

Gerakan Cegah Hipertensi Melalui Intervensi Herbal Di Desa Sukarare Lombok Tengah

Recta Olivia Umboro^{1,*}, Fitri Apriliany², Dedent Ekabimma Haryanto¹,
Anita Mursiany³, Novitarini²

¹Prodi D3 Farmasi, Fakultas Kesehatan, Universitas Qamarul Huda Badaruddin,
NTB, Indonesia

²Prodi S1 Farmasi, Fakultas Kesehatan, Universitas Bumigora, NTB, Indonesia

³Prodi D3 Farmasi, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Nasional, Jawa Tengah, Indonesia

*Penulis korespondensi: umboroolivia@gmail.com

Dikirim : 3 Oktober 2025

Direvisi : 25 November 2025

Diterima : 26 November 2025

Abstrak: Hipertensi masih menjadi masalah kesehatan yang menjadi penyebab kematian ke-3 setelah stroke dan tuberkulosis di Indonesia. Provinsi Nusa Tenggara Barat (NTB) termasuk daerah dengan prevalensi hipertensi cukup tinggi, khususnya Kabupaten Lombok Tengah dengan jumlah penderita hipertensi terbanyak ke-2 setelah Kabupaten Lombok Timur. Desa Sukarare, Kecamatan Jonggat, Lombok Tengah merupakan salah satu desa yang mengalami peningkatan jumlah penderita hipertensi setiap tahunnya. Rendahnya kesadaran masyarakat terhadap faktor risiko hipertensi dan minimnya literasi kesehatan menjadi faktor yang mempengaruhi peningkatan jumlah penderita hipertensi. Berdasarkan kondisi tersebut Prodi D3 Farmasi UNIQHBA melakukan pendekatan promotif dan preventif melalui kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat yang dilaksanakan pada 16 November 2024 dengan melibatkan 61 peserta. Kegiatan ini bertujuan meningkatkan pengetahuan masyarakat terkait hipertensi dan pemanfaatan herbal sebagai bagian pelestarian kearifan lokal dalam mencegah serta mengatasi hipertensi berbasis bukti ilmiah. Metode yang digunakan berupa edukasi kesehatan berbasis partisipasi masyarakat yang dipadukan dengan pemeriksaan kesehatan dan kegiatan senam sehat. Hasil evaluasi menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan masyarakat yang signifikan, dimana terjadi kenaikan rata-rata nilai post-test sebesar 50 poin (125%) dibandingkan nilai pretest. Dapat disimpulkan bahwa edukasi berbasis partisipasi masyarakat berkontribusi dalam upaya pencegahan dan penanganan hipertensi serta mendorong kemandirian masyarakat dalam mengelola kesehatan berbasis potensi lokal.

Kata kunci: edukasi kesehatan, herbal, hipertensi

Abstract: Hypertension continues to pose a serious public health challenge in Indonesia, ranking as the third leading cause of mortality after stroke and tuberculosis. West Nusa Tenggara (NTB) is one of the provinces with a high burden of hypertension, with Central Lombok Regency reporting the second highest number of cases following East Lombok Regency. Sukarare Village in Jonggat District, Central Lombok, has shown a consistent annual increase in hypertension prevalence. This trend is largely influenced by limited public awareness of hypertension risk factors and inadequate health literacy. In response to this situation, the Diploma III Pharmacy Study Program of UNIQHBA conducted a promotive and preventive community service initiative on 16 November 2024, involving 61 participants. The program aimed to enhance community knowledge about hypertension and promote the use of

herbal remedies as part of local wisdom, supported by scientific evidence, for hypertension prevention and management. The activity employed a participatory health education approach combined with health screening and group exercise sessions. Evaluation findings demonstrated a substantial improvement in participants' knowledge, indicated by an average post-test score increase of 50 points (125%) compared to pre-test results. Overall, community-based participatory education proved effective in supporting hypertension prevention and management while fostering community independence through the utilization of local health resources.

Keywords: *health education, herbal, hypertension*

1. Pendahuluan

Hipertensi atau tekanan darah tinggi merupakan suatu penyakit tidak menular dan menjadi permasalahan kesehatan global. Angka kejadian hipertensi terus meningkat hampir di berbagai negara termasuk di Indonesia. Menurut data Riset Kesehatan Dasar Tahun 2018 menunjukkan bahwa persentase angka kejadian hipertensi di Indonesia mencapai 34.1% dan menjadi penyebab kematian no. 3 setelah stroke dan *tuberkulosis* yakni mencapai 6.3%. Kematian akibat hipertensi di Indonesia diketahui sebesar 427.218 kematian dengan rentang kelompok usia 31-44 tahun (31,6%) 45–54 tahun (45,3%) dan umur 55-64 tahun (55,2%) (Lukitaningtyas & Cahyono, 2023). Hampir sebagian besar penderita hipertensi tidak menyadari kondisi kesehatannya sehingga terjadi komplikasi serius seperti stroke, gagal ginjal dan penyakit jantung, karena alasan tersebut hipertensi dikenal dengan nama "*The Silent Killer*" (Maligan dkk., 2023). Nusa Tenggara Barat merupakan salah satu provinsi di Indonesia yang memiliki angka kejadian hipertensi cukup tinggi yaitu berada pada peringkat 15 dari 37 provinsi dengan angka kejadian sebesar 27,8% (Risikesdas NTB, 2019; Kemenkes RI, 2018). Berdasarkan data Pelayanan Kesehatan Penderita Hipertensi di Pelayanan Puskesmas diperkirakan angka penderita hipertensi di Provinsi Nusa Tenggara Barat pada tahun 2022 mencapai 282.970 jiwa.

