

Gerakan Pengendalian Hipertensi berbasis Kearifan Lokal melalui Pemberdayaan Kader Kesehatan Kesehatan, PKK, dan Lansia di Desa Karakan, Kecamatan Weru, Kabupaten Sukoharjo

Erina Nafisyasyari*, Andika Fajar Dwi Saputra, Radi Tia Sintia Dewi, Devia Nadia Kirana, Alfi Fadillah, Eka Inggrit Nur Hayati, Ajeng Puja Ningtyas, Intan Marisa, Nurlita Buana Jati, Mayang Hean Fadhilah, Mellyani Puspita Sari, Noor Alis Setyadi

Prodi Kesehatan Masyarakat, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Surakarta, Jl. A. Yani Tromol Pos I, Pabelan Kartasura, Sukoharjo 57169, Indonesia

*E-mail corresponding author : erinanafisyasyari@gmail.com**

Tanggal Submisi : April 2026 ; Tanggal Penerimaan : Juni 2026

ABSTRAK

Hipertensi masih Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilatarbelakangi oleh tingginya angka kejadian hipertensi pada lansia di Desa Karakan, Kecamatan Weru, Kabupaten Sukoharjo, yang disertai rendahnya pengetahuan dan kesadaran masyarakat terhadap pencegahan serta pengendalian hipertensi. Tujuan kegiatan ini adalah meningkatkan pengetahuan, keterampilan, dan kemandirian masyarakat melalui pemberdayaan Kader Kesehatan kesehatan, PKK, dan lansia berbasis kearifan lokal. Metode pelaksanaan meliputi tahap persiapan, pelaksanaan, dan evaluasi dengan bentuk kegiatan berupa penyuluhan, pelatihan, dan pendampingan. Kegiatan dilaksanakan melalui sosialisasi faktor risiko hipertensi, pelatihan pengukuran Indeks Massa Tubuh (IMT), edukasi gizi seimbang, pelatihan akupresur, serta demonstrasi pembuatan jamu tradisional WANTI “Wedangan Anti Hipertensi” dari bahan lokal seperti jahe, daun salam, dan seledri. Hasil kegiatan menunjukkan peningkatan signifikan pengetahuan peserta baik pada Kader Kesehatan PKK maupun lansia, dengan nilai pre-test dan post-test menunjukkan perbedaan bermakna ($p < 0,05$). Rata-rata pengetahuan Kader Kesehatan meningkat sebesar 7,6% dan pada lansia sebesar 21,13%, diikuti dengan peningkatan

keterampilan Kader Kesehatan dalam praktik akupresur, perhitungan IMT, dan pembuatan jamu herbal. Selain itu, peserta menunjukkan antusiasme tinggi terhadap penerapan pengobatan tradisional berbasis tanaman lokal yang mudah dilakukan secara mandiri. Kegiatan ini berhasil meningkatkan kesadaran dan partisipasi masyarakat dalam upaya pengendalian hipertensi, memperkuat peran Kader Kesehatan sebagai penggerak utama kesehatan masyarakat, serta mendorong pelestarian kearifan lokal dalam praktik promotif dan preventif. Simpulan dari kegiatan ini adalah bahwa pemberdayaan masyarakat melalui pendekatan berbasis kearifan lokal efektif meningkatkan pengetahuan dan keterampilan masyarakat dalam pencegahan serta pengendalian hipertensi secara mandiri dan berkelanjutan.

Kata Kunci : Akupresur, hipertensi, kearifan lokal, lansia, pemberdayaan

ABSTRACT

This community service activity was motivated by the high prevalence of hypertension among the elderly in Karakan Village, Weru District, Sukoharjo Regency, along with low public knowledge and awareness regarding its prevention and control. The aim of this program was to enhance community knowledge, skills, and self-reliance through the empowerment of health cadres, PKK members, and the elderly based on local wisdom. The implementation method included preparation, execution, and evaluation stages through activities such as education, training, and mentoring. The program was carried out through socialization of hypertension risk factors, training on Body Mass Index (BMI) measurement, balanced nutrition education, acupressure training, and demonstration of traditional herbal drink *WANTI* “Wedangan Anti Hipertensi” made from local ingredients such as ginger, bay leaves, and celery. The results showed a significant increase in participants’ knowledge among both PKK cadres and elderly participants, as indicated by a statistically significant difference between pre-test and post-test scores ($p < 0.05$). The average knowledge of cadres increased by 7.6%, while elderly participants’ knowledge improved by 21.13%. Moreover, cadres demonstrated improved skills in acupressure practice, BMI calculation, and herbal drink preparation. Participants also expressed high enthusiasm for traditional herbal therapy using local plants, which can be easily practiced independently. This activity successfully improved community awareness and participation in hypertension control efforts,

strengthened the role of health cadres as key agents of public health promotion, and encouraged the preservation of local wisdom in preventive health practices. In conclusion, community empowerment through a local wisdom-based approach proved effective in increasing knowledge and skills for independent and sustainable hypertension prevention and control.

