

PEMANTIK (PEMBERDAYAAN MASYARAKAT DENGAN TEKNIK *INFUSED WATER* KREATIF) SEBAGAI UPAYA PENGENDALIAN HIPERTENSI DI RW 06 KELURAHAN MUGARSARI

Siti Sa'adah¹, Vivianita Anggun Lestari², Sri Muliarsari³, Riana Pramuji⁴, Salwa Nurhaliza⁵, Matswa Finnury Jannata⁶, Andy Muharry⁷

¹Kesehatan Masyarakat, Universitas Siliwangi
email: 224101006@student.unsil.ac.id

²Kesehatan Masyarakat, Universitas Siliwangi
email: 224101025@student.unsil.ac.id

³Kesehatan Masyarakat, Universitas Siliwangi
email: 224101041@student.unsil.ac.id

⁴Kesehatan Masyarakat, Universitas Siliwangi
email: 224101095@student.unsil.ac.id

⁵Kesehatan Masyarakat, Universitas Siliwangi
email: 224101096@student.unsil.ac.id

⁶Kesehatan Masyarakat, Universitas Siliwangi
email: 224101131@student.unsil.ac.id

⁷Kesehatan Masyarakat, Universitas Siliwangi
email: andymuharry@unsil.ac.id

Abstract

Hypertension is one of the issues in Indonesia, including in RW 06 Mugarsari Village. In recent years, hypertension has consistently ranked among the top five diseases with the highest number of sufferers in the Mugarsari sub-district. This happens because many people still do not understand hypertension and how to manage it. The consumption of infused water is one of the hypertension management methods that has been proven to lower blood pressure. Based on these issues, this community service activity was carried out. The purpose of this community service activity is to increase public knowledge about hypertension and to introduce cucumber-infused water as a natural alternative that can help control hypertension using local plants. The method used in this community service is counseling and training on making cucumber-infused water which goes through three stages: planning, implementation, and evaluation. The result of this community service is an increase in public knowledge about hypertension, evidenced by the improvement in pretest and posttest scores, and the community's skills in making cucumber-infused water independently.

Keywords: *hypertension, infused water, cucumber*

PENDAHULUAN

Hipertensi adalah kondisi seseorang memiliki tekanan darah sistolik ≥ 140 mmHg dan atau tekanan darah diastolik ≥ 90 mmHg, pada pemeriksaan berulang. Tekanan darah diastolik adalah pengukuran utama yang menjadi dasar penentuan diagnosis hipertensi (American Heart Association, 2014).

Hipertensi dapat menyebabkan berbagai dampak serius jika tidak ditangani dengan baik, salah satunya

adalah komplikasi penyakit. Komplikasi penyakit yang mungkin akan terjadi ialah Penyakit jantung Koroner (PJK), gagal jantung, stroke, penyakit ginjal, gangguan penglihatan, kecacatan dan kematian dini. Selain menyebabkan komplikasi penyakit, hipertensi juga dapat berdampak pada ekonomi, yaitu hilangnya produktivitas kerja akibat sakit atau kecacatan yang pada akhirnya mempengaruhi pertumbuhan ekonomi suatu daerah bahkan suatu negara.

Pada tahun 2020, data hipertensi di seluruh dunia diperkirakan sebanyak 1,56 miliar orang dewasa menjalani hidup dengan hipertensi. Hipertensi menjadi membunuh hampir 8 miliar orang setiap tahun di dunia dan hampir 1,5 juta orang setiap tahunnya di kawasan Asia Timur-Selatan. Sekitar sepertiga dari orang dewasa di Asia Timur-Selatan menderita hipertensi.

Di Indonesia, prevalensi hipertensi tercatat sebesar 34,1% mengalami peningkatan dibandingkan dengan angka sebelumnya yang tercatat pada tahun 2013 yaitu sebesar 25,8%. Dari populasi yang terdiagnosis hipertensi, hanya sekitar 8,8% yang menerima diagnosis dan pengobatan yang tepat. Berdasarkan data dari Puskesmas Sangkali didapatkan bahwa penyakit hipertensi masuk ke dalam 10 penyakit terbesar di wilayah Mugarsari per September 2024.

