

Penyuluhan dan Pembuatan Pondok Tanaman Obat Keluarga di RT 06 Desa Bunglai Provinsi Kalimantan Selatan sebagai Upaya Pencegahan dan Pengobatan Hipertensi

Muhammad Faris Fadhil^{*1}, Gusti Viana Fadhina Ulfah², Raida Athaya Sary³, Zulfa Khalida⁴, Muhammad Irwan Setiawan⁵

^{1,2,3,4,5}Program Studi Kesehatan Masyarakat, Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan, Universitas Lambung Mangkurat, Indonesia

*e-mail: farisfadhil027@gmail.com¹, gustivianafadhinaulfah@gmail.com², raidathayas@gmail.com³, zulfakhalida625@gmail.com⁴, irwansetiawan@ulm.ac.id⁵

Abstrak

Hipertensi merupakan masalah kesehatan global yang mempengaruhi kesejahteraan masyarakat, termasuk di RT 06 Desa Bunglai, Kecamatan Aranio, Kabupaten Banjar, Kalimantan Selatan. Pada tahun 2021, Kabupaten Banjar mencatat jumlah kasus baru penderita hipertensi tertinggi di antara kabupaten/kota lain di Kalimantan Selatan, mencapai 8.735 penderita. Pada Kecamatan Aranio, hipertensi menempati peringkat kedua dalam daftar 10 penyakit terbanyak pada tahun 2022 sebanyak 361 kasus. Berdasarkan informasi dari tenaga kesehatan di Desa Bunglai, hipertensi juga termasuk dalam 10 penyakit tertinggi di desa tersebut dan menduduki peringkat ketiga. Program Hidup Sehat bersama TOGA (Tanaman Obat Keluarga) dilaksanakan sebagai solusi pencegahan dan pengendalian hipertensi. Metode yang digunakan dalam program ini mencakup penyuluhan kesehatan melalui metode ceramah dan diskusi, serta kegiatan pembuatan Pondok TOGA. Tujuan program ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat tentang hipertensi dan tanaman obat keluarga, serta mendorong pola hidup sehat melalui pemanfaatan tanaman obat keluarga sebagai alternatif cara pencegahan dan penanganan hipertensi di RT 06 Desa Bunglai. Hasil program ini menunjukkan bahwa jumlah peserta penyuluhan dengan kategori pengetahuan baik meningkat dari 7 orang (25,93%) menjadi 15 orang (55,55%). Sehingga, program ini dapat diintegrasikan ke dalam program desa dan berkontribusi dalam meningkatkan kualitas hidup masyarakat RT 06 Desa Bunglai.

Kata kunci: Hipertensi, Penyuluhan, TOGA (Tanaman Obat Keluarga)

Abstract

Hypertension is a global health problem that affects people's welfare, including in RT 06 Bunglai Village, Aranio District, Banjar Regency, South Kalimantan. In 2021, Banjar Regency recorded the highest number of new cases of hypertension sufferers among other districts/cities in South Kalimantan, reaching 8,735 sufferers. In Aranio District, hypertension is ranked second in the list of 10 most common diseases in 2022 with 361 cases. Based on information from health workers in Bunglai Village, hypertension is also included in the top 10 diseases in the village and is ranked third. The Healthy Living Program with TOGA (Family Medicinal Plants) is implemented as a solution to prevent and control hypertension. The methods used in this program include health education through lecture and discussion methods, as well as TOGA Pondok building activities. The aim of this program is to increase public knowledge about hypertension and family medicinal plants, as well as encourage healthy lifestyles through the use of family medicinal plants as an alternative way to prevent and treat hypertension in RT 06 Bunglai Village. The results of this program show that the number of counseling participants in the good knowledge category increased from 7 people (25.93%) to 15 people (55.55%). So, this program can be integrated into village programs and contribute to improving the quality of life of the people of RT 06 Bunglai Village.