Keywords : *Acupressure, elderly, empowerment, hypertension, local wisdom*

PENDAHULUAN

Desa Karakan merupakan salah satu desa di Kecamatan Weru, Kabupaten Sukoharjo, dengan jumlah penduduk 4.107 jiwa, di mana 16,4% di antaranya adalah lansia. Semakin banyaknya populasi lanjut usia (lansia) di seluruh dunia merupakan cerminan kesuksesan ilmu pengetahuan, utamanya bidang kesehatan. Populasi lansia dunia diperkirakan akan meningkat 223% atau sebesar 694 juta orang antara tahun 1970–2025 (Hakim, 2020). Berdasarkan hasil Survei Mawas Diri (SMD) dan wawancara dengan Bidan Desa Karakan, diketahui bahwa hipertensi menjadi masalah kesehatan yang paling sering dialami masyarakat, terutama pada kelompok lansia.

Hipertensi adalah suatu penyakit atau gangguan pada sistem peredaran darah yang menyebabkan kenaikan tekanan darah diatas dari 120/80mmHg. Hipertensi merupakan penyakit yang paling banyak di derita oleh lanjut usia (lansia), hal ini disebabkan oleh faktor fisiologis yaitu penurunan fungsi tubuh akibat proses penuaan, sehingga penyakit tidak menular banyak muncul pada lanjut usia. Penyakit yang paling banyak menyerang pada lanjut usia (lansia) adalah Penyakit tidak menular antara lain: Hipertensi, Atritis, Penyakit Paru Obstruksi Kronik (PPOK) dan Diabetes Melitus (Murwani et al., 2024). Hipertensi disebut juga dengan penyakit pembunuh diam-diam (silent killer), sehingga diperlukan deteksi dini dan penatalaksanaan hipertensi. Penatalaksanaan hipertensi dapat dilakukan secara farmakologis dan nonfarmakologis. Penatalaksanaan farmakologi adalah pengobatan dengan menggunakan obat-obatan yang dapat membantu menurunkan dan menstabilkan tekanan darah. Obat yang biasa digunakan adalah captopril. Penatalaksanaan non-farmakologis merupakan penatalaksanaan hipertensi tanpa menggunakan obat, yang dapat dilakukan secara mandiri oleh penderita hipertensi atau dengan bantuan orang lain atau tenaga kesehatan (Syaftriani et al., 2025).

Tekanan darah dan prevalensi hipertensi meningkat seiring bertambahnya usia pada pria maupun wanita. Pria umumnya memiliki tekanan darah lebih tinggi pada usia muda, namun peningkatan tekanan darah cenderung lebih cepat pada wanita sehingga pada usia lanjut prevalensinya lebih tinggi. Selain faktor usia dan jenis kelamin, ras dan etnis juga berpengaruh terhadap risiko hipertensi. Faktor sosial demografis, lingkungan, dan perilaku seperti asupan garam tinggi, rendahnya konsumsi kalium, kebiasaan minum alkohol, obesitas, kurang aktivitas fisik, serta pola makan tidak sehat merupakan faktor risiko yang dapat dimodifikasi dan berperan penting dalam peningkatan kejadian hipertensi (Mills *et al.*, 2020)

Data dari tiga Posyandu Lansia di Dusun I menunjukkan bahwa lebih dari separuh peserta mengalami tekanan darah tinggi. Kondisi ini menunjukkan bahwa hipertensi telah menjadi masalah kesehatan masyarakat yang nyata dan perlu segera ditangani. Selain itu, hasil survei juga mengungkapkan bahwa sebagian besar masyarakat memiliki pengetahuan, sikap, dan perilaku yang kurang baik terkait pencegahan hipertensi. Banyak lansia yang tidak rutin memeriksakan tekanan darah, hanya berobat ketika merasa keluhan, serta belum menjaga pola makan rendah garam. Faktor lain seperti kurangnya aktivitas fisik dan kebiasaan merokok juga memperburuk kondisi tersebut. Rendahnya kesadaran masyarakat terhadap deteksi dini dan pengendalian tekanan darah menunjukkan perlunya upaya edukasi dan pemberdayaan masyarakat.

Masalah utama yang dihadapi mitra (masyarakat Dusun I Desa Karakan) adalah tingginya prevalensi hipertensi pada kelompok lansia. Berdasarkan data Badan Pusat Statistik (BPS), pada tahun 2023, presentase penduduk lansia di Indonesia mencapai 11,75%. Angka tersebut meningkat sebesar 1,27% dari tahun sebelumnya 10,48% (Nugroho, 2025). Permasalahan ini diperburuk oleh rendahnya tingkat pengetahuan masyarakat tentang faktor risiko hipertensi, kurangnya kepatuhan dalam pengobatan dan pemeriksaan tekanan darah rutin, serta kebiasaan hidup yang tidak sehat seperti konsumsi garam berlebih dan kurangnya aktivitas fisik. Tingginya angka hipertensi di kalangan lansia seringkali dipengaruhi oleh rendahnya tingkat pengetahuan masyarakat mengenai faktor risiko dan pencegahan hipertensi.

Berdasarkan hasil Musyawarah Masyarakat Desa (MMD) menggunakan metode USG (*Urgency, Seriousness, Growth*), hipertensi ditetapkan sebagai masalah kesehatan prioritas di Dusun I Desa Karakan. Penentuan ini didasarkan pada dampak yang besar terhadap produktivitas masyarakat, angka kejadian yang tinggi, serta potensi peningkatan kasus apabila tidak segera dilakukan intervensi.