Penyakit hipertensi, atau tekanan darah tinggi, muncul akibat kombinasi berbagai faktor yang mempengaruhi sistem kardiovaskular. Salah satu penyebab utama adalah pola makan yang tidak sehat, terutama konsumsi garam berlebih yang dapat menyebabkan penumpukan natrium dalam tubuh, sehingga ginjal kesulitan membuang cairan dan meningkatkan tekanan darah. Faktor genetik dan usia juga memiliki pengaruh besar; seseorang dengan riwayat keluarga hipertensi atau yang berusia lebih tua cenderung lebih rentan terhadap penyakit ini. Dengan demikian, gaya hidup yang kurang sehat dan faktor predisposisi biologis menjadi kontributor utama dalam perkembangan hipertensi.

Untuk mengatasi permasalahan ini, pemberdayaan masyarakat dapat dilakukan sebagai solusi penyelesaian masalah dengan melibatkan masyarakat secara aktif.

Menurut Widjaja (Mustanir, 2016), pemberdayaan masyarakat adalah pemberdayaan masyarakat untuk mewujudkan jati diri, harkat dan martabatnya secara maksimal agar dapat

bertahan dalam perekonomian, mandiri, dan berkembang kapasitas dan potensi masyarakat di bidang sosial, agama, dan budaya.

Menurut Theresia (2015: 94), pemberdayaan masyarakat bertujuan untuk mengembangkan sumber daya manusia dan menciptakan peluang usaha sesuai dengan kebutuhan masyarakat, dan masyarakat bertanggung jawab untuk menentukan sifat usaha dan kondisi lokal sehingga menghasilkan kelembagaan dan sistem pelayanan dari, oleh, dan untuk masyarakat.

Oleh karena itu, rencana pemberdayaan masyarakat yang akan dilakukan yaitu berupa penyuluhan mengenai hipertensi dan pelatihan pembuatan *infused water* dari buah mentimun dan lemon. Buah mentimun sendiri mengandung mineral kalium, magnesium dan serat yang bermanfaat untuk menurunkan tekanan darah, serta mineral magnesium yang berperan melancarkan aliran darah dan menenangkan saraf. Tujuannya yaitu meningkatkan pengetahuan masyarakat mengenai penyakit hipertensi, memberikan alternatif alami kepada masyarakat dalam mengendalikan hipertensi dengan pemanfaatan tanaman lokal, dan memberikan solusi yang mudah, murah, dan bisa dilakukan sendiri di rumah sebagai langkah perawatan mandiri hipertensi. Untuk itu kegiatan pemberdayaan yang dilakukan dinamakan PEMANTIK (Pemberdayaan Masyarakat dengan Teknik *Infused Water* Kreatif).

IDENTIFIKASI MASALAH

Berdasarkan hasil wawancara dengan Ketua RW 06, diketahui bahwa permasalahan kesehatan utama di wilayah ini meliputi penyakit gondongan dan hipertensi, terutama pada lansia. Di RW 06, belum tersedia Posbindu, meskipun sebelumnya sempat dibentuk namun tidak berlanjut akibat keterbatasan petugas puskesmas. Saat ini hanya terdapat posyandu yang dijalankan oleh kader,

namun mereka hanya mampu mengecek tekanan darah tanpa kemampuan pemeriksaan lanjutan. Posbindu hanya ada di RW 2, RW 7, dan RW 5, yang juga memiliki kampung KB, sedangkan posyandu remaja berada di RW 3.