Keywords: Counseling, Hypertension, TOGA (Family Medicinal Plants)

1. PENDAHULUAN

Hipertensi merupakan kondisi yang ditandai dengan terjadinya peningkatan tekanan darah, dimana tekanan darah di arteri ketika jantung memompa darah ke dalam aliran darah (tekanan sistolik) lebih atau sama dengan 140 mmHg dan tekanan darah di arteri ketika jantung beristirahat sebelum kembali memompa (tekanan diastolik) lebih dari atau sama dengan 90

mmHg. Selain sebagai salah satu penyakit tidak menular (PTM) hipertensi juga sering dikenal dengan sebutan *silent killer* sebab banyak yang tidak menunjukkan gejala. Penderita hipertensi juga berpotensi disertai oleh adanya komplikasi pada organ lain seperti jantung, ginjal, otak, serta mata. Ketika pencegahan dan penanggulangan terlambat dilakukan maka bisa mengakibatkan pada kecacatan hingga kematian yang disebabkan melemahnya dan terjadinya gangguan fungsi organ. Dampak secara tidak langsung yang juga dapat terjadi yaitu bertambahnya beban ekonomi serta berpengaruh pada kesejahteraan baik dari tingkat rumah tangga, regional, hingga nasional (Safitri & Aminah, 2023).

Secara global penderita hipertensi sebesar 22% dari seluruh populasi dunia, di mana Asia Tenggara berada pada urutan ketiga prevalensi hipertensi tertinggi yaitu sebesar 25%. Berdasarkan data dari *World Health Organization* pada periode 2015-2020 terdapat sekitar 1,13 miliar penduduk di seluruh dunia mengalami hipertensi (Jabani et al., 2021). Data WHO tahun 2023 menunjukkan sekitar 1,28 miliar penduduk di dunia dalam rentang usia 30 hingga 70 tahun menderita hipertensi dan dua pertigaa di antaranya berasal dari negara yang mempunyai penghasilan rendah sampai menengah. Sekitar 46% diperkirakan tidak tahu penyakit yang dideritanya dan sekitar 21% atau satu dari lima orang dewasa yang bisa mengendalikannya (Maulana et al., 2024).

Tingkat nasional berdasarkan data dari Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS) tahun 2018 terdapat sekitar 34,11% dari populasi menderita hipertensi. Mengacu pada data RISKESDAS menunjukkan angka prevalensi hipertensi berdasarkan hasil pengukuran pada penduduk usia ≥ 18 tahun menurut provinsi di Indonesia ditempati Provinsi Kalimantan Selatan sebagai provinsi dengan prevalensi tertinggi sebesar 44,13% (Kementerian Kesehatan RI, 2019). Pada tahun 2021 di Kabupaten Banjar memiliki jumlah kasus baru penderita hipertensi tertinggi dibandingkan kabupaten/kota lain di Kalimantan Selatan yaitu dengan jumlah sebesar 8.735 penderita (Dinas Kesehatan Provinsi Kalimantan Selatan, 2021). Hipertensi menjadi penyakit urutan kedua dalam 10 penyakit terbanyak di Kecamatan Aranio berdasarkan data dari Puskesmas Aranio tahun 2022 di mana dengan jumlah kasus sebanyak 361 kasus. Mengacu pada data sekunder yang diperoleh dari tenaga kesehatan di Desa Bunglai hipertensi termasuk dalam 10 penyakit tertinggi di Desa Bunglai yakni berada di urutan ketiga. Kemudian berdasarkan hasil pengumpulan data diagnosa komunitas yang dilakukan pada 130 Anggota Rumah Tangga di RT 06 Desa Bunglai ketika kegiatan Pengalaman Belajar Lapangan (PBL) 1 didapatkan 14 orang (10,8%) menderita hipertensi. Mengacu pada hal tersebut hipertensi menjadi prioritas masalah kesehatan yang dilakukan intervensi.