Sebagai solusi terhadap permasalahan tingginya angka kejadian hipertensi di Dusun I Desa Karakan, mahasiswa PBL-1 bersama Bidan Desa dan Kader Kesehatan melaksanakan program intervensi “Gerakan Pengendalian Hipertensi”. Program ini menitikberatkan pada aspek edukasi, pelatihan, dan pemberdayaan masyarakat dengan pendekatan kearifan lokal (*local wisdom*) yang mudah diterapkan dalam kehidupan sehari-hari. Kegiatan yang dilaksanakan meliputi sosialisasi faktor risiko hipertensi kepada Kader Kesehatan kesehatan, PKK, dan lansia; pelatihan pengukuran Indeks Massa Tubuh (BMI) menggunakan teknologi sederhana; edukasi gizi seimbang dan konsumsi pangan lokal yang mendukung pengendalian tekanan darah; pelatihan akupresur sederhana sebagai metode nonfarmakologis untuk menurunkan tekanan darah; serta demonstrasi pembuatan *WANTI* “Wedangan Anti Hipertensi” sebagai inovasi berbasis pemanfaatan tanaman lokal seperti daun salam, jahe, kunyit, temulawak, kumis kucing, dan seledri.

Dari sisi teori promosi kesehatan, pendekatan terkini menekankan pentingnya keterlibatan aktif masyarakat dan strategi yang bersifat sistemik serta berbasis komunitas. Contohnya, edisi terbaru *Green & Tones' Health Promotion: Planning & Strategies (2024)* mengedepankan pendekatan intervensi hulu (*upstream*) dan pemberdayaan komunitas untuk mengatasi faktor sosial dan lingkungan yang mempengaruhi kesehatan. Pendekatan seperti ini sangat relevan untuk mengatasi hipertensi dalam konteks lokal, karena tidak hanya memfokuskan pada individu tetapi juga pada lingkungan, budaya, dan perilaku masyarakat. Melalui kegiatan ini, diharapkan Kader Kesehatan kesehatan, PKK, dan lansia dapat meningkatkan pengetahuan tentang faktor risiko dan pencegahan hipertensi, mampu melakukan pemantauan tekanan darah dan BMI secara mandiri, menerapkan pola makan rendah garam serta konsumsi bahan pangan lokal sehat, dan mempraktikkan pembuatan *WANTI* “Wedangan Anti Hipertensi” sebagai alternatif pengendalian tekanan darah alami. Selain itu, kegiatan ini diharapkan dapat menumbuhkan kesadaran serta perilaku hidup sehat pada masyarakat untuk mencegah terjadinya komplikasi akibat hipertensi.

Tujuan utama kegiatan pengabdian ini adalah meningkatkan pengetahuan, kesadaran, dan kemampuan masyarakat dalam mengendalikan hipertensi melalui edukasi dan pemberdayaan berbasis kearifan lokal. Kegiatan ini memberikan manfaat yang luas, antara lain bagi masyarakat berupa peningkatan kesadaran dan kemampuan dalam pencegahan serta pengendalian hipertensi; bagi Kader Kesehatan kesehatan dan anggota PKK berupa peningkatan kapasitas dalam memberikan edukasi serta

melakukan pemantauan kesehatan lansia; dan bagi institusi pendidikan berupa implementasi nyata Tri Dharma Perguruan Tinggi, khususnya dalam bidang pengabdian kepada masyarakat dan pemberdayaan komunitas pedesaan.

METODE PELAKSANAAN

Pada tahap persiapan, dilakukan koordinasi dengan pihak desa, bidan desa, Kader Kesehatan kesehatan, dan ibu PKK untuk menentukan jadwal kegiatan, menyiapkan materi penyuluhan serta pelatihan, dan mempersiapkan alat serta bahan yang diperlukan seperti tensimeter, alat ukur BMI, alat dan bahan pembuatan jamu, proyektor, mikrofon, dan layar LCD. Pada tahap pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini meliputi penyuluhan dan pelatihan kepada Kader Kesehatan kesehatan serta ibu PKK, serta penyuluhan kepada lansia di posyandu lansia. Kegiatan dilaksanakan di Kadus 1 Desa Karakan dengan tujuan meningkatkan kapasitas Kader Kesehatan sebagai penggerak utama pengendalian hipertensi dan meningkatkan pengetahuan lansia dalam menjaga kesehatan. Kegiatan pertama berupa penyuluhan dan pelatihan kepada Kader Kesehatan serta ibu PKK di perkumpulan PKK. Materi yang diberikan meliputi faktor risiko hipertensi, penggunaan teknologi untuk menghitung indeks massa tubuh (IMT), pengendalian hipertensi berbasis *local wisdom*, pelatihan akupresur sesuai SOP, serta demonstrasi jamu *WANTI* “Wedangan Anti Hipertensi”.

Kegiatan kedua yaitu penyuluhan kepada lansia di posyandu lansia, yang mencakup monitoring IMT oleh Kader Kesehatan, praktik akupresur sederhana kepada lansia, penyuluhan singkat mengenai faktor risiko hipertensi dan bahan pangan berbasis kearifan lokal, serta demonstrasi pembuatan jamu *WANTI* “Wedangan Anti Hipertensi”. Berdasarkan penelitian Lu *et al.*, (2015) kegiatan penyuluhan yang dikombinasikan dengan demonstrasi terbukti lebih efektif dalam meningkatkan pengetahuan peserta tentang pengendalian hipertensi dibandingkan dengan metode edukasi konvensional. Hal ini menunjukkan bahwa metode penyuluhan dan pelatihan seperti yang diterapkan di Desa Karakan dapat menjadi strategi yang tepat untuk meningkatkan kapasitas Kader Kesehatan dan pengetahuan lansia dalam upaya pengendalian hipertensi. Kegiatan ini dievaluasi dengan menilai peningkatan pengetahuan peserta melalui perbandingan hasil pre-test dan post-test,

