

Edukasi Penyakit Degenerative (Hipertensi) Melalui Pemanfaatan Herbal dan Simulasi Diet Rendah Natrium di Desa Donohudan, Boyolali

Ovikariani^{1a*}, Taufiq Ramadhan¹, Nirina Widya Lestari¹, Cinta Aurelya Putri Santoso¹, Farrel Akbar Handokoputra¹

¹Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Nasional, Jawa Tengah, Indonesia

^a ovikariani@stikesnas.ac.id*

* corresponding author

Informasi Artikel	ABSTRAK
Sejarah artikel: Tanggal diterima: 21 Mei 2026 Tanggal revisi: 27 Juni 2026 Diterima: 12 Juli 2026 Diterbitkan: 14 Juli 2026	Kegiatan pengabdian masyarakat dengan judul “ <i>Edukasi Penyakit Degeneratif (Hipertensi) melalui Pemanfaatan Herbal dan Simulasi Diet Rendah Natrium di Desa Donohudan, Boyolali</i> ” telah dilaksanakan di Desa Donohudan. Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat mengenai penyakit degeneratif, khususnya hipertensi, serta memberikan pemahaman praktis terkait pemanfaatan herbal dan penerapan diet rendah natrium sebagai upaya pencegahan dan pengendalian tekanan darah. Metode yang digunakan meliputi penyuluhan edukatif, demonstrasi pemanfaatan tanaman herbal yang mudah diperoleh di lingkungan sekitar, serta simulasi penyusunan menu rendah natrium. Evaluasi kegiatan dilakukan melalui pretest dan posttest dengan 10 soal yang sama untuk mengukur peningkatan pengetahuan peserta. Hasil evaluasi menunjukkan adanya peningkatan pemahaman peserta. Sebelum penyuluhan, rata-rata nilai pretest adalah 8,57 dari 10 soal. Setelah penyuluhan, rata-rata nilai posttest meningkat menjadi 9,19. Indeks kepuasan peserta juga berada pada kategori “Sangat Memuaskan” dengan nilai 4,72 dari skala 5. Peningkatan ini menunjukkan bahwa kegiatan edukasi yang dilakukan efektif dalam meningkatkan pengetahuan masyarakat mengenai hipertensi, pemanfaatan herbal, serta penerapan diet rendah natrium dalam kehidupan sehari-hari. Secara keseluruhan, kegiatan ini memberikan dampak positif terhadap peningkatan literasi kesehatan masyarakat dan diharapkan dapat mendorong perubahan perilaku menuju pola hidup yang lebih sehat guna mencegah dan mengendalikan hipertensi. Ke depan, program ini berpotensi berkelanjutan melalui pendampingan kader kesehatan dan pengembangan modul edukasi, sehingga dapat menjadi model intervensi serupa di wilayah lain.
kata kunci: Hipertensi, Penyakit Degeneratif, Edukasi Kesehatan, Herbal, Diet Rendah Natrium	

Copyright (c) 2022 Community Development and Reinforcement Journal
This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/)

PENDAHULUAN

Berdasarkan hasil survei lapangan yang dilakukan di Desa Donohudan, Kecamatan Ngemplak, Kabupaten Boyolali, diketahui bahwa sebagian besar masyarakat, khususnya kelompok ibu-ibu Dusun Tegal, memiliki pengetahuan yang masih terbatas mengenai penyakit degeneratif, terutama hipertensi. Hasil wawancara menunjukkan bahwa banyak masyarakat belum memahami faktor risiko, gejala, serta cara pencegahan hipertensi secara tepat. Selain itu, kebiasaan konsumsi makanan tinggi garam, rendah serat, dan kurangnya aktivitas fisik masih menjadi pola hidup yang umum dijumpai di lingkungan masyarakat setempat.

Kondisi tersebut menunjukkan bahwa penyakit hipertensi berpotensi menjadi masalah kesehatan masyarakat yang serius apabila tidak dilakukan upaya pencegahan sejak dini. Pemahaman yang kurang tentang pola makan sehat dan penggunaan bahan alami sebagai alternatif pengobatan tradisional turut memperburuk keadaan¹. Padahal, tanaman herbal lokal seperti herba seledri, daun kumis kucing, rimpang temulawak, rimpang kunyit, dan herba meniran memiliki potensi sebagai bahan alami yang dapat

membantu menurunkan tekanan darah².