Masalah kesehatan lain yang dominan di RW 06 adalah tingginya kasus hipertensi, bahkan di kalangan usia muda. Selain itu, pengelolaan lingkungan juga menjadi perhatian, karena banyak sampah masih dibakar dan belum ada bank sampah. Data dari Puskesmas Sangkali menunjukkan hipertensi masuk dalam lima besar penyakit tertinggi di Kelurahan Mugarsari per September 2024, sejalan dengan temuan di RW 06. Oleh karena itu, hipertensi menjadi fokus utama diskusi bersama masyarakat untuk mencari solusi, dengan melibatkan partisipasi aktif warga RW 06 Kelurahan Mugarsari.

METODE PELAKSANAAN

Lokasi kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan di Wilayah Kerja Puskesmas Sangkali. Tepatnya di RW 06 Kelurahan Mugarsari, Kecamatan Tamansari, Kota Tasikmalaya.

Metode pelaksanaan kegiatan pemberdayaan masyarakat ini diawali dengan persiapan internal, termasuk pembentukan struktur organisasi dan pembagian tugas dalam tim pelaksana. Setelah itu, dilakukan survei awal untuk mengidentifikasi masalah kesehatan utama di RW 06 Kelurahan Mugarsari, yang mengungkapkan bahwa hipertensi merupakan permasalahan kesehatan prioritas.

Untuk itu kegiatan pemberdayaan yang dilakukan dinamakan PEMANTIK (Pemberdayaan Masyarakat dengan Teknik *Infused Water* Kreatif). Sasaran pengabdian masyarakat dalam kegiatan ini adalah warga RW 06 Kelurahan Mugarsari, Kecamatan Tamansari, Kota Tasikmalaya. Kegiatan ini juga melibatkan tokoh masyarakat, termasuk Ketua RW, kader posyandu, dan tokoh

agama, untuk memastikan keterlibatan aktif masyarakat secara luas. Dengan pendekatan partisipatif, kegiatan ini bertujuan meningkatkan kesadaran dan kemandirian masyarakat dalam mengelola hipertensi melalui solusi alami dan praktis, yaitu pembuatan *infused water* dari bahan lokal.

Kegiatan pemberdayaan masyarakat ini dilaksanakan pada hari Senin, 18 November 2024, bertempat di Madrasah Al Muminah, RW 06, Kelurahan Mugarsari, Kecamatan Tamansari, Kota Tasikmalaya.

Tahapan pelaksanaan mencakup registrasi peserta, *pre-test* untuk mengukur pengetahuan awal, penyuluhan mengenai hipertensi, demonstrasi pembuatan *infused water* sebagai alternatif alami untuk mengelola tekanan darah, serta *post-test* untuk menilai peningkatan pemahaman peserta. Kegiatan ini juga diikuti dengan pemantauan dan evaluasi satu minggu setelah pelatihan untuk mengamati penerapan pembuatan *infused water* oleh masyarakat.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil *pre-test* dan *post-test*, menunjukkan adanya peningkatan signifikan terhadap tingkat pengetahuan peserta setelah diberikan edukasi mengenai hipertensi dan praktek pembuatan *infused water*. Hal ini ditunjukkan dengan *p-value* sebesar 0,008 yang diperoleh dari uji Wilcoxon. Nilai *p-value* ini lebih kecil dari tingkat signifikansi yang ditetapkan ($\alpha = 0,05$), sehingga dapat disimpulkan bahwa edukasi yang diberikan memiliki pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan pengetahuan peserta.

Tabel 1. Tingkat pengetahuan peserta sebelum dan sesudah diberikan edukasi dan praktek pembuatan *infused water* pada warga RT 06 Kelurahan Mugarsari tahun 2024. Keterangan Hasil analisis uji wilcoxon, n total = 10