Lombok tengah merupakan salah satu kabupaten di Provinsi Nusa Tenggara Barat yang prevalensi hipertensi cukup tinggi dan berada di urutan kedua setelah Kabupaten Lombok Timur dengan jumlah kejadian sebesar 45.887 jiwa. Jumlah ini naik sebesar 3 kali lipat dibandingkan pada tahun 2017 dimana penderita hipertensi diperkirakan sebesar 15.769 jiwa. Peningkatan jumlah penderita hipertensi di Kabupaten Lombok Tengah ini erat kaitannya dengan semakin tingginya angka kasus hipertensi di pedesaan. Hal ini menjadi perhatian serius karena keterbatasan akses layanan kesehatan dan rendahnya kesadaran masyarakat terhadap faktor risiko hipertensi yang minim diketahui oleh masyarakat (Arifin dkk., 2021). Dusun Burhana, Desa Sukarara, Kecamatan Jonggat, Lombok Tengah merupakan salah satu wilayah

yang masih memiliki karakteristik masyarakat tradisional dengan mayoritas masyarakat bekerja pada sektor pertanian dan industri kerajinan tenun (Badan Pusat Statistik Lombok Tengah, 2024). Meskipun sebagian besar masyarakatnya memiliki aktivitas yang cukup tinggi, namun hasil wawancara dengan Layanan Kesehatan Puskesmas Sukarara menunjukkan bahwa pada tahun 2023 terdapat 250 jiwa penderita hipertensi dan angka kasus terus mengalami peningkatan setiap tahunnya. Kondisi tersebut menunjukkan hipertensi masih menjadi masalah kesehatan yang angka kejadiannya cukup tinggi baik pada kelompok usia produktif maupun lansia di Desa Sukarara. Tingginya angka kasus hipertensi dipengaruhi oleh beberapa faktor antara lain faktor genetik atau riwayat keluarga, psikologis, dan gaya hidup seperti konsumsi garam berlebih, asupan lemak tak jenuh, merokok, konsumsi alkohol, kurangnya aktivitas fisik, dan pola tidur buruk. Semakin bertambahnya usia maka semakin berisiko untuk menderita hipertensi (Sibarani dkk., 2023). Hal ini diperparah dengan minimnya pemeriksaan tekanan darah secara rutin dan rendahnya literasi kesehatan masyarakat mengenai penyakit hipertensi (Pradono dkk., 2020). Kondisi ini membuka peluang untuk dilakukannya intervensi promotif dan preventif yang bersifat partisipatif serta berbasis potensi lokal terkait pencegahan dan penanganan hipertensi.

Pemanfaatan bahan alam salah satunya tanaman herbal sebagai bentuk dari intervensi promotif dan preventif hipertensi saat ini telah menjadi pilihan. Gaya hidup “*back to nature*”, sifat herbal yang aman, ekonomis dan sesuai dengan kearifan lokal menjadi alasan utama penggunaan herbal menjadi pilihan untuk mengatasi masalah kesehatan termasuk hipertensi (Kristiana dkk., 2020). Studi menunjukkan beberapa tanaman herbal yang biasa dijumpai dan dikonsumsi masyarakat Indonesia memiliki efek farmakologi sebagai antihipertensi (Kristiana dkk., 2020). Herbal seperti daun seledri (*Apium graveolens*), daun salam (*Syzygium polyanthum*), daun kelor (*Moringa oleifera*), bawang putih (*Allium sativum*), mentimun (*Cucumis sativus*), semangka (*Citrullus lanatus*), jahe (*Zingiber officinale*), sereh (*Cymbopogon citratus*) diketahui memiliki efektifitas farmakologi sebagai antihipertensi dengan mekanisme sebagai antioksidan, diuretik dan vasodilatasi yang berhubungan dengan penurunan tekanan darah (Santoso dkk., 2020; Rusdiana, 2018). Penggunaan herbal sebagai ramuan obat yang digunakan secara turun temurun merupakan bagian dari kearifan lokal yang sampai sekarang masih dipercaya mampu mengatasi berbagai masalah kesehatan masyarakat Nusa Tenggara Barat (NTB) tidak terkecuali masyarakat di Dusun Burhana, Desa Sukarara, Kecamatan Jonggat, Lombok Tengah (Sibarani dkk., 2023).

