

Penyuluhan Kesehatan dan Demonstrasi Minuman Anti Hipertensi sebagai Alternatif Minuman Sehat untuk Mengelola Hipertensi Masyarakat Dusun 2 Desa Karanganyar

Hanifah Auliya Fatin^{1*}, Sherly Oktafiani², Marissa Usie Shania Devi³, Hawa Eqyan Shifana⁴, Adelia Lisa Andriyani⁵, Sela Nurul Hikmah⁶, Farizky Aji Nugroho⁷, Fadillah Tri Hapsari⁸, Bilqis Rahma Yantika⁹, Selvi Tri Ardani¹⁰, Marfita Arda Anggraini¹¹, Sasa Ocstarista Laksana Bintang¹², Salsabila Purnamasari¹³

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

E-mail corresponding author : sp245@ums.ac.id

Tanggal Submisi : April 2026 ; Tanggal Penerimaan : Juni 2026

ABSTRAK

Hipertensi masih menjadi salah satu masalah kesehatan utama di Dusun 2 Desa Karanganyar, Kecamatan Weru, akibat rendahnya pengetahuan masyarakat mengenai pencegahan dan pengendaliannya. Kegiatan penyuluhan dan pemaksaan pembuatan minuman herbal anti hipertensi melalui program DEMI NANTI (Demonstrasi Minuman Anti hipertensi) dilaksanakan untuk meningkatkan pemahaman masyarakat tentang pengendalian tekanan darah secara alami. Metode kegiatan meliputi penyuluhan interaktif dengan media leaflet, pemaparan langsung pembuatan dua jenis minuman herbal berbahan dasar nanas-kencur dan mentimun-jeruk nipis, serta evaluasi pengetahuan menggunakan *pre-test* dan *post-test*. Hasil uji *Paired Sample T-Test* terhadap 78 responden menunjukkan adanya peningkatan yang signifikan pada rata-rata nilai pengetahuan peserta, dari 50,77% menjadi 96,41% ($p = 0,000 < 0,05$). Hal ini membuktikan bahwa kombinasi edukasi dan praktik langsung efektif dalam meningkatkan pemahaman masyarakat mengenai hipertensi serta mendorong penerapan gaya hidup sehat. Program ini juga memperkuat pemanfaatan bahan lokal sebagai alternatif pengendalian hipertensi yang mudah, murah, dan alami

Kata Kunci : Hipertensi, Penyuluhan Kesehatan, Minuman Anti Hipertensi, Demonstrasi Minuman Anti Hipertensi

ABSTRACT

Hypertension remains a major health problem in Hamlet 2, Karanganyar Village, Weru District, due to low public knowledge regarding its prevention and control. The DEMI NANTI (Anti-Hypertension Drink Demonstration) program aimed to increase public awareness of natural blood pressure management the education and training program. The program included interactive education using leaflets, direct demonstrations on how to make two herbal drinks made from pineapple-galangal and cucumber-lime, and knowledge evaluation using pre- and post-tests. The results of a paired sample t-test on 78 respondents showed a significant increase in the average knowledge score, from 50.77% to 96.41% ($p = 0.000 < 0.05$). This demonstrates that the combination of education and hands-on practice is effective in increasing public understanding of hypertension and encouraging the adoption of a healthy lifestyle. This program also reinforces the use of local ingredients as an easy, affordable, and natural alternative for hypertension control.

Keywords : Hypertension, Health Education, Anti-Hypertension Drinks, Anti-Hypertension Drink Demonstration

PENDAHULUAN

Berdasarkan data PIS PK Kecamatan Weru dan Puskesmas Weru tahun 2024, tiga masalah kesehatan tertinggi di Desa Karanganyar adalah Diabetes Melitus, Hipertensi, dan Kesehatan Lingkungan. Hasil survei kualitatif bersama tokoh masyarakat menunjukkan bahwa Hipertensi menjadi masalah prioritas karena banyak warga Dusun 2 belum menyadari penyakitnya, tidak rutin berobat, atau menganggapnya sepele. Kepedulian masyarakat juga lebih tinggi terhadap gula darah dibanding tekanan darah, meski telah ditemukan kasus stroke pada usia muda. Oleh karena itu, bidan desa dan tokoh masyarakat sepakat menjadikan Hipertensi sebagai fokus utama program peningkatan kesadaran dan pencegahan penyakit di wilayah tersebut.