Tabel 1
Tingkat Pengetahuan Peserta Sebelum
dan Sesudah diberikan Edukasi

Variabel	<i>p-value</i>
<i>Pre-test vs post test</i>	0,008

Sumber: Data Primer, 2024

Edukasi tentang hipertensi memberikan pemahaman yang lebih baik kepada peserta mengenai faktor risiko, cara pencegahan, dan pentingnya pengelolaan hipertensi. Sementara itu, penjelasan tentang pembuatan infused water memperkenalkan alternatif sehat dan praktis untuk mendukung gaya hidup yang lebih baik, yang relevan bagi individu dengan atau tanpa hipertensi. Kombinasi kedua materi ini terbukti mampu meningkatkan kesadaran peserta terhadap pentingnya menjaga kesehatan, khususnya dalam pengendalian hipertensi. Hasil ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa intervensi edukasi kesehatan dapat meningkatkan tingkat pengetahuan masyarakat terkait hipertensi (Lusida et al., 2023). Penyampaian informasi yang interaktif dan relevan menjadi faktor kunci dalam efektivitas edukasi. Dalam hal ini, pemberian contoh praktis seperti cara pembuatan *infused water* tidak hanya meningkatkan pemahaman teori, tetapi juga menginspirasi peserta untuk menerapkan pengetahuan tersebut dalam kehidupan sehari-hari.

Peningkatan yang signifikan dalam pengetahuan tentang hipertensi diharapkan dapat memberikan dampak positif pada sikap dan perilaku individu terhadap kesehatan, khususnya dalam mencegah dan mengontrol hipertensi. Metode edukasi yang digunakan untuk meningkatkan pengetahuan ini melibatkan berbagai aspek penting seperti penyampaian materi, penggunaan media edukasi yang efektif, dan interaksi yang

baik antara pemateri dan peserta. Penelitian menunjukkan bahwa strategi edukasi yang tepat dapat meningkatkan pemahaman pasien tentang kondisi kesehatan mereka, yang pada gilirannya dapat berkontribusi pada perubahan perilaku yang lebih sehat (Pujiastuti et al., 2023), Hasanuddin et al., 2023).

Dari segi metode penyampaian, penting untuk mengadopsi pendekatan yang interaktif dan partisipatif. Ponce-Gonzalez et al. menemukan bahwa penggunaan program edukasi yang mencakup komponen didaktik dan interaktif membantu meningkatkan pengetahuan anggota tentang kesehatan, dan ini dapat diadaptasi untuk program pendidikan kesehatan seperti hipertensi (Ponce-Gonzalez et al., 2021). Selain itu, penggunaan teknologi pendidikan, seperti aplikasi berbasis smartphone, juga telah terbukti secara efektif meningkatkan pengetahuan dan sikap pasien hipertensi terhadap manajemen kesehatan mereka (Pujiastuti et al., 2023). Dengan mengintegrasikan teknologi ini dalam edukasi kesehatan, orang-orang dapat lebih mudah mendapatkan informasi yang relevan secara langsung dan menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari.

Interaksi antara pemateri dan peserta juga berperan penting dalam edukasi kesehatan. Penelitian oleh Singh et al. menunjukkan bahwa adanya interaksi yang baik di antara tenaga kesehatan dapat meningkatkan hasil kesehatan bagi pasien dengan penyakit kronis seperti hipertensi (Singh et al., 2020). Interaksi ini tidak hanya meningkatkan pemahaman, tetapi juga membangun rasa percaya diri peserta dalam mengambil keputusan terkait perawatan kesehatan mereka. Tergantung pada tingkatan pendidikan peserta, strategi komunikasi yang digunakan juga dapat disesuaikan untuk memastikan informasi dapat diterima dengan baik (Park & Kahng, 2020). Lebih jauh, ada bukti yang menunjukkan bahwa pendidikan dapat memfasilitasi pengembangan keterampilan kognitif yang diperlukan dalam

pengambilan keputusan terkait kesehatan. Misalnya, Park dan Kahng mengemukakan bahwa pendidikan tinggi berhubungan dengan peningkatan kemampuan dalam mengumpulkan informasi dan menilai pilihan yang berdampak pada perilaku kesehatan (Park & Kahng, 2020). Masyarakat yang memiliki tingkat pendidikan yang lebih tinggi cenderung lebih mampu membuat pilihan yang sehat dan menjalani kehidupan yang lebih baik, mengurangi risiko penyakit seperti hipertensi (Oshio, 2018).