Berdasarkan kondisi tersebut Prodi Farmasi melalui Himpunan Mahasiswa Prodi D3

Farmasi Universitas Qamarul Huda Badaruddin (UNIQHBA) melaksanakan kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM) yang mengangkat tema “Gerakan Sehat Melawan Hipertensi Menuju Hidup Berkualitas Masyarakat Dusun Burhane Desa Sukarara Kecamatan Jonggat Lombok Tengah”. Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat terkait hipertensi dan pemanfaatan herbal sebagai bagian pelestarian kearifan lokal dalam mencegah serta mengatasi hipertensi berbasis bukti ilmiah. Program ini juga diharapkan juga mampu memberi kontribusi dalam meningkatkan kemandirian masyarakat untuk mencegah dan menangani tekanan darah bagi masyarakat penderita hipertensi dan berisiko tinggi.

2. Metode

Kegiatan PKM yang berlokasi di Dusun Burhane Desa Sukarara Kecamatan Jonggat Lombok Tengah dilaksanakan pada hari Sabtu, 16 November 2024 waktu: 08.00 sd 11.30 WITA dengan target partisipan masyarakat desa berusia ≥ 18 tahun sebanyak 50 orang. Pelaksanaan kegiatan ini dilakukan dalam bentuk edukasi kesehatan berbasis partisipasi masyarakat melalui pendekatan *community based health education* yang dipadukan dengan kegiatan senam sehat dan pemeriksaan kesehatan. Metode ini dipilih guna mengoptimalkan pengetahuan masyarakat terkait hipertensi dan penggunaan herbal dalam upaya pencegahan dan penanganan hipertensi.

Agar kegiatan ini dapat memberikan manfaat maksimal bagi masyarakat maka kegiatan dirancang melalui beberapa tahap pelaksanaan, yaitu:

a. Senam Sehat, Pemeriksaan Kesehatan dan Pembagian Vitamin Neurotropik

Untuk meningkatkan animo masyarakat kegiatan diawali dengan senam sehat yang dipandu instruktur setempat. Dilanjutkan dengan pemeriksaan tekanan darah sekaligus pembagian vitamin neurotropik oleh petugas kesehatan desa dibantu mahasiswa Prodi D3 Farmasi UNIQHBA.

b. Pembukaan

Kegiatan dibuka dengan mendengarkan sambutan dari Kepala Dusun Burhane, Ketua Pelaksana Kegiatan, dan Ketua Program Studi D3 Farmasi UNIQHBA. Tahap ini bertujuan untuk memperkenalkan diri sekaligus juga digunakan untuk memaparkan susunan acara dan tata cara pelaksanaan evaluasi (*pretest dan post-test*).

c. *Pretest*

Peserta diwajibkan untuk mengikuti *pretest* sebelum tahap edukasi dilakukan. *Pretest* merupakan bagian dari tahapan evaluasi. Pada tahap ini seluruh peserta diminta untuk menjawab 10 soal pertanyaan sederhana terkait tema edukasi yaitu hipertensi dan penggunaan herbal pada penanganan hipertensi. Hasil penilaian *pretest* ini digunakan sebagai pembanding dengan *post-test* sekaligus untuk mengukur sejauh mana pemahaman peserta sebelum menerima edukasi.

d. Edukasi

Pada tahap edukasi, peserta diberikan materi yang dilakukan melalui 2 sesi penyuluhan, yaitu: sesi pertama pengenalan isu hipertensi. Pada sesi ini peserta diajak untuk lebih mengenal apa itu hipertensi, kondisi hipertensi, faktor-faktor risiko, pencegahan dan pengobatan hipertensi. Sesi kedua dilanjutkan dengan memberikan informasi terkait pemanfaatan herbal untuk hipertensi. Tahap edukasi dilakukan menggunakan media *slide power point*, gambar dan video pemanfaatan tanaman herbal untuk hipertensi.

e. Diskusi dan dialog interaktif

Tahap diskusi dan dialog interaktif, peserta diberi kesempatan untuk bertanya, menyampaikan pengalaman dan berbagi pandangan terkait hipertensi serta pemanfaatan herbal pada pengelolaan hipertensi yang akan ditanggapi melalui penjelasan sederhana sesuai kebutuhan masyarakat oleh narasumber. Diskusi dan dialog interaktif ini menjadi sarana bagi peserta untuk memperdalam pemahaman dan keterlibatan aktif masyarakat melalui pendekatan teoritis yang diintegrasikan dengan kondisi nyata yang dihadapi masyarakat Desa Sukarare.

f. *Post-test*

Tahap ini penting sekali dilakukan guna mengukur ada tidaknya perubahan sikap (pengetahuan) setelah dilakukan proses edukasi. *Post-test* dilakukan dengan memberikan 8 soal pertanyaan yang sama dengan soal pertanyaan *pretest*. Hasil *post-test* ini kemudian dijadikan tolok ukur efektivitas kegiatan edukasi sekaligus bahan evaluasi pelaksanaan kegiatan serupa.

g. Penutup

Rangkaian kegiatan PKM ditutup dengan prosesi pemberian suvenir sebagai bentuk apresiasi dan kenang-kenangan dari tim pelaksana serta foto bersama sebagai dokumentasi pelaksanaan kegiatan.