Melihat permasalahan tersebut, diperlukan adanya kegiatan edukasi kesehatan dan pelatihan praktis yang dapat meningkatkan kesadaran serta kemampuan masyarakat dalam menerapkan gaya hidup sehat. Kegiatan ini diwujudkan melalui program “Edukasi Penyakit Degeneratif (Hipertensi) melalui Pemanfaatan Herbal dan Simulasi Diet Rendah Natrium pada Ibu-Ibu di Desa Donohudan, Boyolali.”

Kegiatan ini bertujuan untuk memberikan pengetahuan dan keterampilan kepada ibu-ibu mengenai pencegahan serta pengelolaan hipertensi dengan cara yang mudah diterapkan, yaitu melalui pemanfaatan tanaman herbal lokal dan simulasi penyusunan menu rendah natrium. Dengan adanya edukasi dan praktik langsung ini, diharapkan para ibu-ibu dapat menjadi percontohan dan penggerak masyarakat dalam menerapkan pola hidup sehat, sehingga angka kejadian hipertensi di Desa Donohudan dapat ditekan dan kualitas hidup masyarakat meningkat.

MASALAH

Masyarakat di Desa Donohudan, Kecamatan Ngemplak, Kabupaten Boyolali, diketahui bahwa sebagian besar masyarakat, khususnya kelompok ibu-ibu Dusun Tegal, memiliki pengetahuan yang masih terbatas mengenai penyakit degeneratif, terutama hipertensi. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa penyakit hipertensi berpotensi menjadi masalah kesehatan masyarakat yang serius apabila tidak dilakukan upaya pencegahan sejak dini. Pemahaman yang kurang tentang pola makan sehat dan penggunaan bahan alami sebagai alternatif pengobatan tradisional turut memperburuk keadaan. Padahal, tanaman herbal lokal seperti herba seledri, daun kumis kucing, rimpang temulawak, rimpang kunyit, dan herba meniran memiliki potensi sebagai bahan alami yang dapat membantu menurunkan tekanan darah. Tujuan edukasi ini untuk memberikan pengetahuan dan keterampilan kepada ibu-ibu mengenai pencegahan serta pengelolaan hipertensi dengan cara yang mudah diterapkan, yaitu melalui pemanfaatan tanaman herbal lokal dan simulasi penyusunan menu rendah natrium.

METODE

Metode pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat (PkM) ini menggunakan pendekatan edukasi. Penyuluhan ini dilakukan secara luring. Penyuluhan dilakukan dengan metode sosialisasi, diskusi tanya jawab, Materi penyuluhan terdiri dari beberapa sub materi meliputi penyuluhan dan pemberian buku saku digunakan untuk membantu peserta dalam memahami materi yang disampaikan. Kemudian demonstrasi dan akhir setelah diberikan materi dilakukan tanya jawab dan test (pretest dan posttest) untuk mengetahui ada tidaknya kenaikan pengetahuan dari peserta terkait materi edukasi. Masyarakat juga diberikan edukasi tentang diet natrium dengan memberikan informasi tentang menu diet natrium yang baik untuk penderita tekanan darah tinggi. Tujuan kegiatan ini yaitu Membantu pasien memahami pentingnya pengaturan pola makan dalam mengendalikan tekanan darah tinggi. Melatih masyarakat dalam memilih makanan yang sesuai dengan prinsip 3J (jumlah, jenis, jadwal). Masyarakat juga diberikan pengenalan tanaman herbal meliputi Pengenalan Tanaman Obat Tradisional (Pegagan, kumis kucing, Seledri, Temulawak, Kunyit dan meniran serta Manfaat, cara kerja, dan bukti ilmiah), Cara membuat rebusan dan Panduan konsumsi dan penyimpanan dengan tujuan bisa memberikan keterampilan praktis dalam mengolah dan menggunakan obat herbal secara aman masyarakat desa Donohudan.