Hipertensi atau tekanan darah tinggi merupakan kondisi dimana tekanan darah sistolik melebihi 140 mmHg dan tekanan darah diastolik lebih dari 90 mmHg pada dua kali pengukuran dengan selang waktu lima menit dalam kondisi cukup istirahat atau tenang (Adriano, 2024). Menurut *World Health Organization* (WHO), prevalensi hipertensi global pada tahun 2013 mencapai 1 miliar orang dan

diperkirakan meningkat menjadi 1,15 miliar atau sekitar 80% pada tahun 2025 (Raka et al., 2024). Dari 972 juta penderita hipertensi, sebanyak 333 juta berada di negara maju, sementara 639 juta lainnya tinggal di negara berkembang, termasuk Indonesia. Setiap tahun, sekitar 10,44 juta orang meninggal akibat hipertensi dan komplikasi terkait (Ayinni, 2024). Hipertensi adalah salah satu penyebab utama kematian dini di seluruh dunia. Di Indonesia, saat ini sedang dihadapi triple burden atau beban tiga kali lipat dari berbagai masalah kesehatan, termasuk di dalamnya peningkatan beban Penyakit Tidak Menular (PTM) yang terus meningkat setiap tahun (Kemenkes RI, 2022).

Data dari Profil Kesehatan Kabupaten Sukoharjo Tahun 2024 menunjukkan bahwa Kecamatan Weru memiliki capaian pelayanan hipertensi yang cukup tinggi. Dari estimasi 17.561 penderita berusia ≥ 15 tahun—terdiri atas 8.695 laki-laki dan 8.866 perempuan—sebanyak 16.519 orang (94,07%) telah memperoleh pelayanan kesehatan di fasilitas seperti Puskesmas Weru, Posbindu PTM, dan kegiatan deteksi dini masyarakat. Jika dirinci, seluruh perempuan (100%) dan 88,01% laki-laki telah mendapatkan pelayanan. Cakupan ini melampaui rata-rata Kabupaten Sukoharjo sebesar 81,93%, yang menunjukkan kinerja optimal Kecamatan Weru dalam deteksi dini dan pengendalian hipertensi.

Meskipun capaian pelayanan hipertensi di Kecamatan Weru tergolong tinggi, yaitu mencapai 94,07% dari total estimasi penderita (Dinas Kesehatan Kabupaten Sukoharjo, 2024, hlm. 96), kondisi di Desa Karanganyar masih menunjukkan adanya kelompok masyarakat yang memerlukan perhatian lebih lanjut. Hasil survei kualitatif bersama tenaga kesehatan dan tokoh masyarakat mengungkap bahwa kesadaran terhadap pentingnya pengobatan rutin dan pengendalian hipertensi masih rendah. Sebagian warga belum rutin memeriksa tekanan darah, sementara yang sudah mengetahui dirinya hipertensi tidak selalu minum obat secara teratur. Hal ini menunjukkan bahwa meskipun cakupan pelayanan secara administratif tinggi, kualitas dan keberlanjutan pengelolaan hipertensi di tingkat desa masih perlu ditingkatkan.

Faktor utama yang menjadi penyebab masih tingginya kasus hipertensi di Dusun 2 Desa Karanganyar, Kecamatan Weru adalah rendahnya pengetahuan masyarakat mengenai penyakit hipertensi, termasuk pemahaman tentang faktor risiko, gejala, serta pentingnya pengendalian tekanan darah secara rutin.

