

Penyuluhan mengenai Penyakit Hipertensi dan Pelatihan Pembuatan Loloh Kunyit pada Kelompok Lansia

**Dewa Ayu Agung Alit Suka Astini^{1*}, Anak Agung Ayu Asri Prima Dewi¹,
A.A.Made Semariyani², Komang Trisna Sumadewi¹, Luh Gede Evayanti¹**

¹*Bagian Anatomi-Histologi, Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Warmadewa, Denpasar, Bali, Indonesia*

²*Fakultas Pertanian, Universitas Warmadewa, Denpasar, Bali, Indonesia*

*Email: sukesukaastini@gmail.com

Abstrak

Hipertensi merupakan masalah kesehatan yang signifikan di Indonesia, termasuk di Kabupaten Gianyar, Bali, yang memiliki prevalensi hipertensi sebesar 12,22% pada usia ≥ 18 tahun, dengan angka yang lebih tinggi di kalangan lansia. Desa Blahbatuh, khususnya Banjar Tengah, tercatat memiliki prevalensi hipertensi yang cukup mengkhawatirkan. Berdasarkan wawancara dengan Kepala Desa Blahbatuh dan data dari Puskesmas Blahbatuh, kebutuhan akan penyuluhan kesehatan dan peningkatan kesadaran tentang pentingnya pola hidup sehat sangat mendesak. Selain masalah kesehatan, aspek ekonomi masyarakat juga memerlukan perhatian, terutama untuk mendukung kesejahteraan lansia. Oleh karena itu, pengabdian ini bertujuan untuk memberikan penyuluhan mengenai hipertensi dan pelatihan pembuatan loloh kunyit sebagai produk herbal lokal untuk meningkatkan ekonomi keluarga. Metode yang digunakan meliputi penyuluhan tentang hipertensi dan pelatihan praktis dalam pembuatan serta pengemasan loloh kunyit, yang dilakukan secara berkelanjutan dengan monitoring dan evaluasi setiap bulan. Hasil dari pengabdian ini menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan peserta, dengan skor rata-rata pretes 68 yang meningkat menjadi 85 pada postes, menunjukkan peningkatan pemahaman mengenai hipertensi dan cara pengolahan loloh kunyit sebagai produk ekonomi yang bermanfaat. Program penyuluhan hipertensi dan pelatihan pembuatan loloh kunyit di Banjar Tengah, Desa Blahbatuh, berhasil meningkatkan pengetahuan peserta tentang kesehatan dan potensi ekonomi. Hasilnya menunjukkan peningkatan signifikan dalam pemahaman peserta mengenai hipertensi dan pembuatan produk herbal, yang dapat mendukung kesejahteraan lansia secara holistik.

Kata kunci : hipertensi, Gianyar, loloh kunyit, penyakit degeneratif.

Abstract

[Counseling on Hypertension and Training on Making Loloh Kunyit for the Elderly Group]

Hypertension is a significant health problem in Indonesia, including in Gianyar Regency, Bali, which has a hypertension prevalence of 12.22% in those aged ≥ 18 years, with higher rates among the elderly. Blahbatuh Village, especially Central Banjar, is recorded as having a fairly worrying prevalence of hypertension. Based on interviews with the Blahbatuh Village Head and data from the Blahbatuh Community Health Center, the need for health education and increasing awareness about the importance of a healthy lifestyle is very urgent. Apart from health problems, the economic aspects of society also require attention, especially to support the welfare of the elderly. Therefore, this service aims to provide education regarding hypertension and training in making turmeric loloh as a local herbal product to improve the family economy. The methods used include counseling about hypertension and practical training in making and packaging turmeric loloh, which is carried out on an ongoing basis with monitoring and evaluation every month. The results of this service showed an increase in participants' knowledge, with an average pre-test score of 68 which increased to 85 in the post-test, showing an increased understanding of hypertension and how to process turmeric loloh as a useful economic product. The hypertension education program and training in making turmeric loloh in Central Banjar, Blahbatuh Village, succeeded in increasing participants' knowledge about health and economic potential. The results showed a significant increase in participants' understanding of hypertension and the manufacture of herbal products, which can support the holistic well-being of the elderly.