serta dengan melihat peningkatan keterampilan Kader Kesehatan dan lansia dalam praktik akupresur serta pembuatan jamu. Tahap keberlanjutan program dilakukan melalui pendampingan kepada Kader Kesehatan agar dapat berperan sebagai fasilitator dalam kegiatan pengendalian hipertensi di masyarakat secara berkelanjutan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Permasalahan utama yang dihadapi masyarakat Desa Karakan adalah tingginya kasus hipertensi yang belum diimbangi dengan pengetahuan, kesadaran, dan keterampilan yang memadai dalam upaya pencegahan serta pengendaliannya. Kondisi ini diperparah dengan masih banyaknya lansia yang memiliki tekanan darah tinggi namun belum mendapatkan pendampingan yang optimal di posyandu, baik dalam hal pemeriksaan rutin maupun edukasi kesehatan. Untuk mengatasi permasalahan tersebut dilakukan dua kegiatan utama, yaitu:

1. Penyuluhan dan Pelatihan kepada Kader Kesehatan serta Ibu PKK dalam Gerakan Pengendalian Hipertensi di Desa Karakan



Gambar 1. Demonstrasi Pembuatan Jamu WANTI



Gambar 2. Pelatihan Akupresur Kepada Kader Kesehatan

Kegiatan penyuluhan dan pelatihan kepada Kader Kesehatan kesehatan serta ibu PKK dalam gerakan pengendalian hipertensi dilaksanakan pada Kamis, 2 Oktober 2025, di Balai Desa Karakan. Kegiatan ini melibatkan 13 peserta yang terdiri atas bidan desa, Kader Kesehatan kesehatan, dan ibu PKK. Tujuan kegiatan adalah meningkatkan pengetahuan, kesadaran, dan keterampilan Kader Kesehatan serta ibu PKK dalam upaya pencegahan dan pengendalian hipertensi berbasis kearifan lokal. Materi penyuluhan meliputi faktor risiko hipertensi, upaya pengendalian tekanan darah, serta penerapan bahan pangan berbasis kearifan lokal dalam pola makan sehari-hari. Peserta mendapatkan pemahaman mengenai pentingnya deteksi dini melalui pengukuran tekanan darah dan Indeks Massa Tubuh (IMT) sebagai indikator risiko hipertensi. Pada sesi praktik, peserta dilatih menghitung IMT menggunakan dua metode, yaitu melalui situs *KalbeMed* dan perhitungan manual, sehingga mereka dapat menerapkannya dalam kegiatan pemantauan kesehatan masyarakat.

Selain penyuluhan, peserta mengikuti pelatihan teknik akupresur sesuai standar operasional prosedur (SOP) untuk menurunkan tekanan darah. Akupresur diperkenalkan sebagai terapi komplementer nonfarmakologis yang mudah dilakukan dan dapat diterapkan secara mandiri oleh masyarakat. Peserta juga berpartisipasi aktif dalam praktik pembuatan jamu tradisional *WANTI* “Wedangan Anti Hipertensi” menggunakan bahan lokal seperti daun salam, seledri, jahe, dan temulawak. Kegiatan ini dinilai efektif karena mampu meningkatkan keterampilan Kader Kesehatan dalam pengendalian hipertensi dan memperkenalkan penerapan pengobatan tradisional berbasis herbal. Namun demikian, pelaksanaan kegiatan masih memiliki

kendala, antara lain jumlah peserta yang terbatas serta waktu pelaksanaan yang bertepatan dengan aktivitas rumah tangga sehingga kehadiran peserta belum maksimal.

2. Penyuluhan dan Pendampingan Lansia di Posyandu Lansia Desa Karakan



Gambar 3. Penyuluhan dan Pendampingan Lansia

Kegiatan penyuluhan dan pendampingan lansia dalam upaya pengendalian hipertensi dilaksanakan di tiga lokasi posyandu lansia, yaitu Posyandu Lansia Dukuh Turen (Sabtu, 4 Oktober 2025), Posyandu Lansia Dukuh Gangin (Rabu, 8 Oktober 2025), dan Posyandu Lansia Dukuh Pondong-Jetis (Kamis, 9 Oktober 2025). Setiap kegiatan berlangsung pukul 09.00–12.00 WIB dengan jumlah peserta antara 40–48 lansia per lokasi.

Kegiatan diawali dengan monitoring status kesehatan, mencakup pemeriksaan tinggi badan, berat badan, lingkar perut, tekanan darah, dan kadar gula darah yang dilakukan oleh Kader Kesehatan dengan pendampingan mahasiswa dan bidan desa. Pemeriksaan ini bertujuan untuk mendeteksi dini faktor risiko hipertensi pada kelompok lansia. Selanjutnya dilakukan penyuluhan mengenai faktor risiko hipertensi dan pemanfaatan bahan pangan lokal yang berpotensi menurunkan tekanan darah, seperti daun seledri, bawang putih, dan rempah-rempah tradisional. Pada sesi berikutnya, lansia diperkenalkan pada terapi akupresur sederhana sebagai metode non farmakologis untuk membantu menurunkan tekanan darah. Kegiatan ini dilakukan melalui demonstrasi dan praktik langsung yang dipandu oleh mahasiswa. Hasil observasi menunjukkan sebagian besar peserta mampu mempraktikkan titik-titik akupresur dengan benar setelah diberikan contoh dan pendampingan. Kegiatan ditutup dengan demonstrasi pembuatan jamu tradisional *WANTI* “Wedangan Anti Hipertensi”, yang memperkenalkan lansia pada ramuan herbal berbahan dasar