Rendahnya tingkat pengetahuan ini berdampak pada perilaku pencegahan yang kurang optimal, seperti tidak menjaga pola makan, kurang aktivitas fisik, serta ketidakpatuhan dalam konsumsi obat bagi penderita. Berdasarkan kondisi tersebut, dipilihlah program kerja DEMI NANTI (Demonstrasi Minuman Anti Hipertensi) sebagai upaya edukatif dan praktis untuk meningkatkan kesadaran masyarakat terhadap pencegahan hipertensi. Program ini diharapkan dapat memberikan pengetahuan sekaligus keterampilan kepada masyarakat dalam memanfaatkan bahan alami yang mudah diperoleh untuk membantu menurunkan tekanan darah, serta mendorong perubahan perilaku hidup sehat secara berkelanjutan. Buah nanas telah dikenal memiliki berbagai manfaat kesehatan, termasuk kemampuannya dalam mengurangi risiko hipertensi dan menurunkan kadar kolesterol (Hossain & Rahman, 2015). Kandungan bromelain dalam nanas berperan sebagai anti-inflamasi dan memiliki efek diuretik yang dapat membantu menurunkan tekanan darah (Pavan et al., 2012). Di sisi lain, rimpang kencur mengandung berbagai senyawa bioaktif yang berpotensi memberikan efek anti hipertensi. Kandungan kalium yang tinggi dalam kencur dapat membantu mengatur keseimbangan elektrolit dan menurunkan tekanan darah (Umar et al., 2011). Selain itu, senyawa antioksidan dalam kencur, seperti flavonoid dan polifenol, dapat membantu melindungi pembuluh darah dari kerusakan oksidatif yang sering terkait dengan hipertensi (Vitasari et al., 2016). Meskipun masing-masing bahan ini telah menunjukkan potensi dalam manajemen hipertensi, belum ada penelitian yang secara spesifik mengkaji efektivitas kombinasi buah nanas dan rimpang kencur dalam menurunkan tekanan darah. Kombinasi kedua bahan ini diharapkan dapat memberikan efek sinergis yang lebih kuat dalam menurunkan tekanan darah dibandingkan dengan penggunaan masing-masing bahan secara terpisah. Sementara Mentimun mengandung potasium, mineral yang dikenal dapat menetralkan efek natrium dalam tubuh. Natrium dapat meningkatkan tekanan darah, dan kalium membantu menghilangkan natrium melalui urin. Oleh karena itu, jumlah kalium yang cukup dapat berperan penting dalam menjaga tekanan darah tetap normal (Hapsari et al., 2021). Mentimun memiliki sifat diuretic ringan dan merangsang buang air kecil. Mentimun membantu menghilangkan kelebihan natrium dan cairan dari tubuh, yang pada gilirannya membantu menurunkan tekanan darah. Mentimun mengandung antioksidan seperti beta-karoten, flavonoid dan tanin. Antioksidan dan mencegah kerusakan oksidatif dalam tubuh dan meningkatkan Kesehatan pembuluh darah dan jantung. Mentimun rendah kalori dan lemak (Pringgayuda et al., 2021).

METODE PELAKSANAAN

Kegiatan intervensi yang dilaksanakan oleh kelompok PBL 1 di Dusun 2 Desa Karanganyar mencakup penyuluhan kesehatan dan demonstrasi pembuatan minuman herbal anti hipertensi yang dikenal dengan program DEMI NANTI (Demonstrasi Minuman Anti Hipertensi). Kegiatan ini bertujuan meningkatkan pengetahuan dan keterampilan masyarakat dalam pengendalian hipertensi secara non-farmakologis dengan memanfaatkan bahan alami yang mudah ditemukan di lingkungan sekitar.

Kegiatan dilaksanakan secara *accidental* atau selesai dalam satu waktu, pada tanggal 1, 2, dan 5 Oktober 2025, bertempat di tiga lokasi berbeda yaitu Balai Pertemuan RT 03/RW 03, rumah warga RT 01/RW 03, dan Balai Pertemuan RT 05/RW 03. Sasaran kegiatan adalah masyarakat umum berisiko hipertensi dengan jumlah peserta rata-rata 20–25 orang di setiap sesi. Pelaksanaan kegiatan dimulai pukul 19.30 WIB dan berlangsung secara luring dengan suasana yang interaktif serta partisipatif.