Keywords: hypertension, Gianyar, loloh kunyit, degenerative diseases.

PENDAHULUAN

Banjar Tengah terletak di Desa Blahbatuh, Kecamatan Blahbatuh, Kabupaten Gianyar, Provinsi Bali. Wilayah ini memiliki ketinggian sekitar 80 meter di atas permukaan laut dan luas 4,67 km². Pada tahun 2016, Desa Blahbatuh memiliki populasi sekitar 9.370 jiwa yang tersebar di delapan banjar, salah satunya adalah Banjar Tengah.⁽¹⁾ Di Banjar Tengah, terdapat kelompok lansia yang secara rutin mengikuti kegiatan posyandu lansia setiap bulan. Kelompok lansia ini rentan terhadap penyakit degeneratif, termasuk hipertensi, yang saat ini menjadi masalah kesehatan utama di wilayah tersebut.

Berdasarkan wawancara dengan Kepala Desa Blahbatuh dan data dari Puskesmas Blahbatuh, prevalensi hipertensi di Desa Blahbatuh menunjukkan angka yang cukup tinggi, terutama di kalangan lansia. Kondisi ini menekankan pentingnya penyuluhan kesehatan dan program intervensi yang bertujuan meningkatkan kesadaran masyarakat tentang pola hidup sehat dan deteksi dini hipertensi. Dengan intervensi yang tepat, diharapkan angka kejadian hipertensi dan komplikasi serius, seperti penyakit jantung dan stroke, dapat menurun secara signifikan.⁽²⁾ Hal ini sangat relevan karena hipertensi sering kali tidak menunjukkan gejala yang jelas, sehingga dikenal sebagai “*silent killer*”.⁽³⁾

Selain tantangan kesehatan, masyarakat Desa Blahbatuh juga menghadapi masalah ekonomi. Sebagian besar penduduk menggantungkan penghidupan pada sektor pertanian dan kerajinan tradisional yang rentan terhadap fluktuasi harga pasar. Oleh karena itu, dibutuhkan pelatihan ekonomi yang dapat memberdayakan masyarakat, seperti pelatihan pembuatan dan pengemasan produk herbal lokal, misalnya loloh kunyit. Produk ini mudah diproduksi dan memiliki potensi untuk meningkatkan pendapatan masyarakat dengan memanfaatkan sumber daya lokal.

Hipertensi merupakan masalah kesehatan global yang signifikan. Menurut World Health Organization (WHO), sekitar 1,13 miliar orang di dunia menderita hipertensi, tetapi hanya sebagian kecil yang

berhasil mengendalikan kondisi ini dengan baik.⁽⁴⁾ Di Indonesia, hipertensi menjadi salah satu masalah kesehatan utama yang sering kali tidak terdiagnosis atau tidak tertangani dengan baik. Faktor risiko seperti pola makan yang tidak sehat, kurangnya aktivitas fisik, konsumsi alkohol berlebihan, kebiasaan merokok, usia, dan genetik berkontribusi terhadap meningkatnya prevalensi hipertensi, terutama pada kelompok lansia.⁽⁵⁾ Provinsi Bali merupakan provinsi yang menduduki peringkat ke-16 hipertensi terbanyak di Indonesia.⁽⁶⁾

Penanganan hipertensi memerlukan pendekatan yang komprehensif, meliputi perubahan gaya hidup, pengobatan, dan pemantauan rutin. Salah satu langkah strategis yang dapat dilakukan adalah memberikan penyuluhan kepada kelompok rentan seperti lansia. Dengan meningkatkan pengetahuan mereka tentang cara pencegahan dan pengelolaan hipertensi, diharapkan beban penyakit ini di masyarakat dapat berkurang.