tanaman lokal yaitu jahe, daun salam, temulawak, kunyit, kumis kucing dan seledri yang bermanfaat untuk mengendalikan tekanan darah. Peserta terlibat langsung dalam proses peracikan dan mencicipi hasil olahan jamu. Kegiatan ini berjalan dengan baik dan mendapat antusiasme tinggi dari peserta karena memadukan edukasi kesehatan dengan praktik langsung yang kontekstual. Namun, masih terdapat kekurangan pada koordinasi alur pemeriksaan yang belum optimal sehingga beberapa data IMT belum lengkap, serta pelaksanaan edukasi yang bersamaan dengan pemeriksaan membuat sebagian peserta kurang fokus. Secara umum, kegiatan ini berhasil meningkatkan kesadaran dan kemandirian lansia dalam menjaga kesehatan serta mendorong pelestarian pengobatan tradisional berbasis kearifan lokal.

Karakteristik Responden

1. Karakteristik Kader Kesehatan Posyandu dan PKK

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Kader Kesehatan Posyandu dan PKK

Karakteristik	Frekuensi	Persentase (%)
Umur		
<40 Tahun	3	24
41-50	5	38
>50	5	38
Total	13	100
Pendidikan		
SD/Sederajat	2	15
SMP/Sederajat	3	24
SMA/Sederajat	6	46
Perguruan Tinggi/S1	2	15
Total	13	100
Jenis Pekerjaan		
Tidak Bekerja/Ibu Rumah Tangga	11	85
Pegawai Negri/Swasta	2	15
Total	13	100

Berdasarkan Tabel 1, karakteristik Kader Kesehatan Posyandu dan PKK menunjukkan bahwa sebagian besar Kader Kesehatan berusia antara 41–50 tahun (38%) dan lebih dari 50 tahun (38%), sedangkan yang berusia di bawah 40 tahun hanya 24%, sehingga menggambarkan bahwa Kader Kesehatan didominasi oleh kelompok usia paruh baya hingga lanjut usia yang berpengalaman, namun masih perlu dilakukan regenerasi Kader Kesehatan muda untuk keberlanjutan kegiatan. Dari segi pendidikan, sebagian besar Kader Kesehatan berpendidikan SMA/ sederajat (46%), diikuti SMP/ sederajat (24%), serta SD dan perguruan tinggi masing-masing 15%, yang menunjukkan bahwa Kader Kesehatan memiliki kemampuan pendidikan menengah yang cukup memadai namun tetap memerlukan pelatihan tambahan bagi Kader Kesehatan dengan pendidikan dasar. Berdasarkan jenis pekerjaan, mayoritas Kader Kesehatan merupakan ibu rumah tangga (85%) dan hanya sebagian kecil bekerja sebagai pegawai negeri atau swasta (15%), yang menandakan bahwa mereka memiliki waktu yang cukup fleksibel untuk aktif dalam kegiatan Posyandu dan PKK, namun juga memiliki potensi untuk diberdayakan melalui pelatihan peningkatan keterampilan atau ekonomi produktif.

2. Karakteristik Peserta Posyandu

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Peserta Posyandu

Karakteristik	Frekuensi	Persentase (%)
Jenis Kelamin		
Laki-laki	11	15
Perempuan	60	85
Total	71	100
Umur		
<40 Tahun	1	1,4
41-50	4	5,6
51-60	17	24
>60	49	69
Total	71	100
Pendidikan		
Tidak Bersekolah	21	29
SD/ Sederajat	24	34
SMP/ Sederajat	17	24
SMA/ Sederajat	7	10
Perguruan Tinggi/ S1	2	3
Total	71	100

Jenis Pekerjaan

Tidak Bekerja/Ibu Rumah Tangga	36	51
Petani	17	24
Buruh	9	12,5
Wiraswasta	9	12,5
Total	71	100

Riwayat Hipertensi

Ada	29	41
Tidak Ada	42	59
Total	71	100

Berdasarkan Tabel 2, peserta Posyandu didominasi oleh perempuan (85%) dan kelompok usia lanjut di atas 60 tahun (69%), menunjukkan bahwa kegiatan Posyandu lebih banyak diikuti oleh lansia perempuan yang memiliki kepedulian tinggi terhadap kesehatan. Dari aspek pendidikan, sebagian besar peserta berpendidikan rendah, yaitu SD/Sederajat (34%) dan tidak bersekolah (29%), sehingga diperlukan penyampaian edukasi kesehatan dengan bahasa sederhana dan media yang mudah dipahami. Mayoritas peserta tidak bekerja atau berstatus sebagai ibu rumah tangga (51%), yang menandakan ketersediaan waktu untuk berpartisipasi dalam kegiatan Posyandu. Selain itu, sebanyak 41% peserta memiliki riwayat hipertensi, menegaskan pentingnya program Posyandu sebagai sarana edukasi dan pengendalian penyakit tidak menular.