Persiapan

1. Penyusunan planning of action
2. Penyusunan materi dalam media leaflet
3. Penyusunan pre-test dan post-test
4. Penyediaan alat dan bahan demonstrasi



Pelaksanaan

1. Pengisian *pre-test*
2. Penyampaian materi dengan media leaflet
3. Demonstrasi pembuatan minuman anti hipertensi yang pertama yaitu formulasi nanas dan kencur dilanjutkan demonstrasi kedua yaitu formulasi jeruk nipis dan timun.
4. Pembagian sampel minuman anti hipertensi
5. Sesi tanya jawab
6. Pengisian *post-test*



Evaluasi

1. Input data *pre-test* dan *post-test*
2. Pengolahan data
3. Penyusunan laporan dan artikel

- Langkah - langkah demonstrasi antara lain dengan:
1. Acara dimulai dengan pembukaan dan sambutan dari perwakilan mahasiswa serta tokoh masyarakat setempat. Peserta kemudian mengisi kuesioner pre-test untuk mengetahui tingkat pengetahuan awal tentang hipertensi. Setelah itu, dilanjutkan dengan penyuluhan kesehatan yang disampaikan secara langsung dari perwakilan mahasiswa mengenai definisi, faktor risiko, gejala, pencegahan, serta komplikasi hipertensi.
 2. Materi penyuluhan mencakup informasi mengenai pengertian hipertensi, faktor risiko, tanda dan gejala, komplikasi yang dapat terjadi, serta cara pencegahan dan pengendalian melalui pola hidup sehat, termasuk aktivitas fisik, pengurangan konsumsi garam, dan pemeriksaan tekanan darah rutin.
 3. Sesi berikutnya yaitu demonstrasi pembuatan minuman anti hipertensi (live demo), di mana tim mahasiswa memperagakan dua resep minuman alami, yaitu kombinasi nanas-kencur dan mentimun-jeruk nipis. Selama demonstrasi, peserta juga diberi kesempatan untuk turut mempraktikkan proses pembuatan minuman dan mencicipi hasil olahan. Kegiatan berlangsung kondusif dan diselingi diskusi ringan mengenai manfaat kandungan bahan yang digunakan terhadap tekanan darah.
 4. Setelah sesi demonstrasi selesai, peserta mengisi kuesioner post-test untuk mengukur peningkatan pengetahuan setelah kegiatan berlangsung. Acara diakhiri dengan evaluasi singkat, foto bersama, serta pembagian leaflet edukatif tentang hipertensi dan resep minuman herbal yang telah dibuat.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Program kesehatan yang menjadi fokus utama dari Praktik Belajar Lapangan 1 ini yaitu program “DEMI NANTI (Demonstrasi Minuman Anti Hipertensi)”, merupakan intervensi edukatif yang dirancang untuk mengatasi faktor risiko prioritas, yaitu rendahnya pengetahuan masyarakat tentang Hipertensi. Kegiatan ini bertujuan mengenalkan dan memberikan keterampilan praktis dalam memanfaatkan bahan herbal lokal sebagai alternatif penunjang non-farmakologis untuk pengendalian tekanan darah. Dengan pendekatan ini, diharapkan masyarakat dapat melakukan pencegahan dan pengelolaan hipertensi secara mandiri melalui cara yang mudah, murah, dan alami. Selain itu, penggunaan bahan herbal lokal juga mendukung pemanfaatan sumber daya alam setempat. Melalui demonstrasi minuman anti hipertensi, program ini bertujuan menciptakan

perubahan perilaku yang positif sehingga masyarakat mampu menjaga tekanan darahnya tetap dalam batas normal dan mencegah risiko komplikasi yang berbahaya bagi kesehatan.