Di Desa Blahbatuh, upaya untuk meningkatkan kesadaran terhadap hipertensi harus disertai dengan solusi pemberdayaan ekonomi yang berkelanjutan. Pelatihan pembuatan produk herbal, seperti loloh kunyit, dapat menjadi langkah strategis yang mendukung kesehatan masyarakat sekaligus memberikan peluang ekonomi. Produk ini tidak hanya memiliki manfaat kesehatan, tetapi juga dapat dijual sebagai produk bernilai tambah. Dengan pelatihan yang tepat, masyarakat dapat memperoleh keterampilan baru, meningkatkan taraf hidup mereka, dan menjadi lebih mandiri secara ekonomi, khususnya kelompok rentan seperti wanita dan lansia.

Pelatihan ini berpotensi menciptakan keseimbangan antara peningkatan kesehatan dan pemberdayaan ekonomi di Desa Blahbatuh. Dengan demikian, masyarakat tidak hanya menjadi lebih sadar akan pentingnya kesehatan, tetapi juga mampu meningkatkan kesejahteraan melalui pemanfaatan sumber daya lokal yang tersedia.

METODE

Kerangka Kerja Pengabdian

Persiapan

1. Persiapan Materi Penyuluhan Hipertensi

Materi penyuluhan mengenai hipertensi disiapkan dalam bentuk presentasi *PowerPoint*, yang mencakup informasi tentang definisi, faktor risiko, gejala, serta pencegahan dan pengendalian hipertensi.

2. Persiapan Pelatihan Pengolahan Minuman Loloh Kunyit

Materi pelatihan disiapkan dalam bentuk *PowerPoint* yang berisi resep pengolahan loloh kunyit dan prosedur pengemasan produk untuk menunjang ekonomi keluarga.

3. Persiapan Bahan dan Alat Pengolahan Minuman Loloh Kunyit

Bahan dan alat yang dipersiapkan untuk pelatihan pengolahan minuman loloh kunyit antara lain kompor, panci perebus, sendok pengaduk, baskom, talam, blender, pisau dan talenan, alat penyaring/kain saring, botol kemasan, panci dengan sarangan, pengukur volume, dan corong.

4. Persiapan Perizinan Pengabdian kepada Masyarakat

Kegiatan dimulai dengan mengajukan izin kepada Kepala Desa Blahbatuh, Gianyar, Bali, sebagai pemerintah setempat.

5. Persiapan Evaluasi

Evaluasi dilakukan untuk mengukur peningkatan pengetahuan mitra mengenai hipertensi melalui pretes dan postes.

Pelaksanaan

1. Sosialisasi kepada Mitra

Sosialisasi dilakukan dengan pertemuan koordinasi bersama mitra yang membahas tujuan, manfaat, alur kegiatan, serta rencana monitoring dan evaluasi.

2. Penyuluhan mengenai Penyakit Hipertensi

Penyuluhan diberikan kepada Kelompok Lansia menggunakan media *PowerPoint* yang mencakup:

- Definisi hipertensi
- Faktor risiko hipertensi
- Gejala dan komplikasi hipertensi
- Pencegahan dan pengendalian hipertensi

3. Pelatihan Pengolahan Minuman Loloh Kunyit

Pelatihan dilaksanakan untuk Kelompok Lansia dengan metode praktikum. Materi yang diberikan meliputi pengolahan minuman loloh kunyit, resep pengolahan, dan cara pengemasannya. Bahan dan alat yang telah dipersiapkan digunakan dalam pelatihan ini.

4. Pendampingan Mitra dalam Pengolahan Minuman Loloh Kunyit

observasi. Hasil pretes dan postes disajikan dalam bentuk grafik.



Gambar 1. Penyuluhan hipertensi



Gambar 2. Pelatihan pengolahan loloh kunyit

HASIL DAN PEMBAHASAN

Mitra yang terlibat dalam pengabdian ini berjumlah 10 orang lansia perempuan. Berikut adalah hasil pengukuran pengetahuan dan keterampilan mitra:

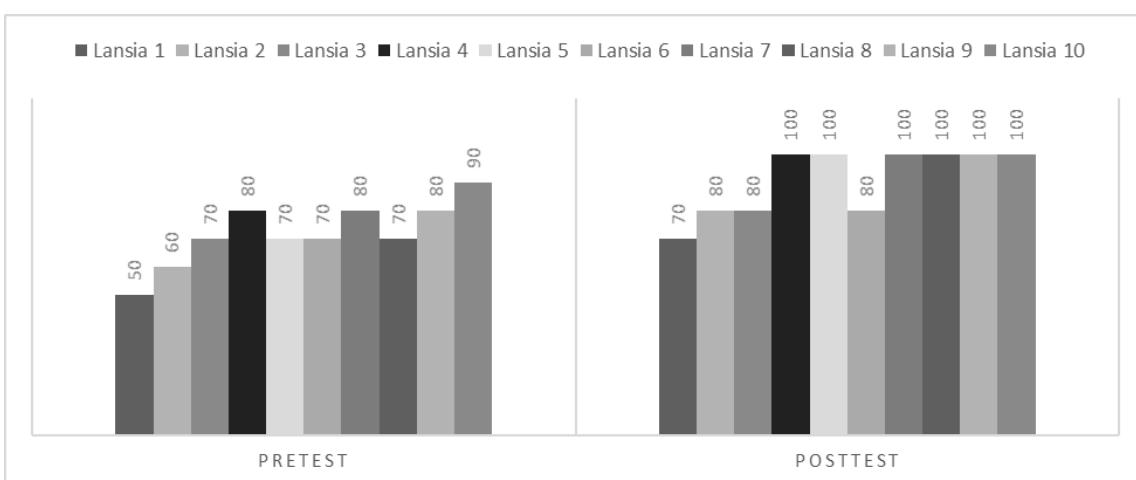
Hasil pengukuran menunjukkan adanya perubahan signifikan dalam pengetahuan

dan keterampilan peserta setelah mengikuti kegiatan penyuluhan dan pelatihan.

Rata-rata skor pengetahuan peserta sebelum penyuluhan adalah 68, mencerminkan pemahaman yang terbatas mengenai hipertensi. Kondisi ini umumnya disebabkan oleh minimnya akses informasi kesehatan dan persepsi bahwa hipertensi tidak berbahaya karena sering kali tidak menunjukkan gejala.

Setelah penyuluhan, rata-rata skor meningkat menjadi 85, menunjukkan peningkatan pemahaman yang signifikan. Peserta memahami pentingnya pola makan sehat, manajemen stres, dan pencegahan komplikasi hipertensi. Edukasi ini, sesuai dengan rekomendasi WHO, diharapkan dapat menurunkan angka morbiditas dan mortalitas akibat penyakit kardiovaskular pada lansia.⁽⁷⁾

Penyuluhan yang dirancang secara interaktif terbukti efektif dalam meningkatkan pemahaman peserta. Penyampaian materi menggunakan metode diskusi, tanya jawab, dan simulasi berperan dalam memastikan informasi diterima dengan baik. Hipertensi sering disebut sebagai “silent killer” karena gejalanya tidak selalu tampak. Oleh karena itu, meningkatkan kesadaran lansia terhadap risiko hipertensi dapat membantu mereka melakukan tindakan pencegahan yang diperlukan.⁽³⁾ Visualisasi peningkatan skor pretes dan postes dapat dilihat pada Gambar 3.



Gambar 3. Hasil perbandingan skor pretes dan postes pada lansia di Banjar Tengah, Desa Blahbatuh.

Kegiatan serupa berupa penyuluhan kepada lansia di wilayah kerja Puskesmas Ngaglik Jawa Timur juga menunjukkan peningkatan yang signifikan pada pengetahuan lansia mengenai hipertensi. Metode yang dilakukan dengan menggunakan media penyuluhan dengan *leaflet* dan diskusi dan evaluasi berupa tanya jawab di akhir kegiatan.⁽⁸⁾

Penyuluhan mengenai hipertensi juga diberikan kepada penderita hipertensi di Klinik Batubulan Medical Centre, Gianyar, Bali. Kegiatan ini juga menunjukkan pengetahuan mitra mengalami peningkatan secara signifikan.⁽⁹⁾

Sebelum pelatihan, keterampilan peserta dalam pengolahan loloh kunyit terbatas pada pengetahuan dasar tentang persiapan bahan dan proses pembuatan. Namun, peserta belum memahami teknik pengemasan higienis yang memenuhi standar.