HASIL DAN DISKUSI



Gambar 1. Pemeriksaan Kesehatan

Pemberian layanan pemeriksaan kesehatan penunjang dapat berupa medical check up dasar, pemeriksaan fisik, dan sebagainya sesuai tema pengabdian yang diambil. Luaran dalam kegiatan ini berupa peningkatan kesadaran masyarakat terkait kesehatannya serta data prosentase jumlah yang di atas/ di bawah normal dan prosentase jumlah yang normal.



Gambar 2. Kegiatan Pengabdian (Pemateri : Apt. Ovikariani, M.Farm)

Foto kegiatan menunjukkan suasana penyuluhan yang dibawakan oleh apt. Ovikariani, M.Farm selaku narasumber pada Workshop Edukasi dengan topik “Edukasi Penyakit Degenerative (Hipertensi) Melalui Pemanfaatan Herbal Dan Simulasi Diet Rendah Natrium Di Desa Donohudan, Boyolali”. Pada sesi ini, narasumber menyampaikan materi secara interaktif kepada peserta yang terdiri dari warga Kelurahan Donohudan, kader kesehatan, serta ibu-ibu PKK. Materi yang diberikan mencakup pengenalan berbagai tanaman herbal yang memiliki potensi membantu mengontrol tekanan darah tinggi, seperti (Pegagan, kumis kucing, Seledri, Temulawak, Kunyit dan meniran serta Manfaat, cara kerja, dan bukti ilmiah) disertai penjelasan tentang cara pengolahan dan dosis yang aman. Selain itu, dilakukan simulasi penyusunan menu diet natrium untuk penderita hipertensi, yang menekankan pengaturan penggunaan garam, serta pemilihan bahan makanan yang rendah indeks glikemik.

Kegiatan ini tidak hanya memberikan pengetahuan teoritis, tetapi juga keterampilan praktis yang dapat langsung diterapkan oleh peserta di kehidupan sehari-hari. Antusiasme peserta terlihat dari banyaknya pertanyaan yang diajukan, serta partisipasi aktif dalam

simulasi penyusunan menu diet natrium. Sesi ini diharapkan dapat mendorong perubahan perilaku menuju gaya hidup yang lebih sehat, sehingga risiko komplikasi hipertensi dapat ditekan.



Gambar 3. Kegiatan Pengabdian (Pemateri : apt. Taufiq Ramadhan, M.Clin.,Pharm)

Penyuluhan yang disampaikan oleh Apt. Taufiq Ramadhan, M.Clin., Pharm membahas secara komprehensif mengenai penyakit Hipertensi, potensi komplikasinya, serta hubungan era tantara diet natrium. Materi disusun secara sistematis sehingga mudah dipahami oleh peserta, mulai dari pengenalan penyakit, faktor risiko, pencegahan, hingga manajemen terapi. Pada awal sesi, pemateri menjelaskan tentang edukasi penyakit degeneratif (hipertensi) melalui pemanfaatan herbal dan simulasi diet rendah natrium pada ibu-ibu PKK. Selanjutnya, materi membuka dengan definisi hipertensi, termasuk penjelasan batas tekanan darah 140/90 mmHg, sifatnya sebagai “silent killer”, dan dampaknya terhadap organ vital seperti jantung, otak, dan ginjal. Setelah itu dipaparkan data prevalensi hipertensi di Indonesia, mencakup jumlah penderita dewasa, angka kematian kardiovaskular, serta faktor perilaku seperti konsumsi garam berlebihan dan kurang aktivitas fisik³. Bagian berikutnya mengulas klasifikasi hipertensi berdasarkan kisaran tekanan darah sistolik dan diastolik, mulai dari kategori optimal, normal, normal tinggi, hingga hipertensi derajat 1, 2, 3, dan hipertensi sistolik terisolasi. Kemudian materi berlanjut ke gejala hipertensi, dilanjutkan dengan penyebab atau faktor risiko seperti faktor genetik, usia, jenis kelamin, tingkat stres, pola hidup, dan konsumsi garam berlebih. Setelah membahas faktor risiko, slide berikutnya menjelaskan upaya pencegahan hipertensi, antara lain membatasi garam (tidak lebih dari satu sendok teh per hari), olahraga teratur, menurunkan berat badan, berhenti merokok, dan menciptakan keadaan rileks. Materi lalu masuk ke simulasi diet rendah natrium dengan menekankan jenis makanan yang perlu diperbanyak seperti sayur, ikan, kacang-kacangan, dan produk gandum utuh, serta makanan yang perlu dibatasi seperti daging tinggi lemak, produk susu tinggi lemak, makanan tinggi garam, makanan manis, dan minuman berpemanis. Di bagian akhir, disajikan topik pemanfaatan tanaman herbal untuk pengobatan hipertensi, mencakup temulawak, kumis kucing, kunyit, pegagan, meniran, dan seledri beserta efek diuretik, kemampuan membantu pembuangan natrium dan air, mengurangi peradangan pembuluh darah, melancarkan peredaran darah, dan melemaskan dinding pembuluh darah. Presentasi ditutup dengan slide ucapan terima kasih dari kelompok penyusun sebagai penanda akhir materi.