Pelaksanaan DEMI NANTI dilakukan sebanyak tiga kali secara bergantian pada tanggal 1, 2, dan 5 Oktober, bertempat di lokasi yang berbeda-beda untuk menjangkau kelompok sasaran secara luas: RT 03, RT 01, dan RT 05 RW 03. Setiap sesi kegiatan diawali dengan pengisian *pre-test* untuk mengukur pengetahuan awal peserta, dilanjutkan dengan edukasi komprehensif mengenai Hipertensi yang meliputi pengertian, gejala, pencegahan, dan komplikasi. Setelah sesi edukasi, dilakukan demonstrasi praktis pembuatan dua jenis minuman anti-hipertensi.

Pemilihan bahan-bahan yang digunakan berdasarkan pertimbangan ketersediaan secara lokal, keterjangkauan harga, serta penerimaan rasa di masyarakat setempat. Hasil observasi dan diskusi dengan warga diketahui bahwa formula nanas, kencur, mentimun, dan jeruk nipis merupakan bahan yang mudah didapat dan sering digunakan dalam kegiatan rumah tangga.



Gambar 1. Formulasi DEMI NANTI

Jenis minuman anti hipertensi yang pertama yaitu campuran mentimun dan jeruk nipis, mentimun mengandung kalium yang dikenal dapat menetralkan efek natrium dalam tubuh, membantu pengeluaran natrium melalui urin, sehingga berperan penting dalam menjaga tekanan darah tetap normal (Salsabilla *et al.*, 2025). Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa pemberian terapi jeruk nipis dapat menurunkan tekanan darah karena kandungan kalium dan antioksidannya mampu melenturkan pembuluh darah serta menstabilkan tekanan darah (Luthfi, 2024). Formula kedua adalah kombinasi nanas dan kencur, efektivitas kombinasi buah nanas (*Ananas comosus*) dan rimpang kencur (*Kaempferia galanga*) ini didukung oleh penelitian Handayani (2024) yang menyimpulkan bahwa kombinasi keduanya efektif dalam menurunkan tekanan darah sistolik dan diastolik pada penderita hipertensi.



Gambar 2. Kegiatan penyuluhan dan demo pembuatan minuman anti hipertensi

Lalu sebagai bagian akhir dari setiap sesi DEMI NANTI, tim melaksanakan post-test kepada peserta. Tujuannya adalah untuk mengukur sejauh mana peningkatan pengetahuan peserta mengenai Hipertensi dan manfaat minuman herbal yang telah didemonstrasikan dibandingkan dengan hasil pretest di awal sesi. Dengan adanya post, tim dapat melihat perubahan pemahaman secara jelas, apakah materi yang disampaikan mampu meningkatkan kesadaran peserta tentang pentingnya pengendalian tekanan darah tinggi. Melalui data yang diperoleh, tim dapat melakukan analisis untuk menentukan apakah pendekatan dan metode penyampaian materi sudah sesuai dan memberikan dampak positif.

Untuk menilai efektivitas kegiatan DEMI NANTI terhadap peningkatan pengetahuan masyarakat, dilakukan uji T berpasangan (Paired Sample T-Test) pada 78 responden. Dari total 78 responden, sebanyak 76 responden mengalami kenaikan nilai saat Post-Test dan 2 responden lainnya memperoleh nilai Pre-Test dan Post-Test yang sama.

Tabel 1. Hasil Uji T Berpasangan *Pre-Test* dengan *Post-Test*

Data	Rata-rata	Standar Deviasi	P Value	N
Pre-Test	50.77 %	22.550	0.000	78
Post-Test	96.41%	5.339		78

