan Kecamatan Kanor Kabupaten Bojonegoro." 6(1): 21–27.

Nugroho, Disyacitta Putri. 2025. "Analisis Faktor Kualitas Hidup Lansia Penderita Hipertensi Wilayah Kerja Puskesmas Kauman Kabupaten Tulungagung." *Antigen : Jurnal Kesehatan Masyarakat dan Ilmu Gizi* 3(2): 12–24. doi:10.57213/antigen.v3i2.606.

Pulungan Erwin Saleh, Suhartono, and Budiono. 2024. "Open Access." 7(2): 357–65.

Rosyida, Ghina, Alvira Titis Sari, Bunga Izzatul Lutfiyah, Ester Adelia Mianing, Dhea Anansya Siammita, Ellen Jelita Dewantari, Naila Azka Fikriyah, et al. 2022. "Profil Pengelolaan Terapi Hipertensi Oleh Pasien Lansia Di Wilayah Jawa Timur." *Jurnal Farmasi Komunitas* 9(1): 1–8. doi:10.20473/jfk.v9i1.24085.

Setianto, Rony, Belinda Arbitya Dewi, and Faradina Rosita. 2021. "Penyuluhan Swamedikasi Obat Herbal Di Pkk Kecamatan Dander Kabupaten Bojonegoro Bojonegoro Merupakan Kota Yang Mempunyai Potensi Bahan Alam Beraneka Ragam Sebagai Sumber Daya Alam Salah Satunya Adalah Tumbuhan Yang Ada Dapat Digunakan Sebagai Tumbuhan Pen." 4(1): 85–93.

Sivianah, Anita, and Indrawati. 2024. "Hubungan Kepatuhan Minum Obat Hipertensi Dengan Perubahan Tekanan Darah Pada Lansia Di Posyandu Desa Tanggung Prigel Kec. Glagah Kab. Lamongan." *Jurnal Keperawatan*: 52–61.

Utami, wiwik, Agus Ari Afandi, and Nur Laila Rahmawati. 2022. "Jurnal Asuhan Kesehatan Jurnal Asuhan Kesehatan." 16(1): 22–26.