Pemeliharaan kesehatan melalui pemanfaatan herbal diperlukan dan penting untuk dikembangkan, utamanya jika dikaitkan dengan biaya pengobatan yang makin meningkat. Di negara berkembang, sekitar 75% hingga 80% yang memakai obat-obatan herbal dalam rangka pemeliharaan kesehatan primer dikarenakan dari segi kompatibilitasnya lebih baik dengan tubuh manusia, biaya lebih rendah, serta lebih kecil efek sampingnya. Pengobatan herbal juga dipakai dalam rangka menghindari efek samping obat-obatan antihipertensi konvensional. Pada beberapa studi ilmiah juga memberikan rekomendasi perubahan gaya hidup yang beragam dan penggunaan tanaman obat yang cocok dalam pengobatannya (Ghanesia et al., 2022).

Program Hidup Sehat bersama TOGA (Tanaman Obat Keluarga) kemudian diimplementasikan sebagai salah satu alternatif pemecahan masalah hipertensi di RT 06 Desa Bunglai. Program ini menjadi bentuk upaya pencegahan dan pengendalian hipertensi khususnya bagi masyarakat RT 06 Desa Bunglai yang terbagi ke dalam kegiatan penyuluhan hipertensi dan TOGA yang bermanfaat untuk hipertensi, serta kegiatan pembuatan Pondok TOGA yang berisi tanaman seledri, daun kelor, pegagan, jahe merah, serta kemangi. Kegiatan tersebut memiliki tujuan yakni dapat meningkatkan pengetahuan masyarakat tentang hipertensi dan tanaman obat keluarga yang dapat dimanfaatkan, serta mendorong masyarakat untuk menerapkan gaya hidup sehat melalui pemanfaatan tanaman obat keluarga sebagai salah satu alternatif pencegahan dan pengendalian hipertensi di RT 06 Desa Bunglai.

2. METODE

Program Hidup Sehat bersama TOGA (Tanaman Obat Keluarga) ini terbagi ke dalam dua kegiatan yakni penyuluhan kesehatan tentang hipertensi dan tanaman obat keluarga yang bermanfaat untuk hipertensi, serta kegiatan pembuatan Pondok TOGA. Adapun proses dan rangkaian kegiatan intervensi mulai dari persiapan sampai dengan monitoring evaluasi dilakukan pada jangka waktu dari 06 Juli 2023 hingga 03 Agustus 2023. Penyuluhan kesehatan dilakukan sebagai upaya untuk memberikan pengetahuan dan informasi mengenai hipertensi dan tanaman obat keluarga sebagai salah satu alternatif untuk pencegahan dan pengendalian hipertensi. Peserta penyuluhan yang berhadir yaitu sebanyak 27 masyarakat RT 06 Desa Bunglai. Penyuluhan dilakukan di Musholla RT 06 Desa Bunglai di hari Jumat tanggal 14 Juli 2023.

Alat ukur yang digunakan untuk mengetahui pengetahuan peserta sebelum diberikan penyuluhan adalah pemberian dan pengisian lembar *pre-test* selama ± 15 menit. Media penyuluhan yang digunakan adalah berupa *leaflet* dan penyuluhan sendiri dilakukan dengan metode ceramah dan diskusi mengenai informasi yang diberikan. Setelah itu dilakukan pemberian dan pengisian lembar *post-test* guna mengetahui pengetahuan peserta setelah diberikan materi penyuluhan. Hasil *pre-test* dan *post-test* juga dilakukan uji *Wilcoxon* untuk mengetahui apakah terdapat perbedaan peningkatan pengetahuan sebelum dan sesudah hipertensi. Selain itu juga dilakukan penilaian oleh peserta penyuluhan terhadap media *leaflet* yang digunakan pada penyuluhan.



Gambar 1. Leaflet Penyuluhan

Kegiatan kedua yakni pembuatan Pondok TOGA dilakukan selama ± 6 hari dari tanggal 09 Juli 2023 sampai dengan 14 Juli 2023. Tempat dibangunnya Pondok TOGA berukuran 1 m x 1,5 m x 2 m ini adalah di halaman rumah salah satu masyarakat setempat. Pembuatan Pondok TOGA ini terbagi dalam beberapa tahapan dari proses diskusi penentuan lahan hingga sampai pembangunan dan peletakkan tanaman obat yang telah disiapkan. Dalam prosesnya tersebut, bersama masyarakat dan Ketua RT setempat yang antusias dalam berpartisipasi dan berperan serta. Setelah melewati beberapa tahapan tersebut kemudian Pondok TOGA berhasil dibangun dengan bahan dasar bambu dan kayu, di mana berisi tanaman obat keluarga yang bermanfaat untuk hipertensi disertai dengan papan informasi kecil berisi mengenai manfaat, kandungan, dan cara pengolahannya.

