

**PEMBERDAYAAN MASYARAKAT MELALUI PEMBEKALAN
PENGEMBANGAN DAN PEMBERDAYAAN HIPERTENSI**
COMMUNITY EMPOWERMENT THROUGH DEBRIEFING FOR THE DEVELOPMENT
AND EMPOWERMENT OF HYPERTENSION

*Sahrul Rahman, Raisha Azzahra, Salma A Hanifah, Syofiqoh Aurellia Musharyati,
Silvi Rodia*, Gina Rahmayani, Ai Mawar Rahmawati Fitri, Andy Muharry
Universitas Siliwangi, JL. Siliwangi No. 24 Tasikmalaya 46115
Telpon (0265)324445 Faksimil (0265) 325812
e-mail: *(silvirodias@gmail.com)*

ABSTRAK

Abstrak: *Hipertensi merupakan penyakit berbahaya yang seringkali tidak menunjukkan gejala apapun dan dapat menyebabkan masalah lain seperti timbulnya penyakit jantung, stroke, bahkan kematian. Hasil laporan di Wilayah Kerja Puskesmas Kahuripan, tepatnya di kelurahan Kahuripan, Gunung Roay 1 RT 03 RW 14 pada tahun 2023 ditemukan 17 kasus hipertensi. Sebagai bentuk kepedulian terhadap kesehatan masyarakat, maka perlu dilakukan pengembangan dan pengorganisasian kegiatan bagi penderita hipertensi. Dalam melakukan pengembangan dan pengorganisasian masyarakat di Gunung Roay 1 RT 03 RW 014, kelompok kami memiliki perencanaan yang bertujuan untuk mengembangkan masyarakat dan juga untuk mengurangi masalah peningkatan angka hipertensi. Upaya pemberdayaan masyarakat yang akan kami lakukan adalah dengan melakukan penanaman seledri di setiap rumah warga RT 03, khususnya bagi penderita hipertensi. Upaya ini kami lakukan dengan menjalin kerjasama dengan kader RT 03.*

Kata Kunci: *hipertensi, pemberdayaan, seledri*

Abstract: *Hypertension is a dangerous disease that often does not show any symptoms and can cause other problems such as the onset of heart disease, stroke, and even death. The results of the report in the Kahuripan Health Center Working Area, precisely in the Kahuripan village, Gunung Roay 1 RT 03 RW 14 in 2023 found 17 cases of hypertension. As a form of concern for public health, it is necessary to develop and organize activities for people with hypertension. In developing and organizing the community in Gunung Roay 1 RT 03 RW 014, our group has planning that aims to develop the community and also to reduce the problem of increasing hypertension rates. The community empowerment effort that we will do is by planting celery in every RT 03 community house, especially for people with hypertension. We make this effort by establishing a partnership with RT 03 cadres.*

Keywords: *celery, empowerment, hypertension*

PENDAHULUAN

Masalah kesehatan merupakan masalah yang kompleks dan saling bersinggungan dengan masalah lainnya di luar bidang kesehatan. Kesehatan dipengaruhi oleh banyak faktor, menurut Notoatmodjo (2018), faktor yang mempengaruhi kesehatan adalah pengetahuan dan sikap masyarakat tentang cara bereaksi terhadap suatu penyakit. Permasalahan kesehatan nasional saat ini semakin rentan terhadap penyakit menular yang tidak teratasi dengan baik dan penyakit tidak menular yang semakin meningkat dari tahun ke tahun (Andika *et al.*, 2022).

Pemerintah sebagai penyelenggara pelayanan publik harus dapat menjamin hak masyarakat luas untuk hidup sehat dengan memberikan pelayanan kesehatan secara merata, adil, memadai, terjangkau, dan berkualitas. Pembangunan di bidang kesehatan melibatkan peran aktif masyarakat dan lembaga-lembaga kemasyarakatan yang ada. Masyarakat semestinya berhak untuk memperoleh derajat kesehatan yang sama dan berkewajiban ikut serta dalam usaha kesehatan yang diselenggarakan oleh pemerintah. Untuk itu maka diperlukan usaha pemenuhan kebutuhan pokok

masyarakat Indonesia, yang pada hakikatnya terpenuhi sandang, pangan, papan, kesehatan dan pendidikan (Rachmat, 2016).

Pembangunan Jangka Menengah Daerah (RPJMD) Pemerintah Provinsi Jawa Barat Tahun 2018-2023, permasalahan yang umum terjadi antara lain tingginya angka kematian ibu dan bayi serta tingginya prevalensi penyakit menular dan tidak menular, perilaku hidup bersih dan sehat yang buruk serta permasalahan gizi di masyarakat (Kesehatan Provinsi Jawa Barat, 2021).