Setelah pelatihan, peserta mampu mengolah kunyit secara sistematis, mulai dari persiapan bahan, proses pembuatan, hingga teknik pengemasan yang ramah lingkungan. Kunyit diketahui memiliki sifat anti-inflamasi, antioksidan, dan pengendalian kadar glukosa darah, yang bermanfaat bagi lansia sebagai alternatif pengobatan alami dan pencegahan hipertensi.

Pelatihan keterampilan memberikan nilai tambah bagi peserta, terutama dalam meningkatkan kemampuan praktis mereka. Selain menghasilkan produk yang lebih higienis dan menarik, peserta juga diberikan informasi tentang cara memasarkan produk olahan kunyit. Dengan demikian, pelatihan ini tidak hanya memberikan manfaat kesehatan tetapi juga berpotensi meningkatkan pendapatan keluarga.

Peningkatan pengetahuan dan keterampilan peserta memberikan dampak signifikan terhadap kualitas hidup mitra. Dari sisi kesehatan, peserta lebih peduli terhadap gaya hidup sehat, yang dapat mengurangi risiko komplikasi akibat hipertensi. Dari sisi ekonomi, keterampilan baru dalam mengolah loloh kunyit membuka peluang usaha yang mendukung

perekonomian keluarga, sekaligus memberikan manfaat kesehatan tambahan bagi masyarakat.⁽¹⁰⁾

Dengan meningkatnya pengetahuan tentang kesehatan dan keterampilan ekonomi, peserta program menunjukkan perubahan yang signifikan dalam pola pikir dan perilaku. Hal ini menunjukkan pentingnya pendekatan multidimensi yang mengintegrasikan aspek edukasi kesehatan dan pelatihan ekonomi.⁽¹¹⁾

Pelatihan loloh kunyit juga pernah dilakukan pada para ibu hamil di daerah Kintamani, Bangli, Bali. Pelatihan memberikan hasil yang memuaskan, dimana loloh yang dihasilkan memberikan cita rasa manis, asam dan asin yang sangat baik kombinasinya. Mitra juga telah mampu mengemas loloh dengan baik setelah dilakukan pelatihan.⁽¹⁰⁾

Keberhasilan program ini tidak lepas dari peran aktif mitra, termasuk perangkat Desa, yang memberikan dukungan fasilitas dan memotivasi peserta. Kader Posyandu Lansia, yang mendampingi dan memberikan informasi tambahan terkait kesehatan. Komunitas Lokal, yang membantu menyediakan bahan pelatihan dan memastikan pelaksanaan program sesuai dengan kebutuhan masyarakat. Keterlibatan mitra sangat penting untuk menciptakan keberlanjutan program. Dukungan yang diberikan memastikan bahwa hasil program tidak hanya bersifat sementara tetapi dapat terus diterapkan oleh peserta di masa mendatang. Selain itu, peran mitra sebagai fasilitator memperkuat rasa percaya diri peserta dalam mengadopsi kebiasaan baru.

Berdasarkan keberhasilan dari program pengabdian ini, disarankan untuk menyelenggarakan sesi penyuluhan lanjutan mengenai pengelolaan hipertensi dengan pendekatan yang lebih mendalam, serta teknik pemanfaatan bahan alami lainnya untuk mendukung kesehatan. Disamping itu pula diperlukan pendampingan secara berkala untuk memastikan bahwa peserta dapat menerapkan ilmu yang telah diperoleh, baik dalam menjaga kesehatan maupun dalam pembuatan loloh kunyit.

SIMPULAN

Kegiatan penyuluhan hipertensi dan pelatihan pengolahan minuman loloh kunyit di Desa Blahbatuh berhasil memberikan dampak positif yang signifikan bagi peserta, khususnya para lansia.