Hasil Pre-Test dan Post-Test

1. Kader Kesehatan Posyandu dan PKK

Tabel 3. Hasil Pre dan Pos Test Kader Kesehatan dan PKK

Kelompok Sampel	N	Mean	P Value
Pre Test	13	15,54	0,003
Post Test		16,85	

Berdasarkan hasil analisis pada hasil *pre-test* dan *post-test* di atas, diketahui bahwa nilai rata-rata (*mean*) pengetahuan Kader Kesehatan Posyandu dan PKK sebelum diberikan penyuluhan (*pre-test*) adalah 15,54, sedangkan setelah dilakukan penyuluhan (*post-test*) meningkat menjadi 16,85. Uji

statistik yang dilakukan menggunakan uji *Wilcoxon* menunjukkan nilai $p = 0,003$ ($p < 0,05$), yang berarti terdapat perbedaan yang signifikan antara hasil *pre-test* dan *post-test*.

2. Peserta Posyandu Lansia

Tabel 4. Hasil Pre dan Post Test Lansia

Kelompok Sampel	N	Mean	SD	P Value
Pre Test	71	11,62	2,680	0,000
Post Test		14,73	14,73	

Berdasarkan hasil analisis pada Tabel hasil *pre-test* dan *post-test* di atas, diperoleh nilai rata-rata (*mean*) pengetahuan peserta Posyandu Lansia sebelum diberikan penyuluhan (*pre-test*) sebesar 11,62 dengan standar deviasi 2,680, sedangkan setelah dilakukan penyuluhan (*post-test*) meningkat menjadi 14,73 dengan standar deviasi 1,956. Hasil uji statistik menggunakan uji T-Test Dependen menunjukkan nilai $p = 0,000$ ($p < 0,05$), yang berarti terdapat perbedaan yang signifikan antara hasil *pre-test* dan *post-test*.

Pada kegiatan penyuluhan dan pelatihan pengendalian hipertensi kepada Kader Kesehatan dan PKK didapatkan terjadi peningkatan pengetahuan Kader Kesehatan dan PKK dengan rata-rata sebanyak 1,30 (7,6%). Hal ini menunjukkan bahwa penyuluhan tetap efektif memperkuat pemahaman Kader Kesehatan tentang faktor risiko hipertensi dan bahan pangan lokal untuk pengendalian tekanan darah, meskipun peningkatan pengetahuan yang terjadi relatif kecil karena sebagian besar Kader Kesehatan telah memiliki pemahaman dasar yang cukup baik sebelum kegiatan dilaksanakan. Kegiatan penyuluhan dan pelatihan ini juga berhasil meningkatkan pengetahuan dan keterampilan peserta, dalam memahami penggunaan teknologi kesehatan sederhana untuk menghitung BMI atau IMT, serta praktik terapi akupresur dan pengolahan jamu tradisional berbasis kearifan lokal. Hal ini konsisten dengan kajian bahwa intervensi berbasis komunitas yang melibatkan pelatihan dan dukungan teknologi dapat meningkatkan kapasitas edukasi kesehatan Kader Kesehatan dan perbaikan outcome kesehatan masyarakat (Khanal *et al.*, 2021).

Hasil ini sejalan dengan penelitian Wirakhmi & Novitasari, 2021 yang menunjukkan bahwa pemberdayaan Kader Kesehatan melalui pelatihan terbukti meningkatkan pengetahuan dan keterampilan mereka dalam mendeteksi hipertensi, melakukan pengukuran tekanan darah, serta memberikan edukasi kesehatan kepada masyarakat. Pelatihan Kader Kesehatan merupakan strategi penting karena Kader Kesehatan berperan sebagai ujung tombak dalam upaya pencegahan penyakit tidak menular di tingkat masyarakat (Noorikhshan *et al.*, 2024). Pelatihan Kader Kesehatan merupakan strategi penting karena Kader Kesehatan berperan sebagai ujung tombak dalam upaya pencegahan penyakit tidak menular di masyarakat. Melalui pelatihan praktik seperti penghitungan Indeks Massa Tubuh (IMT), teknik akupresur, dan pembuatan jamu herbal, Kader Kesehatan di Desa Karakan tidak hanya memahami aspek teoritis, tetapi juga memiliki kemampuan aplikatif yang dapat ditularkan kepada warga lainnya.

Meskipun jumlah peserta tergolong rendah, yakni hanya sekitar 32,5% dari total anggota PKK, pada interaksi dan diskusi berjalan efektif karena suasana kegiatan yang kondusif dan terfokus. Rendahnya kehadiran peserta disebabkan oleh jadwal kegiatan yang bertepatan dengan aktivitas rumah tangga, sehingga ke depan diperlukan perencanaan waktu dan koordinasi yang lebih optimal dengan pihak PKK dan pemerintah desa. Hasil monitoring menunjukkan bahwa 90% peserta mampu mengoperasikan aplikasi KalbeMed untuk menghitung Indeks Massa Tubuh (BMI) dengan benar, 100% peserta dapat mempraktikkan akupresur sesuai SOP, serta 100% peserta memahami proses pembuatan *WANTI* “Wedangan Anti Hipertensi”. Sebagai tindak lanjut, Kader Kesehatan dan ibu PKK yang telah mengikuti kegiatan diharapkan dapat perantara edukasi di masyarakat dengan menyebarluaskan pengetahuan dan keterampilan yang telah diperoleh kepada anggota PKK lainnya dan masyarakat umum.