Luaran dalam kegiatan ini berupa peningkatan pengetahuan peserta yang dilihat dari hasil pengisian pre dan post test yang dianalisis menggunakan t-test. Berdasarkan hasil analisis deskriptif, diketahui bahwa rata-rata skor pengetahuan ibu-ibu sebelum mengikuti kegiatan pretest adalah sebesar 8,57 dengan standar deviasi 0,978. Skor terendah yang diperoleh peserta adalah 7,00 dan skor tertinggi adalah 10,00 dengan nilai median sebesar 9,00. Setelah mengikuti kegiatan edukasi penyakit degeneratif melalui pemanfaatan herbal

dan simulasi diet rendah natrium, rata-rata skor pengetahuan peserta meningkat menjadi 9,19 dengan standar deviasi 0,872. Skor posttest juga berada pada rentang 7,00 hingga 10,00 dengan nilai median yang tetap yaitu 9,00. Terdapat peningkatan rata-rata sebesar 0,62 poin dari pretest ke posttest, yang secara deskriptif menunjukkan bahwa terjadi peningkatan pemahaman peserta setelah diberikan intervensi.

Meski demikian, beberapa peserta masih menunjukkan peningkatan nilai yang tidak terlalu signifikan. Hal ini dapat disebabkan oleh faktor seperti latar belakang pendidikan, tingkat pemahaman awal, atau keterbatasan waktu penyampaian materi. Untuk mengoptimalkan hasil di kegiatan serupa, disarankan adanya:

1. Sesi pendampingan lanjutan atau refreshment training.
2. Materi pendukung dalam bentuk modul atau video edukasi yang dapat diakses peserta setelah kegiatan.
3. Evaluasi tidak hanya pada aspek pengetahuan, tetapi juga perubahan perilaku dalam jangka waktu tertentu.

Secara keseluruhan, hasil posttest yang lebih tinggi dibanding pretest mengindikasikan bahwa workshop ini efektif dalam meningkatkan pengetahuan peserta dan dapat menjadi model intervensi edukasi kesehatan yang berkelanjutan di masyarakat. Berdasarkan hasil analisis statistik menggunakan *paired t-test*, diperoleh nilai *p-value* sebesar **0,000** ($p < 0,05$). Hal ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang bermakna secara statistik antara nilai pretest dan posttest peserta workshop. Dengan kata lain, kegiatan edukasi yang dilakukan berpengaruh signifikan dalam meningkatkan pengetahuan peserta terkait pencegahan hipertensi melalui gaya hidup sehat serta pemanfaatan obat herbal tradisional.

Peningkatan rata-rata skor menjadi 9,19 dari skor maksimal 10,00 pada posttest, yang diiringi hasil uji statistik signifikan, mengindikasikan bahwa materi dan metode penyampaian yang digunakan efektif. Faktor-faktor yang mendukung efektivitas tersebut antara lain:

1. Penyajian materi yang relevan dengan kebutuhan peserta.
2. Pendekatan interaktif yang memungkinkan peserta bertanya dan berdiskusi.
3. Penyertaan contoh praktis seperti simulasi diet natrium dan pengenalan tanaman herbal.