Hasil analisis menunjukkan bahwa rata-rata nilai Pre-Test sebesar 50,77% dengan standar deviasi 22,550, sedangkan rata-rata nilai Post-Test sebesar 96,41% dengan standar deviasi 5,339. Terjadi peningkatan rata-rata sebesar 45,64% setelah pelaksanaan kegiatan. Nilai signifikansi (p-value) sebesar $0,000 < 0,05$, sehingga H_0 ditolak dan H_1 diterima, yang berarti terdapat perbedaan rata-rata yang signifikan antara hasil Pre-Test dan Post-Test. Hasil tersebut menunjukkan bahwa metode penyuluhan interaktif dengan demonstrasi dan praktik langsung lebih efektif dibandingkan penyuluhan konvensional. Masyarakat tidak hanya memahami teori, tetapi juga memperoleh keterampilan praktis dalam membuat minuman herbal anti hipertensi. Sejalan dengan penelitian Handayani et al., (2024), kombinasi edukasi dan demonstrasi mampu meningkatkan pemahaman dan kesadaran masyarakat terhadap pengendalian tekanan darah. Menurut penelitian Hasanah et al., (2025), demonstrasi memberikan dampak positif yang nyata dalam peningkatan pengetahuan para peserta terutama dalam pencegahan hipertensi. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa penggunaan media leaflet serta praktik langsung menjadi sarana efektif dalam meningkatkan partisipasi dan pemahaman masyarakat terhadap materi kesehatan.

Sebagai upaya keberlanjutan dari program DEMI NANTI, telah dilaksanakan kegiatan penyebaran leaflet edukatif kepada masyarakat. Leaflet tersebut berisi materi mengenai edukasi hipertensi, meliputi pengertian, faktor risiko, komplikasi hipertensi, dan upaya pencegahan hipertensi.

Selain itu, di dalam leaflet juga disertakan tautan menuju video demonstrasi yang menampilkan tutorial pembuatan minuman anti hipertensi. Melalui penyebaran leaflet dan video demonstrasi ini, pesan kesehatan yang telah disampaikan selama pelaksanaan program dapat terus tersebar luas dan berkelanjutan, tidak hanya kepada peserta kegiatan tetapi juga kepada masyarakat di lingkungan sekitarnya. Upaya ini menjadi bentuk tindak lanjut untuk mempertahankan dampak positif program dalam meningkatkan kesadaran dan pengetahuan masyarakat tentang pencegahan hipertensi.

Penyebaran leaflet dan akses mudah ke video demonstrasi memungkinkan masyarakat untuk melakukan pengulangan pembelajaran secara mandiri, sehingga pengetahuan yang diperoleh dapat lebih melekat dan diterapkan dalam kehidupan sehari-hari. Selain itu, metode ini membuka kesempatan bagi masyarakat yang tidak dapat mengikuti kegiatan secara langsung untuk tetap mendapatkan informasi penting mengenai hipertensi dan cara pengendaliannya melalui media digital. Pendekatan ini dapat menciptakan efek jangka panjang yang positif terhadap perilaku hidup sehat. Dengan demikian, program DEMI NANTI dapat berkontribusi secara signifikan dalam mendorong perubahan gaya hidup yang lebih sehat, sekaligus mengurangi risiko kejadian hipertensi di masyarakat. Strategi ini juga dapat dijadikan model untuk program kesehatan lain yang membutuhkan penyuluhan dan edukasi yang efektif dan berkelanjutan.

Faktor Pendukung Peningkatan Pengetahuan

1. Metode Penyuluhan yang Efektif

Materi yang disampaikan mencakup definisi, faktor risiko, gejala, komplikasi, serta pencegahan dan pengelolaan hipertensi sesuai pedoman Kementerian Kesehatan. Penyampaian secara ceramah langsung, dipadukan dengan edukasi, membantu peserta memahami materi dengan lebih mudah (Saraswati et al., 2022).