Sedangkan pada kegiatan penyuluhan pengendalian hipertensi pada lansia di posyandu, didapatkan hasil post-test yang menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan peserta dibandingkan hasil pre-test, yaitu dengan rata-rata yang meningkat sebanyak 3,11 (21,13%). Hal ini menunjukkan bahwa penyuluhan berhasil meningkatkan pengetahuan lansia secara signifikan yang menandakan terjadi peningkatan pemahaman mengenai hipertensi, pentingnya pola hidup sehat, dan konsumsi bahan pangan alami untuk pengendalian tekanan darah. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian Jaya (2022) menyatakan bahwa penyuluhan efektif meningkatkan pengetahuan dan kesadaran pasien hipertensi terhadap gaya hidup sehat serta kepatuhan minum obat. Sama seperti pada kegiatan di Desa Karakan, peningkatan pengetahuan pada kelompok lansia berkontribusi terhadap peningkatan kesadaran untuk melakukan pengukuran tekanan

darah secara rutin, menjaga pola makan, dan melakukan aktivitas fisik yang sesuai.

Selain peningkatan pengetahuan, kegiatan penyuluhan kepada lansia di posyandu Desa Karakan juga menekankan praktik langsung seperti teknik akupresur dan pembuatan *WANTI* “Wedangan Anti Hipertensi” menggunakan bahan lokal seperti daun salam, seledri, jahe, dan temulawak. Kegiatan ini memadukan edukasi kesehatan dengan kearifan lokal yang mudah diterima oleh masyarakat, sejalan dengan prinsip promosi kesehatan berbasis budaya setempat. Pendekatan ini terbukti meningkatkan antusiasme peserta dan memperkuat kemandirian masyarakat dalam menjaga kesehatannya (Yuniarsih *et al.*, 2024)

Berdasarkan Kamelia *et al.* (2021) terapi akupresur efektif mengurangi Hipertensi bila dilakukan secara teratur 3-5 kali seminggu, dengan tekanan lembut pada titik akupresur seperti leher, bahu, punggung tangan, dan kaki. Serta menunjukkan bahwa terapi akupresur efektif dalam menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi, dengan rata-rata penurunan sistolik sebesar 4–41 mmHg dan diastolik 4–16 mmHg.

Ramuan jamu anti hipertensi yang kami gunakan dalam kegiatan pengabdian masyarakat memiliki efektivitas dalam membantu menurunkan tekanan darah meskipun mengalami sedikit modifikasi bahan. Berdasarkan panduan resmi dari Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan (Balitbangkes) serta Balai Besar Penelitian dan Pengembangan Tanaman Obat dan Obat Tradisional (B2P2TOOT) Tawangmangu, komposisi dasar ramuan antihipertensi terdiri dari seledri (*Apium graveolens*), pegagan (*Centella asiatica*), kumis kucing (*Orthosiphon stamineus*), temulawak (*Curcuma xanthorrhiza*), kunyit (*Curcuma domestica*), dan meniran (*Phyllanthus niruri*). Penelitian Triyono dkk. (2018) menunjukkan bahwa ramuan tersebut efektif menurunkan tekanan darah sistolik dan diastolik secara signifikan, bahkan efeknya sebanding dengan obat antihipertensi golongan tiazid (HCT), serta aman bagi fungsi hati dan ginjal

Dalam pelaksanaan kegiatan, kami melakukan modifikasi bahan dengan menambahkan jahe (*Zingiber officinale*) dan daun salam (*Syzygium polyanthum*), sementara bahan pegagan dan meniran dihilangkan karena ketersediaan bahan di wilayah pengabdian. Penambahan jahe dan daun salam tidak mengurangi efektivitas ramuan secara keseluruhan, karena kedua bahan ini juga terbukti memiliki efek antihipertensi dan mendukung kesehatan kardiovaskular. Menurut Ramadhan *et al.*, 2024 dan Martina *et al.*, 2024, Jahe mengandung gingerol yang bersifat vasodilator dan antiinflamasi, sehingga membantu memperlancar aliran darah dan menurunkan tekanan darah. Menurut Nurtanti dan Sulistiyoningsih, 2022,

Daun salam memiliki kandungan flavonoid dan tanin yang bersifat diuretik dan antioksidan, membantu menurunkan tekanan darah melalui peningkatan ekskresi natrium dan air.

Pada saat kegiatan penyuluhan menggunakan media leaflet edukatif yang terbukti efektif sebagai media pendukung dalam memperkuat pengetahuan Kader Kesehatan dan masyarakat. Media ini berperan penting dalam memperjelas pesan kesehatan dan membantu retensi informasi karena dapat dibaca berulang kali. Hasil penelitian tersebut sejalan dengan temuan (Sofaria & Musniati, 2023) yang menyatakan bahwa edukasi menggunakan metode ceramah disertai leaflet memberikan peningkatan pengetahuan yang lebih tinggi dibandingkan ceramah tanpa media visual. Hal ini menunjukkan bahwa penyajian informasi kesehatan melalui media cetak sederhana seperti leaflet dapat meningkatkan efektivitas pembelajaran, terutama pada kegiatan pemberdayaan Kader Kesehatan di masyarakat. Sejalan dengan itu, Putri (2021) juga menegaskan bahwa penggunaan leaflet sebagai media pendukung edukasi kesehatan terbukti efektif dalam memperkuat pemahaman Kader Kesehatan dan memudahkan proses penyebaran informasi kepada masyarakat secara berkelanjutan. Dengan demikian, integrasi leaflet dalam pelatihan Kader Kesehatan di Desa Karakan dapat memperkuat pemahaman mereka terhadap praktik kesehatan seperti penghitungan IMT, teknik akupresur, dan pembuatan jamu herbal, sekaligus mempermudah proses diseminasi informasi ke warga secara berkelanjutan.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih disampaikan kepada berbagai pihak yang telah berperan dalam pelaksanaan kegiatan Praktik Belajar Lapangan (PBL) 1 Kelompok 4 Program Studi Kesehatan Masyarakat, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Surakarta. Kegiatan ini dilaksanakan pada tanggal 15 September hingga 18 Oktober 2025 di Dusun 1, Desa Karakan, Kecamatan Weru, Kabupaten Sukoharjo dengan fokus pada pengendalian hipertensi di masyarakat.