3. Hasil dan Diskusi

Gerakan Cegah Hipertensi Melalui Intervensi Herbal di Desa Sukarara merupakan suatu kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM) yang diselenggarakan oleh Prodi D3 Farmasi Universitas Qamarul Huda Badaruddin. Kegiatan PKM dalam bentuk edukasi kesehatan berbasis partisipasi masyarakat melalui pendekatan *community based health education* yang dipadukan dengan pemeriksaan kesehatan dan kegiatan senam sehat dilaksanakan pada Sabtu, 16 November 2024 waktu: 08.00 sd 11.30 WITA. Pemilihan lokasi kegiatan didasari oleh tingginya angka kejadian, dimana diketahui pada tahun 2022 jumlah penderita hipertensi di Provinsi NTB mencapai 282.970 jiwa dan untuk Kabupaten Lombok Tengah sendiri menempati posisi ke-2 setelah Kabupaten Lombok Timur dengan jumlah penderita hipertensi sebanyak 45.887 jiwa. Hal ini juga didukung dengan data dari hasil wawancara melalui petugas Layanan Kesehatan Puskesmas Sukarara, Lombok Tengah yang menyatakan bahwa pada tahun 2023 terdapat 250 jiwa penderita hipertensi dengan rentang usia di atas 35 tahun dan angka kasus terus mengalami peningkatan setiap tahunnya. Jika dilihat dari faktor risiko usia, diketahui bahwa Kabupaten Lombok Tengah memiliki tren kenaikan jumlah lansia (Badan Pusat Statistik Lombok Tengah, 2024), dimana usia merupakan salah satu faktor risiko tidak dapat dimodifikasi yang dapat meningkatkan kejadian hipertensi pada seseorang. Semakin bertambah usia maka semakin tinggi seseorang untuk dapat mengalami hipertensi (Putri dkk., 2023). Selain itu beberapa studi menyatakan bahwa lokasi penduduk yang berada di tingkat kabupaten memiliki risiko 1.25 kali untuk menderita hipertensi dibandingkan dengan penduduk yang berada di kota (Pradono dkk., 2020).

Rangkaian kegiatan yang diawali dengan pelaksanaan senam sehat (Gambar 1) ini dihadiri peserta sebanyak 61 orang dengan rentang usia ≥ 18 tahun. Jumlah peserta yang melampaui target awal sebanyak 50 orang menunjukkan indikasi adanya antusiasme dan kepedulian masyarakat desa Sukarara terhadap isu kesehatan khususnya terkait hipertensi dan penggunaan herbal. Pelaksanaan senam dipilih karena selain bermanfaat menjaga kebugaran juga terbukti mampu menurunkan tekanan darah, meningkatkan sirkulasi dan menjaga kesehatan jantung sehingga relevan dengan upaya mencegah hipertensi (Moonti dkk., 2022). Senam ini tidak hanya berguna untuk meningkatkan animo masyarakat tetapi juga menjadi sarana edukasi praktis bagi masyarakat bahwa pencegahan hipertensi dapat dimulai dengan melakukan perubahan gaya hidup sederhana seperti melakukan aktivitas fisik atau berolah raga (Pangestika dkk., 2022).

Setelah pelaksanaan senam sehat kegiatan dilanjutkan dengan pemeriksaan kesehatan

yang difokuskan kepada pengukuran tekanan darah (Gambar 2). Kegiatan ini dilakukan guna memberikan gambaran kondisi kesehatan masyarakat sekaligus deteksi dini risiko terjadinya hipertensi. Sebagian besar partisipan menunjukkan keingintahuan mereka terhadap kondisi tekanan darahnya. Hasil pengukuran tekanan darah dapat dilihat pada Tabel 1. Tabel 1 menunjukkan bahwa pada rentang usia muda cenderung memiliki tekanan darah dalam rentang normal. Berbeda dengan rentang usia di atasnya yaitu 33-47 tahun; 48-62 tahun; dan 63-77 tahun pada tabel terlihat tren peningkatan kasus prehipertensi dan hipertensi seiring bertambahnya usia. Usia merupakan salah satu faktor risiko penyebab hipertensi. Literatur menyebutkan bahwa risiko hipertensi meningkat secara signifikan akibat penurunan elastisitas pembuluh darah dan perubahan metabolik yang terjadi pada seseorang yang berusia 45 tahun ke atas. Selain itu usia juga mempengaruhi kondisi adanya penyakit penyerta dan akumulasi dari kondisi gaya hidup yang kurang sehat. Hasil pengukuran yang diperoleh digunakan sebagai sarana edukasi praktis terkait pentingnya pengukuran tekanan darah secara rutin sebagai salah satu cara deteksi dini dan pencegahan hipertensi (Wirahandayani dkk., 2024).