Metode evaluasi yang digunakan adalah evaluasi berdasarkan *input*, proses, dan *output* dari setiap kegiatan yang dilakukan dalam program intervensi dengan membandingkan antara yang telah direncanakan sebelumnya dengan realisasinya sehingga dapat diketahui bagaimana ketercapaian program yang telah dilakukan. Evaluasi dari pelaksanaan program melibatkan pengukuran dan penilaian dari *input* yang merujuk pada persiapan awal atau sumber daya yang diperlukan untuk melaksanakan suatu program, proses yang merujuk pada pelaksanaan program di lapangan, dan *output* yang merujuk pada hasil secara nyata dari pelaksanaan program tersebut.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Pengabdian kepada masyarakat merupakan kegiatan yang dilakukan oleh perseorangan maupun kelompok sebagai upaya untuk meningkatkan kualitas diri seseorang atau kelompok. Kegiatan tersebut bertujuan untuk membantu masyarakat dalam meningkatkan kesejahteraan serta kemandirian hidup. Pada pelaksanaan pengabdian yang dilakukan di RT 06 Desa Bunglai ini, diharapkan dapat membantu masyarakat dalam mengatasi masalah kesehatannya terkhusus pada penyakit hipertensi.

Berdasarkan pemetaan masalah yang dilakukan, didapati bahwa angka kasus kejadian hipertensi pada masyarakat RT 06 Desa Bunglai masih tinggi yaitu sebesar 10,8%. Hal ini juga disampaikan oleh Bidan Desa setempat bahwa tingginya kejadian hipertensi di RT 06 Desa Bunglai disebabkan oleh kurangnya pemahaman masyarakat terkait penyakit hipertensi yang menyebabkan banyak masyarakat masih menerapkan pola perilaku yang beresiko. Masyarakat Desa Bunglai juga memiliki kendala dalam mengakses pengobatan, sehingga pada kegiatan pengabdian masyarakat ini, dibuatlah Pondok TOGA hipertensi sebagai sarana dalam mempermudah akses masyarakat memperoleh pengobatan herbal hipertensi. Selain itu, intervensi utama yang juga dijalankan pada kegiatan pengabdian kali ini yaitu berupa penyuluhan sebagai upaya dalam meningkatkan pengetahuan masyarakat dalam pencegahan dan juga pengobatan hipertensi, beserta penyuluhan terkait manfaat dan cara pengolahan untuk dikonsumsi sebagai obat herbal dari tanaman obat sebagai alternatif pengobatan hipertensi.

Pada pelaksanaan penyuluhan terlebih dahulu diberikan *pre-test* untuk mengukur kemampuan pengetahuan awal peserta sebelum mengikuti kegiatan penyuluhan dan penyampaian materi terkait hipertensi dan tanaman obat. Setelah pemberian *pre-test* tahap selanjutnya yaitu penyampaian materi dan pembagian leaflet. Setelah penyampaian materi peserta diberikan kesempatan berdiskusi dengan pemateri. Pada tahap selanjutnya yaitu pemberian *post-test* kepada peserta penyuluhan untuk mengetahui tingkat pengetahuan masyarakat terkait hipertensi, dari penyampaian materi yang telah disampaikan diberikan evaluasi akhir penyuluhan untuk mengetahui pendapat masyarakat terhadap kegiatan penyuluhan dan leaflet yang telah diberikan.