Harapan dari peningkatan pengetahuan ini adalah terjadinya perubahan sikap dan perilaku yang lebih baik dalam pengelolaan kesehatan. Hal ini dapat diukur melalui berbagai indikator, termasuk peningkatan kesadaran tentang faktor risiko hipertensi serta pengadopsian pilihan gaya hidup sehat. Misalnya, Kızar et al. menunjukkan bahwa individu yang lebih berpendidikan lebih cenderung memprioritaskan kesehatan dan kesejahteraan mereka (Kızar et al., 2019). Demikian pula, Dzerounian et al. menyoroti bahwa pengetahuan kesehatan yang meningkat dapat memperbaiki keyakinan diri individu dalam membuat perubahan perilaku yang lebih sehat (Dzerounian et al., 2022).

Dalam konteks hipertensi, perubahan perilaku ini bisa mencakup pengurangan asupan sodium, peningkatan aktivitas fisik, dan pemeliharaan berat badan yang sehat. Ponce-Gonzalez et al. menunjukkan bahwa edukasi kesehatan yang terfokus pada kelompok populasi tertentu, seperti migran, dapat memengaruhi praktik kesehatan mereka secara signifikan, dan dapat diterapkan untuk meningkatkan hasil kesehatan di antara pasien hipertensi (Ponce-Gonzalez et al., 2021). Selain itu, program edukasi yang dirancang sesuai dengan kebutuhan komunitas tertentu, termasuk penggunaan bahasa lokal dan materi yang mudah diakses, dapat meningkatkan pemahaman dan penerimaan informasi (Murtadho, 2022).

Secara keseluruhan, pendekatan pendidikan kesehatan yang efektif tidak hanya berfokus pada peningkatan pengetahuan, tetapi juga pada perubahan sikap dan perilaku yang lebih baik dalam pengelolaan hipertensi. Dengan memanfaatkan teknik pengajaran yang inovatif dan interaktif, serta memperhatikan latar belakang pendidikan peserta, program-program ini memiliki potensi besar untuk mengurangi prevalensi hipertensi dan meningkatkan kualitas hidup individu secara menyeluruh. Upaya ini tentunya memerlukan kolaborasi antara berbagai sektor kesehatan, pendidikan, dan komunitas untuk menciptakan lingkungan yang mendukung perilaku sehat.

SIMPULAN

Berdasarkan pengabdian masyarakat yang telah dilaksanakan, dapat disimpulkan bahwa dengan memberikan pendidikan kepada masyarakat pengetahuan masyarakat meningkat, dibuktikan dengan hasil *pre test* dan *post test* yang menunjukan adanya hubungan yang signifikan terhadap peningkatan pengetahuan warga. Masyarakat juga mengetahui faktor resiko apa yang dapat menyebabkan hipertensi, cara pencegahan dan pengendalian hipertensi yang bisa dikendalikan dengan upaya yang relatif murah yaitu dengan menggunakan *infused water*. Masyarakat diharapkan mampu menerapkan dan melaksanakan apa yang sudah disampaikan pada saat penyuluhan.

UCAPAN TERIMA KASIH

Puji syukur kami ucapkan kepada Tuhan Yang Maha Esa atas kelancaran kegiatan pengabdian masyarakat ini. Terima kasih kepada Puskesmas Sangkali, Kelurahan Mugarsari, ketua RW 06 Kelurahan Mugarsari, serta warga RW 06 Kelurahan Mugarsari atas dukungan dan partisipasinya.

Ucapan terima kasih juga kami sampaikan kepada seluruh tim dan pihak-pihak yang berkontribusi. Semoga hasil kegiatan ini bermanfaat bagi

masyarakat dan menjadi awal dari kerja sama yang berkelanjutan.