Penyuluhan berhasil meningkatkan pemahaman peserta mengenai faktor risiko, gejala, dan pencegahan hipertensi, yang tercermin dari kenaikan skor rata-rata pengetahuan peserta dari 68 pada pretes menjadi 85 pada postes. Edukasi ini berperan penting dalam meningkatkan kesadaran kesehatan peserta, sehingga mereka dapat mengambil langkah preventif untuk mengurangi risiko komplikasi akibat hipertensi.

Pelatihan memungkinkan peserta untuk menguasai teknik pengolahan dan pengemasan loloh kunyit yang higienis dan bernilai jual. Hal ini memberikan peluang ekonomi baru bagi peserta, sekaligus mendorong pemanfaatan bahan alami yang memiliki manfaat kesehatan, seperti sifat anti-inflamasi dan antioksidan kunyit, yang relevan dalam pencegahan dan pengelolaan hipertensi.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih penulis sampaikan kepada Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Warmadewa untuk dukungan dana pengabdian yang telah diberikan.

DAFTAR PUSTAKA

1. Putra NPMT, Utami NWF, Asmiwyati IGAAR. Perencanaan ruang terbuka publik layak anak di kawasan lapangan Astina Jaya, Desa Blahbatuh, Gianyar, Bali. *J Arsit Lansek.* 2019;5(1):77. doi:10.24843/jal.2019.v05.i01.p09
2. Dewi RN, Kamayoga, I Dewa Gede Alit Indrayani AW, Adhitya IPGS. Yoga Practice Frequency, Anxiety Levels, and Quality of Life in Dwijendra High School Adolescents: An Observational Study. *Maj Ilm Fisioter Indones.* 2024;12(3):349-354.
3. Mutmainnah B, Djalal D, Suyuti A. Edukasi Bahaya Hipertensi, " The Silent Killer " dan Cara Pemeriksaan Tekanan Darah pada Mahasiswa FIK UNM. *Semin Nas Pengabdi Kpd Masy 2021.* Published online 2021:284-286.
4. Patel NK, Newstead AH, Ferrer RL. The effects of yoga on physical functioning and health related quality of life in older adults: A systematic review and meta-analysis. *J Altern Complement Med.* 2012;18(10):902-917. doi:10.1089/acm.2011.0473
5. Agustina S, Sari SM, Savita R. Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Hipertensi Pada Lansia di Atas Umur 65 Tahun. *J Kesehat Komunitas.* 2014;2(04):180-186. doi:10.1007/978-3-319-42271-8_3
6. Suantika PIR, Ni Made Manik Elisa Putri NMMEP. Penatalaksanaan Hipertensi Pada Pkk Banjar Padang Tawang Canggu. *J Abdimas ITEKES Bali.* 2022;1(2):120-124. doi:10.37294/jai.v1i2.382
7. Reamy B V., Williams PM, Kuckel DP. Prevention of Cardiovascular Disease. *Prim Care - Clin Off Pract.* 2018;45(1):25-44. doi:10.1016/j.pop.2017.11.003
8. Ayu G, Saputri R, Sari AI. Penyuluhan Hipertensi Pada Lansia. *J Pengabdi Farm Malahayati.* 2018;1(1):30-34.
9. Sumadewi K, Dewi A, Kerans F. Edukasi Hipertensi dan Pelatihan Meditasi untuk Penderita Hipertensi pada Kelompok Prolanis. *Warmadewa Minesterium Med J.* 2023;2(3):132-139.
10. Astini DAAAS, Dewi AAAAP, Made AA, et al. Penyuluhan Pentingnya ASI Eksklusif dan Pelatihan Pengolahan Loloh Kunyit pada Ibu Hamil di Banjar Tandang Tri Buana , Desa Batur Tengah , Kintamani terkait Gerakan Peduli Stunting Banjar Tandang Tri Buana merupakan. *Warmadewa Minesterium Med J.* 2024;3(2):165-173.
11. Anwar A. Pendidikan, Kesehatan Dan Pertumbuhan Ekonomi Regional Di Indonesia: Pendekatan Model Panel Dinamis. *J Ekon Stud Pembang.* 2018;19(1). doi:10.18196/jesp.19.1.2727