Pada intervensi penyediaan Pondok TOGA, proses pembuatan Pondok TOGA dibantu oleh masyarakat setempat. Pondok TOGA dibangun di depan pekarangan salah satu rumah masyarakat yang secara suka rela memberikan izin untuk dibangun Pondok TOGA. Adapun tanaman yang diletakkan pada Pondok TOGA yaitu seledri, kelor, kemangi, jahe merah dan pegagan, dilengkapi dengan papan informasi yang dapat dibaca oleh warga terkait manfaat serta pengolahan tanaman obat tersebut secara sederhana.

3.1. Penyuluhan Pencegahan Hipertensi dan Pemanfaatan TOGA dalam Pengobatan

Kegiatan penyuluhan dihadiri oleh 27 orang masyarakat yang berasal dari RT 06 Desa Bunglai. Pada penyuluhan ini materi yang diberikan pada masyarakat adalah terkait pencegahan dan pengobatan penyakit hipertensi, salah satunya pengobatan dalam memanfaatkan tanaman herbal. Pada rangkaian kegiatan penyuluhan terdapat pengisian lembar *prepost-test*, sehingga dapat diketahui apakah terjadi peningkatan pengetahuan peserta penyuluhan setelah diberikan intervensi. Hasil menunjukkan bahwa jumlah peserta penyuluhan dengan kategori pengetahuan baik meningkat dari 7 orang (25,93%) menjadi 15 orang (55,55%).

Tabel 1. Sebaran Intervensi Pre-Post Test Pengetahuan Masyarakat RT 06 Desa Bunglai

No.	Kategori Tingkat Pengetahuan	Frekuensi Pre-test	Presentase (%)	Frekuensi Post-test	Persentase (%)
1.	Baik	7	25,93	15	55,55
2.	Cukup	9	33,33	11	40,74
3.	Kurang	11	40,74	1	3,71
Total		27 Orang	100%	27 Orang	100%

Indikator pengetahuan yang baik diperoleh jika nilai responden $\geq 76 - 100\%$, cukup jika nilai responden $61 - 75\%$, dan kurang jika nilai responden $\leq 60\%$. Berdasarkan tabel 1, diketahui bahwa paling banyak masyarakat memiliki tingkat pengetahuan kurang sebanyak 11 orang (40,74%) dengan interval nilai $\leq 60\%$, sedangkan pada *post-test* masyarakat memiliki tingkat pengetahuan paling banyak pada kategori baik sebanyak 15 orang (55,55%) dengan interval nilai yaitu $\geq 76 - 100\%$. Hal ini menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan masyarakat setelah diberikan intervensi penyuluhan. Namun, terdapat 1 orang (3,71%) responden yang memiliki tingkat pengetahuan kurang dikarenakan faktor tingkat pendidikan yang rendah. Responden paling banyak keliru menjawab baik pada pre-test maupun post-test pada soal butir ke-6, yaitu “Memperbanyak konsumsi sayuran bersantan dapat mencegah hipertensi”. Sebanyak 11 orang (40,74%) menjawab salah, sedangkan pada post-test sebanyak 15 orang (55,55%) keliru menjawab pertanyaan tersebut.

Pada proses penyuluhan juga diberikan lembar leaflet yang berisikan terkait penyakit hipertensi, mulai dari definisi, gejala, penyebab, dampak, cara mencegah hingga cara pengobatannya. Selain itu, pada lembar leaflet juga di bahas terkait pencegahan dan pengobatan hipertensi menggunakan TOGA (Tanaman Obat Keluarga). Pada leaflet tersebut dijelaskan beberapa jenis tanaman yang sangat berkhasiat mencegah dan mengobati hipertensi seperti pegagan, jahe merah, kelor, dan juga seledri, isi leaflet juga memuat proses cara pengolahannya hingga tanaman tersebut sudah bisa dikonsumsi sebagai obat. Pada intervensi penyuluhan ini, akan dilakukan kerjasama dengan bidan desa setempat untuk melaksanakan penyuluhan terkait hipertensi secara rutin. Sehingga harapannya, dengan meningkatnya pengetahuan peserta penyuluhan, kesadaran dapat muncul pada masyarakat sehingga masyarakat lebih sadar untuk melakukan pencegahan penyakit hipertensi.