Gambar 1. Pelaksanaan Senam Sehat di Desa Sukarara



Gambar 2. Pengukuran Tekanan Darah Peserta Edukasi di Desa Sukarara

Tabel 1. Hasil Pengukuran Tekanan Darah Peserta Kegiatan PKM di Desa Sukarara

Usia (Tahun)	Kategori Hasil Pengukuran Tekanan Darah			Jumlah Peserta (Orang)
	Normal	Prehipertensi	Hipertensi	
18-32	22	0	0	22
33-47	18	2	1	21
48-62	7	3	2	12
63-77	3	1	2	6
Total	50	6	5	61

Pemberian vitamin neurotropik (Gambar 3) sebagai langkah pendukung peningkatan status kesehatan masyarakat Desa Sukarara dilakukan setelah partisipan melakukan pengukuran tekanan darah. Langkah ini dilakukan guna menjaga kebugaran, meningkatkan metabolisme yang berhubungan dengan kualitas hidup masyarakat (Sitoayu & Rahayu, 2019). Sehingga kombinasi antara aktivitas fisik, pemeriksaan tekanan darah dan pembagian vitamin menjadi suatu rangkaian kegiatan yang saling melengkapi guna menjaga kesehatan masyarakat secara berkelanjutan.



Gambar 3. Pembagian Vitamin Neurotropik di Desa Sukarara

Pelaksanaan kegiatan edukasi pada kegiatan PKM ini dilakukan dalam 2 sesi utama yang saling melengkapi menggunakan metode ceramah melalui media visual berupa *slide powerpoint*, video dan gambar (Gambar 4). Penggunaan media gambar dan video diketahui memberikan pengaruh yang signifikan terhadap proses penginterpretasian informasi, sehingga peserta edukasi dapat lebih mudah dalam mengingat, memahami dan mencerna informasi yang diberikan (Mulyadi dkk., 2018). Pada sesi pertama peserta diberikan informasi mendasar terkait hipertensi mulai dari definisi, angka kejadian hipertensi (global, nasional dan lokal Kabupaten Lombok tengah), klasifikasi hipertensi, tanda dan gejala hipertensi, serta strategi pencegahan dan pengobatan hipertensi. Sesi pengenalan ini merupakan tahapan yang penting,

karena pengetahuan dasar terkait hipertensi dapat membantu masyarakat untuk peduli dengan kondisi tekanan darahnya dengan mengenali risiko sejak dini, meningkatkan kesadaran tentang pentingnya deteksi dini dengan pemeriksaan tekanan darah secara rutin dan mengetahui pencegahan hipertensi melalui gaya hidup sehat (Sari dkk., 2025; Sari dkk., 2023).



Gambar 4. Edukasi Pengenalan Hipertensi dan Pemanfaatan Herbal Pada Hipertensi di Desa Sukarara

Sesi edukasi ke-2 yang membahas pemanfaatan herbal sebagai bagian dari strategi dalam manajemen hipertensi diawali dengan memberikan dengan pemberian informasi terkait definisi herbal, manfaat penggunaan herbal sebagai terapi komplementer, pengenalan beberapa herbal yang memiliki aktivitas sebagai antihipertensi yang umum ditemukan di rumah tangga. Pada sesi ini peserta diajarkan beberapa cara sederhana dalam mengolah herbal pada manajemen hipertensi. Terapi herbal merupakan salah satu terapi komplementer yang dapat dimanfaatkan sebagai terapi pendukung bukan terapi pengganti pada seseorang yang telah didiagnosa menderita hipertensi. Selain itu herbal juga dapat digunakan untuk mencegah kondisi hipertensi (Ariwibowo dkk., 2023). Memilih herbal sebagai terapi komplementer pada manajemen hipertensi diperlukan pengetahuan dan pemahaman yang baik terkait herbal itu sendiri, karena pada tanaman sendiri ada beberapa bagian tanaman yang memiliki khasiat lebih baik sebagai anti hipertensi seperti akar, batang, daun, dll. (Suryaningsih & Septiari, 2023). Sehingga edukasi pada sesi ke-2 ini bertujuan untuk memberikan informasi dan pemahaman terkait pemanfaatan herbal sebagai bagian dari kearifan lokal dalam penurunan tekanan darah pada manajemen hipertensi yang berbasis bukti ilmiah. Beberapa tanaman yang mudah ditemukan di rumah tangga dan dapat dimanfaatkan dalam manajemen hipertensi antara lain daun seledri (*Apium graveolens*), daun salam (*Syzygium polyanthum*), daun kelor (*Moringa oleifera*), bawang putih (*Allium sativum*), mentimun (*Cucumis sativus*), semangka (*Citrullus lanatus*), jahe (*Zingiber officinale*), sereh (*Cymbopogon citratus*) (Utami dkk., 2022; Sibarani dkk.,