2. Pemanfaatan Kearifan Lokal

Penggunaan bahan alami seperti formulasi nanas dan kencur serta mentimun dan jeruk nipis, yang mudah diperoleh dan terjangkau, menambah relevansi materi dengan kehidupan sehari-hari peserta. Dengan menggabungkan efek anti-inflamasi dan diuretik dari nanas dengan efek kalium dan diuretik dari kencur, diharapkan dapat terjadi penurunan tekanan darah yang lebih efektif. Penelitian ini menggabungkan buah nanas dan rimpang kencur untuk menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi, yang memiliki relevansi dengan beberapa studi lain yang juga mengeksplorasi penggunaan bahan alami dalam pengelolaan hipertensi. Misalnya, penelitian oleh (Dewi, Dwijayanto, Kusumaningtyas 2024) yang mengevaluasi efek rendam kaki dengan air hangat yang dicampur dengan kencur pada penurunan tekanan darah lansia hipertensi menunjukkan bahwa kencur memiliki potensi terapeutik dalam konteks yang berbeda namun serupa. Ini menegaskan bahwa kencur bisa menjadi komponen penting dalam terapi alternatif untuk hipertensi. Sementara buah mentimun memiliki efek hipotensif yang dapat menurunkan tekanan darah dan efek diuretik yang dapat melancarkan air seni sehingga menurunkan jumlah cairan yang beredar dalam aliran darah pada akhirnya dapat mengurangi beban kerja jantung. Selain itu, mentimun sangat bermanfaat dalam menurunkan tekanan darah karena kandungan kalsium, magnesium, kalium, dan fosfornya yang tinggi. Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Fandizal (2020). Minum air infus mentimun secara rutin dapat menurunkan tekanan darah pada klien dengan hipertensi. Hasil penelitian dengan signifikansi $p=0,000$; $0,000$; $0,000 < 0,05$ pada kelompok kontrol dan kelompok intervensi, menunjukkan terdapat perbedaan rata-rata tekanan darah sistolik. Dengan kombinasi metode penyuluhan ini, peningkatan rata-rata nilai mencerminkan keberhasilan program dalam membangun pemahaman baru yang aplikatif bagi peserta.

Kekuatan Program

1. Metode yang Interaktif

Menggabungkan ceramah, dan praktik memasak memberikan pengalaman belajar yang menyeluruh dan berkesan bagi peserta.

2. Relevansi Materi Edukasi berbasis bahan lokal seperti nanas, kencur, mentimun, dan jeruk nipis memberikan solusi yang mudah diterapkan oleh masyarakat.

Tantangan yang Dihadapi

1. Keterbatasan Waktu dan Tempat Penyuluhan dilakukan di ruang terbatas yang mungkin kurang ideal untuk memfasilitasi diskusi atau interaksi maksimal.
2. Keragaman Peserta Beberapa peserta memiliki perhatian terbagi karena suasana yang ramai, yang dapat mempengaruhi fokus selama penyuluhan.

Rekomendasi untuk Program Serupa

1. Memperluas durasi dan lokasi penyuluhan agar lebih kondusif.
2. Menambahkan sesi pendampingan pasca-penyuluhan untuk memastikan penerapan materi dalam kehidupan sehari-hari.

SIMPULAN

Program DEMI NANTI terbukti efektif meningkatkan pengetahuan masyarakat tentang hipertensi. Hasil evaluasi menunjukkan peningkatan nilai rata-rata dari 50,77% menjadi 96,41%, dengan p-value 0,000 ($<0,05$), yang berarti terjadi peningkatan pengetahuan yang signifikan setelah kegiatan demonstrasi berlangsung. Kegiatan masih terkendala tempat yang sempit dan suasana ramai sehingga mengganggu fokus peserta. Ke depan, disarankan dilakukan di lokasi yang lebih kondusif serta dilengkapi pendampingan lanjutan. Penggunaan media digital seperti video dan leaflet juga perlu dikembangkan agar edukasi menjangkau lebih banyak masyarakat.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih yang sebesar-besarnya disampaikan kepada Pemerintah Desa Karanganyar, Bidan Desa Karanganyar, dosen pembimbing akademik, serta seluruh tim Praktik Belajar Lapangan 1 (PBL 1) atas kerja sama yang baik dan dukungan penuh selama pelaksanaan program di Dusun 2 Desa Karanganyar.

Apresiasi juga diberikan kepada masyarakat Dusun 2 atas partisipasi aktif dan kontribusi mereka, yang turut menyukseskan berbagai kegiatan. Dukungan, bimbingan, dan kerja sama ini menjadi kunci keberhasilan program serta memberikan pengalaman berharga dalam penerapan ilmu di lapangan.