Gambar 2. Pelaksanaan Kegiatan Penyuluhan Hipertensi dan Edukasi Pondok TOGA



Gambar 3. Pembagian Lembar Leaflet

3.2. Pembuatan Pondok TOGA

Pembuatan Pondok TOGA (Tanaman Obat Keluarga) merupakan intervensi lanjutan dari kegiatan penyuluhan yang sebelumnya telah dilaksanakan. Pembuatan Pondok TOGA bertujuan

dalam mengupayakan turunnya angka kejadian hipertensi di Desa Bunglai, khususnya di RT 06. Pondok TOGA berisikan berbagai tanaman yang mengandung khasiat untuk mencegah dan mengobati hipertensi. Beberapa tanaman yang dimasukkan diantaranya yaitu pegagan, jahe merah, kelor, seledri, dan kemangi. Pembuatan Pondok TOGA dilakukan bersama-sama dengan warga RT 06 dimulai pada tanggal 9 Juli hingga 13 Juli 2023. Proses pembuatan Pondok TOGA ini diawali dengan pemilihan benih, kemudian dilanjutkan dengan penyemaian benih, pembangunan pondok, pemindahan bibit ke pondok, hingga tahap pemeliharaan dan perawatan tanaman. Material utama yang digunakan dalam pembangunan pondok TOGA ini yaitu dengan memanfaatkan bambu dan kayu yang ada di sekitar rumah warga sebagai kerangka pondok, kemudian di sekeliling pondok diberikan insect net yang bertujuan untuk mengamankan tanaman dari serangan hama atau hewan pengganggu lainnya, dan bagian atap pondok ditutupi menggunakan plastik UV yang umumnya digunakan sebagai penutup khusus green house untuk melindungi tanaman dari sinar ultraviolet atau cahaya matahari langsung. Pembuatan Pondok TOGA berukuran 1x1,5x2 meter ini bertempat di pekarangan salah satu rumah warga yang secara sukarela mengizinkan lahannya digunakan untuk membangun pondok TOGA.

TOGA memiliki manfaat yang besar baik dari aspek kesehatan, lingkungan, ekonomi dan sosial budaya. Pemanfaatan TOGA sebagai program maupun bahan penelitian sudah banyak dilakukan dan terbukti dapat mengobati berbagai jenis penyakit sesuai dengan khasiat yang terkandung didalam tanaman tersebut. Pembangunan Pondok TOGA juga dapat dijadikan sebagai media informasi kesehatan bagi masyarakat, dilengkapi dengan papan kecil yang bertuliskan khasiat dan cara pengolahan tanaman obat yang diletakkan pada masing-masing tanaman sehingga masyarakat dapat memperoleh informasi tambahan mengenai manfaat dan cara mengonsumsi tanaman obat tersebut dengan mudah. Beberapa tanaman yang sudah diletakkan di dalam pondok masih belum dapat dikonsumsi masyarakat dikarenakan tanaman masih berupa bibit seperti kelor dan kemangi yang memerlukan waktu untuk tumbuh menjadi tanaman siap dikonsumsi. Adapun tanaman lainnya seperti jahe merah dan seledri sudah mulai dimanfaatkan oleh masyarakat.

Senyawa kimia yang terkandung dalam jahe seperti *gingerol*, *zingerone*, *flavonoid*, *potasium*, dan minyak atsiri memiliki manfaat bagi penderita hipertensi untuk menurunkan tekanan darah dalam tubuh dengan menghambat aktivitas *angiotensin-converting enzyme* (ACE) (Nadia, 2020). Berdasarkan hasil penelitian terdahulu, pegagan terbukti mampu menurunkan tekanan darah dengan mengonsumsi air rebusannya. Kandungan yang ada didalam pegagan seperti antioksidan berupa flavonoid yang dapat meningkatkan aliran darah dengan mempertahankan dinding pembuluh darah. Selain itu, terdapat senyawa triterpenoid yang dapat memberikan efek menenangkan dengan merevitalisasi pembuluh darah dan melancarkan peredaran darah menuju otak (Nurrahmanto et al., 2021). Penelitian terdahulu lainnya juga menyebutkan terdapat pengaruh pemberian air rebusan daun seledri terhadap penurunan tekanan darah pada lansia. Seledri memiliki kandungan berupa apigenin yang berfungsi mencegah penyempitan pembuluh darah dan senyawa phtalides yang dapat mencegah otot-otot arteri mengencang sehingga pembuluh darah lebih rileks (Aisyah & Mulya, 2022).