2023). Beberapa studi menyebutkan bahwa tanaman-tanaman yang berkhasiat mampu menurunkan tekanan darah memiliki aktivitas sebagai antioksidan yang mampu melindungi pembuluh darah sekaligus sebagai vasodilator dan diuretik. Beberapa metode sederhana yang dapat digunakan dalam mengolah herbal sebagai antihipertensi antara lain dengan membuat ramuan seduh, direbus, direndam (*infused water*), dijus, dan dibuat menjadi simplisia serbuk (Arifin dkk., 2019). Metode-metode ini dipilih karena relatif mudah untuk dilakukan di rumah tanpa peralatan khusus namun tetap memperhatikan segi kebersihan, dosis konsumsi dan kondisi individu.



Gambar 5. Sesi Diskusi dan Dialog Interaktif Peserta Edukasi dan Narasumber di Desa Sukarara

Setelah pemaparan materi terkait hipertensi dan pemanfaatan herbal untuk hipertensi dilakukan selanjutnya dilakukan sesi bertanya dan dialog interaktif (Gambar 5). Melalui sesi ini, peserta tidak hanya diberi kesempatan untuk bertanya, menyampaikan pengalamannya saja melainkan mereka juga dapat berdiskusi terkait masalah kesehatan yang dihadapi. Sesi ini dilakukan untuk menciptakan keterlibatan peserta edukasi agar lebih aktif dan kritis dalam menanggapi permasalahan sehingga informasi yang disampaikan tidak bersifat satu arah. Interaksi langsung antar peserta edukasi dan narasumber dapat memperjelas konsep, mengoreksi persepsi yang salah dan memberikan solusi yang aplikatif sesuai dengan kondisi lapangan. Selain itu sesi ini juga dapat menumbuhkan kepercayaan diri serta keingintahuan peserta terkait materi yang diangkat, teori andragogi menyatakan bahwa orang dewasa akan belajar efektif melalui pengalaman, keterlibatan langsung yang relevan dengan kehidupannya (Hasanbasri dkk., 2023).

Untuk mengukur tingkat keberhasilan kegiatan edukasi ini maka evaluasi kegiatan dilakukan menggunakan metode *pretest* dan *post-test* (Gambar 6). Pelaksanaan *pretest* dilakukan sebelum pemberian edukasi, hal ini bertujuan untuk mengukur sejauh mana tingkat pengetahuan awal peserta terkait hipertensi melalui 10 soal pertanyaan sederhana yang

berhubungan dengan materi edukasi. Sementara itu untuk pelaksanaan *posttest* dilakukan setelah rangkaian kegiatan edukasi (pemaparan materi, tanya jawab dan dialog interaktif) selesai dengan memberikan 10 soal pertanyaan yang sama dengan pertanyaan saat *pretest*.



Gambar 6. Pelaksanaan Sesi Evaluasi di Desa Sukarare

Pertanyaan dalam evaluasi difokuskan pada pemahaman konsep dasar hipertensi dan pemanfaatan herbal pada manajemen hipertensi. Hasil evaluasi menunjukkan adanya perubahan sikap masyarakat melalui meningkatnya pemahaman masyarakat terkait hipertensi dan pemanfaatan herbal pada manajemen hipertensi sebesar 125% dimana terjadi peningkatan sebesar 50 point nilai rata-rata *pretest* dan *post-test* (Tabel 2). Perubahan sikap yang ditunjukkan dari peningkatan pengetahuan masyarakat ini menggambarkan bahwa metode edukasi menggunakan kombinasi antara ceramah, tanya jawab dan dialog interaktif mampu meningkatkan pemahaman masyarakat secara efektif.

Tabel 2. Hasil Evaluasi *Pretest* dan *Post-test* Edukasi Hipertensi dan Pemanfaatan Herbal di Desa Sukarara

Jenis Evaluasi	Nilai	% Nilai Kenaikan
<i>Pretest</i>	40	0
<i>Post-test</i>	90	125

Rangkaian kegiatan PKM di Desa Sukarare ditutup dengan sesi pemberian kenang-kenangan dan foto bersama sebagai bentuk ucapan terimakasih dan apresiasi panitia pelaksana kegiatan dengan masyarakat Desa Sukarare (Gambar 7). Dengan adanya apresiasi ini diharapkan masyarakat dapat termotivasi untuk tetap menjaga kesehatan dan terbuka dalam menerima informasi-informasi kesehatan lainnya.