Meskipun demikian, perbedaan tingkat peningkatan antar peserta tetap ditemukan. Beberapa peserta memperoleh kenaikan nilai yang lebih kecil, yang kemungkinan dipengaruhi oleh faktor individu seperti latar belakang pendidikan, tingkat literasi kesehatan, atau daya tangkap informasi. Untuk kegiatan serupa di masa mendatang, disarankan adanya penguatan materi pasca kegiatan, seperti modul cetak atau digital, serta pendampingan berkala untuk memastikan pengetahuan yang diperoleh dapat diaplikasikan dalam kehidupan sehari-hari. Dengan hasil uji *paired t-test* yang signifikan, dapat disimpulkan bahwa workshop ini efektif dan layak untuk direplikasi di wilayah lain dengan menyesuaikan konteks dan kebutuhan masyarakat setempat.

Selain dilakukan evaluasi mengenai peningkatan pengetahuan peserta, kegiatan pengabdian masyarakat ini juga mengukur tingkat kepuasan mitra terhadap pelaksanaan program. Pengukuran kepuasan dilakukan terhadap 21 orang ibu-ibu peserta kegiatan dengan menggunakan 10 butir pernyataan yang mencakup aspek materi yang disajikan, respon masyarakat terhadap LPPM STIKES Nasional, hubungan materi dengan kebutuhan masyarakat, keterkaitan materi dengan aplikasi yang dapat diterapkan, keterkaitan materi dengan kebutuhan masyarakat, pemateri dan teknik penyajian, waktu yang dipergunakan, kejelasan materi, minat masyarakat terhadap kegiatan, serta kepuasan kegiatan secara keseluruhan. Setiap pernyataan dinilai menggunakan skala Likert 1–5, di mana skor 5 berarti sangat puas dan skor 1 berarti sangat tidak puas.

Berdasarkan hasil analisis, diperoleh rata-rata skor kepuasan secara keseluruhan sebesar 4,72 dari skala maksimal 5,00. Nilai ini termasuk dalam kategori sangat puas dan menunjukkan bahwa program berjalan dengan sangat baik. serta memenuhi harapan masyarakat sasaran. Capaian tertinggi terdapat pada pernyataan kepuasan kegiatan dengan rata-rata skor 4,86, yang mengindikasikan bahwa peserta secara keseluruhan merasa sangat puas terhadap pelaksanaan program pengabdian masyarakat ini. Selain itu, pernyataan mengenai hubungan materi yang disajikan dengan kebutuhan masyarakat juga memperoleh rata-rata tinggi yaitu 4,81. Hal ini menunjukkan bahwa materi tentang hipertensi, pemanfaatan tanaman herbal, dan simulasi diet rendah natrium sangat relevan dengan permasalahan kesehatan yang dialami oleh ibu-ibu di Desa Donohudan, Boyolali. Sementara itu, pernyataan mengenai waktu yang dipergunakan dalam pemberian materi memperoleh rata-rata 4,62 yang tetap berada pada kategori sangat puas, meskipun menjadi aspek dengan nilai terendah. Hal ini dapat menjadi bahan evaluasi bahwa alokasi waktu pelaksanaan kegiatan perlu ditambah atau dioptimalkan untuk program serupa di masa mendatang. Namun demikian, tidak ada satupun responden yang memberikan penilaian kurang puas atau tidak puas (skor 1–2), dan hanya terdapat sangat sedikit responden yang memberikan skor 3 (cukup puas) pada dua item pernyataan. Dominasi responden yang memberikan skor tertinggi (skor 4 dan 5) menunjukkan bahwa kegiatan ini berhasil menciptakan pengalaman yang positif dan bermakna bagi masyarakat.