Penulis menyampaikan apresiasi dan terima kasih kepada Puskesmas Weru, Pemerintah Desa Karakan, Bidan Desa, Kepala Dusun, Kader Kesehatan, PKK, serta tokoh masyarakat yang telah memberikan dukungan dan partisipasi aktif selama kegiatan berlangsung. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada Dosen Pembimbing Lapangan atas bimbingan dan arahan yang berharga selama proses pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini. Semoga seluruh pihak yang telah membantu memperoleh keberkahan atas dukungan dan kerja samanya.

DAFTAR PUSTAKA

- Balai Besar Penelitian dan Pengembangan Tanaman Obat dan Obat Tradisional. (2019). *Sebelas ramuan jamu saintifik*. Diakses dari <https://online.anyflip.com/ypxxi/alzh/mobile/index.html>
- Green, J., & Tones, K. (2024). *Health promotion: Planning and strategies* (5th ed.). SAGE Publications Ltd. Diakses dari <https://uk.sagepub.com/en-gb/eur/green-tones-health-promotion/book277248>
- Jaya, K. K., & I. F. (2022). Penyuluhan pengendalian hipertensi dan kepatuhan konsumsi obat anti hipertensi. *Indonesian Journal of Community Service*, 2(4), 443–451.
- Kamelia, N. D., Ariyani, A. D., & Rudiyanto, R. (2021). Terapi akupresur pada tekanan darah penderita hipertensi: Studi literatur. *Nursing Information Journal*, 1(1), 18–24.
- Khanal, M. K., Bhandari, P., Dhungana, R. R., Bhandari, P., Rawal, L. B., Gurung, Y., et al. (2021). Effectiveness of community-based health education and home support program to reduce blood pressure among patients with uncontrolled hypertension in Nepal: A cluster-randomized trial. *PLoS ONE*, 16(10), e0258406. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0258406>
- Lu, C.-H., Tang, S.-T., Lei, Y.-X., Zhang, M.-Q., Lin, W.-Q., Ding, S.-H., & Wang, P.-X. (2015). Community-based health education programs in hypertensive patients: A comparison of three health education strategies. *BMC Public Health*, 15(33). <https://doi.org/10.1186/s12889-015-1401-6>
- Martina, S. E., Gultom, R., Sinaga, J., & Sari, P. W. (2024). Rebusan jahe dan madu menurunkan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi. *AJAD: Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat*, 4(3), 599–603.
- Noorikhshan, F. F., Muharry, A., Annashr, N. N., Yogaswara, D., & Nurohman, T. (2024). Penguatan dan peningkatan keterampilan komunikasi antar pribadi kader kesehatan dalam pencegahan penyakit tidak menular di Desa Cipakat Kecamatan Singaparna. *Abdimas Galuh*, 6(2), 1590–1601.
- Nurtanti, S., & Sulistyoningsih. (2022). Efektivitas rebusan daun salam terhadap penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi. *Jurnal Keperawatan GSH*, 11(2), 38.

Putri, T. A. (2021). Efektivitas promosi kesehatan melalui media video dan leaflet terhadap pengetahuan dan sikap penanggulangan Covid-19 pada kader kesehatan posyandu di Desa Katikan (Doctoral dissertation, STIKES Bhakti Husada Mulia Madiun).

Ramadhan, G. E., Balqis, A. P. S., & Suryati, T. (2024). Pengaruh pemberian rebusan jahe terhadap penurunan tekanan darah pada lansia hipertensi di Wijaya Kusuma, Jakarta Barat. *INSOLOGI: Jurnal Sains dan Teknologi*, 3(4), 392–398.

Sofaria, N. R., & Musniati, N. (2023). Efektivitas media leaflet dan poster terhadap pengetahuan dan sikap penyakit hipertensi pada masyarakat di Puskesmas Kecamatan Cilodong Depok tahun 2023. *Journal of Public Health Innovation*, 4(1), 209–216. <https://doi.org/10.34305/jphi.v4i01.858>

Triyono, A., Zulkarnain, Z., & Mana, T. A. (2018). Studi klinis ramuan jamu antihipertensi pada pasien hipertensi derajat I. *Jurnal Kefarmasian Indonesia*, 17–25.

Wirakhmi, I. N., & Novitasari, D. (2021). Pemberdayaan kader kesehatan pengendalian hipertensi. *Jurnal Altifani Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat*, 1(3), 240–248.

Yuniarsih, S. M., Hasanah, N., Martani, R., & Afifah, U. (2024). Self-acupressure dan ramuan herbal untuk penderita hipertensi di Puskesmas Wonokerto 1 Kabupaten Pekalongan. *Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat (NADIMAS)*, 3(1), 45–53.