Gambar 7. Pembagian Kenang-Kenangan Kepada Salah Satu Peserta Edukasi di Desa Sukarara

4. Kesimpulan

Kegiatan PKM yang mengangkat tema “Gerakan Sehat Melawan Hipertensi Menuju Hidup Berkualitas Masyarakat Dusun Burhane Desa Sukarara Kecamatan Jonggat Lombok Tengah” berjalan dengan baik dan mendapatkan respon positif dari masyarakat Desa Sukarara. Hal ini ditunjukkan dengan jumlah peserta yang melampaui target yaitu sebanyak 61 peserta dari target 50 peserta. Keberhasilan kegiatan ini juga ditunjukkan dengan hasil evaluasi berupa meningkatnya nilai rata-rata antara *pretest* dan *posttest* sebesar 125% (50 poin). Dengan demikian, kegiatan edukasi kesehatan menggunakan metode kombinasi antara ceramah, tanya jawab dan dialog interaktif ini mampu memberikan perubahan sikap melalui peningkatan pemahaman peserta terkait hipertensi dan penggunaan herbal dalam manajemen pencegahan, penanganan hipertensi.

Adapun beberapa saran guna keberlanjutan kegiatan ini antara lain perlu adanya kegiatan edukasi kesehatan serupa yang dilakukan secara rutin dan berkesinambungan melalui tema yang relevan dengan kebutuhan masyarakat Desa Sukarara seperti manajemen pada penyakit kronis lainnya, tanaman obat keluarga dan pengolahannya yang melibatkan peran serta tenaga kesehatan, kader dan perangkat desa sehingga edukasi yang diperoleh tidak hanya sampai pada pemahaman saja melainkan dalam bentuk implementasi pada kehidupan sehari-hari melalui pendampingan.

Ucapan Terima Kasih

Ucapan terimakasih disampaikan kepada pihak-pihak yang membantu pelaksanaan kegiatan PKM, di Desa Sukarara Kabupaten Lombok Tengah, terutama kepada Kepala Desa Sukarara Kecamatan Jonggat Lombok Tengah, NTB atas izin dan kerja samanya sehingga kegiatan PKM

ini bisa terlaksana dengan baik, masyarakat Desa Sukarara Kecamatan Jonggat Lombok Tengah NTB atas partisipasinya dalam kegiatan ini, dan Prodi D3 Farmasi dan Himpunan Mahasiswa Jurusan Prodi D3 Fakultas Kesehatan Universitas Qamarul Huda Badaruddin Bagu Lombok Tengah NTB.

Daftar Referensi

- Arifin, Z., Istianah, Hapipah, Ilham, Supriyadi, & Ariyanti, M. (2021). Edukasi Tentang Hipertensi Pada Lansia Di Masa Pandemi Covid-19 Di Desa Ubung Lombok Tengah, *Abdimas Madani*, 3(1), 1–6.
- Arifin, Z., Ronasari, M.P. & Khoirunnisa, N. (2019). Jamu Tradisional Ditinjau dari Aspek Ekonomi dan Kesehatan. *Penerbit IRDH*.
- Ariwibowo, A. I., Hilmi, I. L. & Salman, S. (2023). Efektivitas Pengobatan Herbal pada Pasien Hipertensi, *Jurnal Surya Medika*, 9(2), 34–40. doi: 10.33084/jsm.v9i2.5662.
- Badan Pusat Statistik Lombok Tengah. (2024). Kabupaten Lombok Tengah Dalam Angka Tahun 2024.
- Hasanbasri, H., Algusyairi, P., Nurhayuni, N., & Afriza, A. (2023). Memahami Androgogi dan Pedagogi: Pendekatan Efektif dalam Membimbing Pembelajaran Orang Dewasa. *AL-MIKRAJ: Jurnal Studi Islam Dan Humaniora*, 4(1), 536–547.
<https://doi.org/10.37680/almikraj.v4i1.4004>
- Kemenkes RI. (2018). Hasil Utama Riskesdas 2018 Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, *Kementerian Kesehatan Republik Indonesia*, 1-100.
<http://www.depkes.go.id/resources/download/info-terkini/hasil-riskesdas-2018.pdf>.
- Kristiana, L., Andarwati, P., Paramita, A. & Maryani, H. (2020). Posisi Relatif Provinsi di Indonesia Berdasarkan Penggunaan Pengobatan Tradisional: Analisis Komponen Utama Biplot, *Buletin Penelitian Sistem Kesehatan*, 23(3), 178–187. doi: 10.22435/hsr.v23i3.3244.
- Lukitaningtyas, D. & Cahyono, E.A. (2023). Hipertensi: Artikel Review, *Jurnal Pengembangan Ilmu Dan Praktik Kesehatan*, 2(2), 100-117.
- Maligan, D.F., Bagiansah, M., Ruqayyah, S. & Rusmiatik. (2023). Hubungan Aktivitas Fisik Dan Stres Dengan Kejadian Hipertensi Pada Pra-Lansia Di RSUD Dr. R. Soedjono Selong Lombok Timur. *Nusantara Hasana Journal*, 2(10), 67–75.
<https://doi.org/10.59003/nhj.v2i10.801>
- Moonti, M.A., Rusmianingsih, N., Puspanegara, A., Heryanto, M.L., & Nugraha, M.D. (2022). Senam Hipertensi Untuk Penderita Hipertensi, *Jurnal Pemberdayaan dan Pendidikan Kesehatan (JPPK)*, 2(1), 44–50. doi: 10.34305/jppk.v2i01.529.
- Mulyadi, M. I., Warjiman, W. & Chrisnawati, C. (2018). Efektivitas Pendidikan Kesehatan Dengan Media Video Terhadap Tingkat Pengetahuan Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat, *Jurnal Keperawatan Suaka Insani (JKSI)*, 3(2), 1-9. doi: 10.51143/jksi.v3i2.111.
- Pangestika, V. R., Handayani, M. S., Dani, N., & Hutapea, R. L. (2022). Edukasi Kesehatan dan Senam Sehat guna Pencegahan Hipertensi pada Masyarakat, *PUNDIMAS: Publikasi Kegiatan Abdimas*,