REFERENSI

- Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian Kesehatan RI. *Riskesdas 2013.pdf* [Internet].
- Dzerounian, J., Pirrie, M., AlShenaiber, L., Angeles, R., Marzanek, F., & Agarwal, G. (2022). Health knowledge and self-efficacy to make health behaviour changes: a survey of older adults living in ontario social housing. *BMC Geriatrics*, 22(1). <https://doi.org/10.1186/s12877-022-03116-1>
- Evidence-Based Guideline for the Management of High Blood Pressure in Adults: Report From the Panel Members Appointed to the Eighth Joint National Committee (JNC 8). *Journal of the American Medical Association (JAMA)*, 311(5), 507-520.
- Hasanuddin, A., Alwi, M., Nindrea, R., Astuti, A., Dai, N., Maryam, A., ... & Asrianto, L. (2023). Effect of health education on the behavior of elderly with hypertension. *Jurnal Penelitian Pendidikan Ipa*, 9(9), 7023-7027. <https://doi.org/10.29303/jppipa.v9i9.4506>
- James, P. A., et al. (2014). 2014 Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. *Hipertensi membunuh diam-diam, ketahui tekanan darah anda* [Internet].
- Kızar, O., Genç, H., & Ali, G. (2019). Determination of the objectives of motivation to nature training with natural sports class. *Universal Journal of Educational Research*, 7(4), 1113-1119. <https://doi.org/10.13189/ujer.2019.070423>
- Lusida, N., Nabila Putri, A., Sudarmin, A., Fuadiyah, F., Hasanah, I., Kasim, M., Ali, R., Abiansyah, V., Jannah, W. (2023). *The Influence Of Providing Hypertension Education On Community Knowledge In The Sawah District Area, South Tangerang City*, 2023. 2. <https://jurnal.umj.ac.id/index.php/AS>
- Muntner, P., et al. (2020). *Global burden of hypertension and its impact on public health. Lancet*, 395(10223), 2054-2063.
- Murtadho, F. (2022). The effects of using mother tongue in delivering health protocol messages on health attitudes and behaviors: do gender, age, and education level make any difference?. *Indonesian Journal of Applied Linguistics*, 12(2), 348-360. <https://doi.org/10.17509/ijal.v12i2.46941>
- Oshio, T. (2018). Widening disparities in health between educational levels and their determinants in later life: evidence from a nine-year cohort study. *BMC Public Health*, 18(1). <https://doi.org/10.1186/s12889-018-5181-7>
- Park, J. and Kahng, S. (2020). Factors associated with the preventive healthcare service use among older adults in korea: focusing on age variation. *Asian Social Work and Policy Review*, 15(1), 24-34. <https://doi.org/10.1111/aswp.12215>
- Ponce-Gonzalez, I., Cheadle, A., & Parchman, M. (2021). Correlation of oral health education by community health workers with changes in oral health practices in migrant populations in washington state. *Journal of Primary Care & Community Health*, 12. <https://doi.org/10.1177/21501327211002417>
- Pujiastuti, T., Aljaberi, M., Sansuwito, T., Abdullah, B., & Poddar, R. (2023). Effectiveness of self care education on knowledge and behavior among android-based hypertension patients at yogyakarta health center. *Malaysian Journal of Medicine and Health Sciences*, 19(s9), 1-5. <https://doi.org/10.47836/mjmh.s19.s9>

Rizky, N., Nuraeni, R., Najmi, N. A., Mubarok, A. L., & Rozan. Z. S. (2023). Pemberdayaan Masyarakat Melalui Program Gelar Produk Unggulan Desa Dalam Membangun Kemandirian Masyarakat. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Indonesia*, 1(1), 18–24.

Singh, H., Kennedy, G., & Stupans, I. (2020). Pharmacist health coaching in australian community pharmacies: what do pharmacy professionals think?. *Health & Social Care in the Community*, 28(4), 1190-1198. <https://doi.org/10.1111/hsc.12952>

World Health Organization. (2023). Global report on hypertension: The race against a silent killer.