Tingginya tingkat kepuasan peserta mencerminkan bahwa program pengabdian masyarakat ini diterima dengan sangat antusias oleh ibu-ibu di Desa Donohudan, Boyolali. Peserta merasa bahwa pendekatan partisipatif melalui praktik langsung dan simulasi diet rendah natrium membuat mereka tidak hanya memahami teori, tetapi juga mampu mengaplikasikannya secara mandiri di rumah. Respon masyarakat terhadap LPPM STIKES Nasional juga sangat baik dengan rata-rata 4,71, yang menunjukkan bahwa citra positif lembaga pengabdian masyarakat terbangun melalui kegiatan yang berkualitas dan bermanfaat. Dengan demikian, capaian tingkat kepuasan sebesar 4,72 memperkuat bukti bahwa program edukasi penyakit degeneratif (hipertensi) melalui pemanfaatan herbal dan simulasi diet rendah natrium tidak hanya efektif meningkatkan pengetahuan, tetapi juga mampu memberikan kepuasan yang tinggi bagi peserta. Hal ini menjadi indikator keberhasilan program dari sisi penerimaan masyarakat sekaligus menjadi modal sosial yang kuat untuk keberlanjutan program serupa di masa mendatang. Ke depannya, program serupa sangat direkomendasikan untuk terus dilaksanakan dengan peningkatan pada aspek alokasi waktu agar capaian kepuasan dapat semakin optimal.

Berikut adalah dokumentasi dari kegiatan :



Gambar 4. Dokumentasi Kegiatan Pengabdian

KESIMPULAN

Berdasarkan kegiatan yang telah terlaksana, hasil survey kepuasan, dan hasil wawancara dengan lahan, maka dapat disimpulkan bahwa, peningkatan pengetahuan kegiatan edukasi mengenai hipertensi melalui pemanfaatan herbal dan simulasi diet rendah natrium terbukti meningkatkan pengetahuan masyarakat. Hal ini ditunjukkan dari adanya kenaikan nilai rata-rata pretest ke posttest. Peserta menjadi lebih memahami faktor risiko hipertensi, pentingnya pembatasan konsumsi natrium, serta cara pemanfaatan herbal sebagai upaya pendukung pengendalian tekanan darah. Evaluasi Kepuasan hasil survei menunjukkan tingkat kepuasan peserta berada pada kategori baik hingga sangat baik. Peserta menilai materi yang disampaikan relevan dengan kebutuhan, mudah dipahami, dan bermanfaat untuk diterapkan dalam kehidupan sehari-hari.

Kemungkinan keberlanjutan pihak kelurahan dan kader kesehatan menyatakan kesiapan untuk melanjutkan kegiatan serupa secara berkala dengan dukungan narasumber dari tim pengabdian maupun fasilitas kesehatan setempat. Keberlanjutan ini dapat dilakukan melalui pertemuan rutin, pembagian modul edukasi, dan pengembangan program pendampingan kesehatan berbasis masyarakat. Dengan demikian, kegiatan ini tidak hanya memberikan manfaat langsung dalam peningkatan pengetahuan, tetapi juga berpotensi berkelanjutan sebagai program pemberdayaan masyarakat di bidang kesehatan.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terimakasih kami sampaikan kepada Desa Donohudan Boyolali atas dukungan dan fasilitas yang diberikan selama kegiatan ini berlangsung. Kami juga menyampaikan ucapan terimakasih kepada STIKES Nasional yang telah memberikan dukungan penuh dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini. Semoga kerja sama ini dapat terus terjalin dan program edukasi serupa dapat dilakukan secara berkelanjutan demi kesehatan dan kesejahteraan masyarakat

REFERENSI

1. Pradono J. faktor yang Mempengaruhi Terjadinya Hipertensi di Daerah Perkotaan. *J Gizi Indones*. Published online 2010.
2. Jayanti D. Pengetahuan Pasien Tentang Pengobatan Hipertensi Dengan Menggunakan Obat Tradisional Di Desa Waimital Kecamatan Kairatu Kabupaten Seram Bagian Bara. Published online 2018.
3. Mujiran, Setiyawan, Rizqie NS. Hubungan Tingkat Pengetahuan Tentang Hipertensi Dengan Sikap Dalam Pencegahan Komplikasi Hipertensi Pada Lansia Peserta Prolanis Upt Puskesmas Jenawi Karanganyar. *PLACENTUM J Ilm Kesehat dan Apl*. 2019;7(2):34. doi:10.20961/placentum.v7i2.29734