1(1), 12–18. doi: 10.37010/pnd.v1i1.551.

- Pradono, J., Kusumawardani, N. & Rachmalina, R. (2020) Hipertensi : Pembunuh Terselubung Di Indonesia, *Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian Kesehatan RI*. Diakses dari laman <https://repository.kemkes.go.id/book/10>.
- Putri, L.M., Mamesah, M.M., Iswati, & Sulistyana, C.S. (2023). Faktor Risiko Hipertensi Pada Masyarakat Usia Dewasa & Lansia di Tambaksari Surabaya, *Journal of Health Management Research*, 2(1), 1–6. doi: <https://doi.org/10.37036/jhmr.v2i1.355>.
- Riskesdas NTB. (2019). Laporan RISKESDAS NTB 2018, *Lembaga Penerbit Badan Litbang Kesehatan*. Jakarta.
- Rusdiana, T. (2018). Telaah tanaman seledri (*Apium graveolens* L.) sebagai sumber bahan alam berpotensi tinggi dalam upaya promotif kesehatan, *Indonesia Natural Research Pharmaceutical Journal*, 3(1), 1-8. doi: <https://doi.org/10.52447/inspj.v3i1.874>.
- Santoso, J., Triana, L., Wulandari, R.S., Zusvita, E., & Rohmatika, D. (2020). Potensi Diuretik Fraksi Ekstrak Etanol Daun Seledri (*Apium Graveilens* Linn.) Secara Invivo Sebagai Herbal Antihipertensi, *Jurnal Kesehatan Kusuma Husada*, 11(1), 113–117. doi: <https://doi.org/10.34035/jk.v11i1.833>.
- Sari, Y.I.P., Sari, P.I., & Martawinarti, R.N. (2023). Skrining Tekanan Darah Sebagai Upaya Deteksi Hipertensi Pada Masyarakat Di Kelurahan Handil Jaya Kota Jambi, *MEDIC (Medical Dedication)*, 6(1), 62-67.
- Sari, T., Santoso, A. H., Gunaidi, F. C., Jap, A. N., & Teguh, S. K. M. M. (2025). Skrining dan Edukasi Tekanan Darah untuk Deteksi Dini Hipertensi pada Populasi Dewasa. *Health Community Service*, 3(1), 23–27. <https://doi.org/10.47709/hcs.v3i1.6285>
- Sibarani, A.A.R, Ananda, D., Ramadhani, L. & Siregar, N.A. (2023). Studi Literatur: Herbal Indonesia Berkhasiat Sebagai Anti Hipertensi, *Herbal Medicine Journal*, 6(2), 1–21. doi: 10.58996/hmj.v6i1.80.
- Sitoayu, L. & Rahayu, P. (2019). Hubungan Asupan Vitamin (B6, B12, Asam Folat), Olahraga, Dan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Universitas Esa Unggul, *Media Gizi Mikro Indonesia*, 11(1), 73–82. doi: <https://doi.org/10.22435/mgmi.v11i1.1442>.
- Suryaningsih, N.P.A. & Septiari, I.G.A.A.A. (2023). Penggunaan Herbal Dalam Terapi Komplementer Pada Hipertensi, *MEDFARM: Jurnal Farmasi dan Kesehatan*, 12(1), 50-57. doi: 10.48191/medfarm.v12i1.177.
- Utami, R., Widiastuti, T. C. & Purwanti, E. (2022). Penyuluhan Pemanfaatan Tanaman Obat Keluarga (TOGA) Untuk Pencegahan Dan Penanggulangan Penyakit Hipertensi Desa Mareje Kecamatan Lembar Kabupaten Lombok Barat, *Prosiding 15th University Research Colloquium (Urecol) 2022: Bidang Pengabdian Masyarakat*, 48–53.
- Wirahandayani, M., Octavia, D., Aguspairi, Istiqoma, S.N., & Khairani, A. (2024). Peningkatan pengetahuan masyarakat dengan edukasi Hipertensi di Kelurahan Beliung Kecamatan Alam Barajo, *Jurnal Pengabdian Harapan Ibu (JPHI)*, 6(1), 14-20. doi: 10.30644/jphi.v6i1.860.