DAFTAR PUSTAKA

- Andriano, D. E. (2024). Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Hipertensi Di Puskesmas Pujokerto Kabupaten Lampung Tengah Tahun 2024 (Doctoral Dissertation, Universitas Muhammadiyah Pringsewu).
- Ayinni, Z. (2024). Asuhan Keperawatan Gerontik Pada Tn. N Dengan Pemeliharaan Kesehatan Tidak Efektif Melalui Terapi Pijat Refleksi Kaki Di Panti Tresna Werdha Sabai Nan Aluih Sicincin (Doctoral dissertation, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Alifah Padang).
- Kemenkes RI. (2022). Masalah Dan Tantangan Kesehatan Indonesia Saat Ini. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Handayani, S., Enikmawati, A., & Wjayanti, W. (2024). *Efektivitas kombinasi buah nanas dan rimpang kencur sebagai alternatif upaya dalam penurunan tekanan darah penderita hipertensi*. Jurnal Cahaya Mandalika, 3(3).
- Hapsari, A. F. A., Wijaya, Y., Kustianingsih, A. D., Shafira, A. W., Alya, I., Azmi, N. P. L., Mardhiyah, R. S., Ramadhanti, R., Rachmadani, S. D., Salsabila, S. K., Natash, V., & Nurwahyuni, A. (2021). "Pengetahuan, Sikap, dan Perilaku terhadap Pencegahan serta Penanggulangan Hipertensi di Kabupaten Bogor". Jurnal Pengabdian Kesehatan Masyarakat (Pengmas Kesmas), 1, 16–24.
- Hasanah, A. U., Ameliya, E., Pratama, R. A., Sa'diyah, P. W., Ramadani, N. M. R., Muyassarah, Z. R., & Sultan, M. (2025). TERAS LANSIA: Edukasi Interaktif dan Pemanfaatan Minuman Herbal untuk Pengendalian Hipertensi. *Bima Abdi: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 5(3), 670-679.
- Hossain, M. F., & Rahman, A. (2015). Bioactive compounds in pineapple (*Ananas comosus* L. Merr) and their health benefits. *International Journal of Food Properties*, 18(2), 468-486.

Lutfi. (2024). Pengaruh jeruk nipis terhadap penurunan tekanan darah tinggi di RT.003 RW.003 Desa Jatiurip Kecamatan Krejengan Kabupaten Probolinggo. *Health Research Journal*, 2(2)

Pavan, R., Jain, S., & Kumar, A. (2012). Properties and therapeutic application of bromelain: a review *Biotechnology Research International*, 2012, 976203.

Pringga yuda, F., Cikwanto, C., & Hidayat, Z. Z. (2021). “Pengaruh Jus Mentimun Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi”. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 10(1), 2332.

Raka, I. M., Momot, S. L., & Abdullah, V. I. (2024). Pelatihan Pembuatan Rebusan Daun Kelor (Moringo Oliefera) untuk Menurunkan Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi. *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM)*, 7(12).

Salsabilla, Azra, Anggaraini R.M., & Maryana. (2025). Pengaruh Pemberian Infused Water Mentimun terhadap Tekanan Darah Pasien Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Melintang Tahun 2024.

Saraswati, A., Suharmanto, Pramesona, B. A., & Susianti. (2022). Penyuluhan Kesehatan untuk Meningkatkan Pemahaman Kader Tentang Penanganan Stunting pada Balita. *Sarwahita*, 19(01), 209–219.

Umar, M. I., Asmawi, M. Z., Sadikun, A., Altaf, R., & Iqbal, M. A. (2011). Phytochemistry and medicinal properties of *Kaempferia galanga* L. (Zingiberaceae) extracts. *African Journal of Pharmacy and Pharmacology*, 5(14), 1638-1647.

Vitasari, E. N., Wibowo, M. A., & Ardiningsih, P. (2016). Aktivitas antioksidan ekstrak etanol rimpang kencur (*Kaempferia galanga* L.) dan pengaruhnya terhadap kadar malondialdehid (MDA) pada tikus yang diinduksi CCl₄. *Jurnal Kimia Khatulistiwa*, 5(1), 44-49