Tanaman obat lainnya yang bermanfaat dalam menangani hipertensi yaitu kemangi dengan senyawa eugenol, flavonoid, dan magnesium yang dapat melebarkan pembuluh darah dan melancarkan sirkulasi darah. Terdapat hasil penelitian mengenai efektivitas jelly kemangi yang terbukti efektif dalam menurunkan hipertensi pada pasien tekanan darah di wilayah kerja Puskesmas Simpang Tiga Kota Pekanbaru (Sari et al., 2022). Adapun tanaman kelor memiliki kandungan potassium yang berfungsi untuk mengendalikan tekanan darah dan senyawa fitosterol yang dapat mencegah peningkatan kolesterol jahat dalam darah. Hal ini dibuktikan dalam penelitian terdahulu yang menyebutkan adanya pengaruh pemberian air rebusan kelor terhadap tekanan darah pada pasien hipertensi (Zebua et al., 2021).

Pembuatan pondok TOGA ini diharapkan dapat dijadikan sebagai contoh bagi warga untuk turut menanam tanaman obat herbal dipekarangan rumah masing-masing dan rajin mengonsumsi tanaman herbal sebagai alternatif pencegahan dan pengobatan hipertensi. Program ini juga diajukan kepada pihak desa guna keberlanjutan dan pengembangan dari pelaksanaan intervensi pembuatan pondok TOGA seperti pengajuan lahan dan bantuan dana.

Program ini diharapkan dapat disatukan dengan program desa yang memiliki tujuan dan sasaran yang serupa sehingga masyarakat dapat merasakan manfaat program ini dengan maksimal.



Gambar 4. Proses pembuatan Pondok TOGA bersama warga



Gambar 5. Pondok Toga selesai dibangun

4. KESIMPULAN

Pelaksanaan program intervensi "Hidup Sehat bersama TOGA" di RT 06 Desa Bunglai, dapat disimpulkan bahwa program tersebut berhasil meningkatkan pengetahuan masyarakat tentang pencegahan dan pengobatan hipertensi dengan menggunakan tanaman obat rumahan (TOGA). Upaya penyuluhan yang dilakukan berhasil meningkatkan pengetahuan masyarakat yaitu jumlah peserta penyuluhan dengan kategori pengetahuan baik meningkat dari 7 orang (25,93%) menjadi 15 orang (55,55%), dan terbukti efektif dalam meningkatkan pemahaman akan pentingnya pengobatan hipertensi melalui pendekatan alternatif dan lebih alami. Selain itu, pendirian Pondok TOGA juga merupakan langkah nyata dalam meningkatkan akses masyarakat terhadap pengobatan herbal hipertensi. Partisipasi aktif masyarakat dalam proses pembuatan Pondok TOGA menunjukkan tingginya antusiasme dan dukungan terhadap program tersebut.

Meskipun demikian, beberapa kekurangan masih perlu diperhatikan. Salah satunya adalah pemanfaatan Pondok TOGA sebagai media informasi masih belum optimal terutama dalam hal sosialisasi mengenai manfaat dan cara pengolahan tanaman obat yang dikandungnya. Potensi pengembangan lebih lanjut, misalnya, menambah informasi yang lebih relevan dan mudah dipahami oleh masyarakat dan melibatkan kader kesehatan setempat dalam peran yang lebih aktif dalam mendukung pemahaman dan pemanfaatan Pondok TOGA. Secara keseluruhan, Program Hidup Sehat bersama TOGA berkontribusi positif terhadap upaya pencegahan dan pengendalian hipertensi di RT 06 desa Bunglai. Melalui perbaikan terus-menerus terhadap kekurangan yang ada dan pengembangan lebih lanjut, program ini berpotensi menjadi model yang efektif untuk meningkatkan kesehatan masyarakat melalui pendekatan alternatif lokal dan alami.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Ketua RT 06 Desa Bunglai atas dukungan, masukan, kerjasama, serta bantuannya dalam memberikan arahan kepada masyarakat, sehingga pelaksanaan Pengalaman Belajar Lapangan (PBL) berjalan dengan baik dan lancar. Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada seluruh responden dan masyarakat RT 06 Desa Bunglai yang turut membantu, mempermudah, meluangkan waktu dan memberikan saran, sehingga pelaksanaan Pengalaman Belajar Lapangan (PBL) dapat berjalan lancar.

DAFTAR PUSTAKA

- Aisyah, S., & Mulya, H. (2022). Pengaruh Rebusan Daun Seledri Terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Lansia Hipertensi di Desa Bacang Kecamatan Blangkejeren Kabupaten Gayo Lues. *Jurnal IMJ: Indonesia Midwifery Journal*, 6(1), 22–26.
- Dinas Kesehatan Provinsi Kalimantan Selatan. (2021). *Satu Data Banua (Jumlah Penderita Penyakit Hipertensi)*.
- Ghanesia, H., Agustina, M., & Suryani, P. (2022). Edukasi dan Pembentukan TOGA Anti Hipertensi kepada Masyarakat Kp Cipari, Cisarua, Bogor. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Indonesia Maju*, 3(1), 25–29. <https://doi.org/10.33221/jpmim.v3i01.1799>
- Jabani, S. A., Kusnan, A., & Made, C. B. (2021). Prevalensi dan Faktor Risiko Hipertensi Derajat 2 di Wilayah Kerja Puskesmas Poasia Kota Kendari. *NURSING UPDATE*, 12(4), 31–42. <https://stikes-nhm.e-journal.id/NU/index>
- Kementerian Kesehatan RI. (2019). *Laporan Nasional Riskesdas 2018*.
- Maulana, A., Hastuti, L., Bakti, W. K., & Makmuriana, L. (2024). Perbandingan Terapi Mutoral dan Musik Suara Alam Terhadap Penderita Hipertensi: Literature Review. *Jurnal Keperawatan*, 16(2), 809–820. <http://journal.stikeskendal.ac.id/index.php/Keperawatan>
- Nadia, E. A. (2020). Efek Pemberian Jahe terhadap Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi. *Jurnal Medika Utama*, 02(01), 343–348.
- Nurrahmanto, F., Handayani, E., & Priyanto, S. (2021). Pengaruh Rebusan Daun Pegagan terhadap Tekanan Darah Lansia di Tersan Gede Salam Kabupaten Magelang. *Borobudur Nursing Review*, 01(02), 56–66.
- Safitri, E., & Aminah, S. (2023). Analisa Hubungan Pola Makan dan Status Gizi dengan Kejadian Hipertensi di Ruang Rawat Jalan Puskesmas Bahagia Tahun 2023. *INNOVATIVE: Journal of Social Science Research*, 3(2), 14761–14772.
- Sari, A. Y. P., Safitri, L., Nurhaliza, D. P., Ningrum, U. W., Laia, S. C., & Putri, V. D. (2022). Efektivitas Jelly Kemangi dalam Menurunkan Tekanan Darah Pasien Hipertensi. *Jurnal Ilmiah Permas: Jurnal Ilmiah STIKES Kendal*, 12(4), 989–998. <http://journal.stikeskendal.ac.id/index.php/PSKM>
- Zebua, D., Sunarti, Harahap, A., Ningsih, F., Zalukhu, A. P. H. I. J., & Masrini. (2021). Rebusan Daun Kelor Berpengaruh terhadap Tekanan Darah Penderita Hipertensi. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*, 3(2), 399–406. <http://jurnal.globalhealthsciencegroup.com/index.php/JPPP>