Kota Tasikmalaya merupakan salah satu kota yang terletak di bagian tenggara wilayah provinsi Jawa. Kota Tasikmalaya mempunyai 8 kecamatan dan salah satunya adalah Kecamatan Tawang dan pada kesempatan kali ini kami melakukan kegiatan Pengembangan dan pengorganisasian Masyarakat di Desa Gunung Roay 1, RT 03 RW 14.

Kota Tasikmalaya sebagai salah satu kota di Jawa Barat yang masuk ke dalam 10 besar kota dengan kasus hipertensi tertinggi di Jawa Barat. Pada tahun 2020, hipertensi di Kota Tasikmalaya menempati urutan pertama dengan jumlah kasus sebanyak 27.700 kasus (Dinas Kesehatan Kota

Tasikmalaya, 2023). Hasil laporan di Wilayah Kerja Puskesmas Kahuripan tepatnya di kelurahan Kahuripan, Gunung Roay 1 RT 03 RW 14 pada tahun 2023 kasus yang paling banyak ditemukan ialah hipertensi yaitu sebanyak 17 kasus. Hipertensi merupakan penyakit berbahaya yang seringkali tidak menunjukkan gejala apapun dan dapat menimbulkan permasalahan lain seperti timbulnya penyakit jantung, stroke, bahkan kematian.

Upaya pemberdayaan masyarakat yang akan penulis lakukan yaitu dengan melakukan penanaman seledri di setiap rumah masyarakat RT 03 khususnya bagi penderita hipertensi sebagai salah satu upaya pengendalian hipertensi. Kami melakukan upaya ini dengan menjalin kemitraan bersama kader RT 03.

METODE

Kegiatan pengembangan dan pengorganisasian masyarakat yang bernama P3SI atau Pembekalan Pengembangan dan Pemberdayaan Hipertensi ini dilakukan di Masjid Ibadurrohman Jalan Gunung Roay 1 RT 03 RW 14 Kelurahan Kahuripan, Kecamatan Tawang, Kota Tasikmalaya pada hari selasa tanggal 28 November 2023 pukul 09.00 WIB-10.30 WIB. Sasaran pada

kegiatan ini adalah 20 masyarakat dengan rincian 10 orang penderita hipertensi dan 10 orang yang tidak menderita hipertensi. Data hipertensi diperoleh dari Puskesmas Kahuripan melalui wakil ketua kader.

Metode yang digunakan dalam kegiatan ini yaitu:

1. Memberikan informasi melalui materi yang sudah disajikan terkait apa itu hipertensi, faktor risiko apa saja yang menjadi penyebabnya, dan urgensi dari penyakit hipertensi itu sendiri sehingga diharapkan dapat meningkatkan kesadaran dan kepedulian masyarakat. Dalam penyampaian materi, kami menggunakan *PowerPoint* dengan bantuan media proyektor.
2. Mengedukasi sasaran tentang pemanfaatan sayuran seledri sebagai cara pencegahan hipertensi dan juga pengendaliannya disertai dengan memberikan benih seledri dan tester jus seledri yang telah kami buat. Untuk metode demonstrasi, kami menggunakan video yang telah kami buat sebelumnya yaitu mengenai cara pembuatan jus seledri.
3. Pembentukan tim P3SI dari kader itu sendiri, untuk melakukan pemantauan

secara berkala kepada sasaran yang terkena hipertensi. Untuk memudahkan tim P3SI melakukan pengecekan hipertensi maka dibagikan stiker P3SI sebagai tanda di rumah sasaran. Pembentukan tim P3SI ini dilakukan oleh para kader di RW 14 dengan membentuk tim khusus untuk kegiatan P3SI ke depannya.

4. Setelah penyampaian materi, kami membuka sesi diskusi. Masyarakat aktif bertanya dan menjawab, dan pada sesi pembagian benih serta jus seledri masyarakat sangat antusias. Hal ini membuktikan bahwa masyarakat menyimak materi yang disampaikan dengan baik.
5. Dilakukan pemantauan terhadap program P3SI. Hasil dari pemantauan sebagai berikut:
 - a. Stiker P3SI terpasang di jendela rumah sasaran/penderita hipertensi.
 - b. Sasaran menanam benih seledri yang telah diberikan.
6. Dilakukan evaluasi dari kegiatan P3SI.

Kegiatan penyuluhan ini diukur dengan beberapa indikator diantaranya:

- a. Sasaran mampu membuat jus seledri sendiri di rumah.
- b. Terpasangnya stiker P3SI di jendela rumah penderita hipertensi.
- c. Tertanamnya benih seledri di setiap rumah sasaran.
- d. Terbentuknya Tim Kader untuk P3SI.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Dalam rangka kegiatan pengembangan, pengorganisasian dan pemberdayaan masyarakat di Gunung roay 1 RT 03 RW 14 Kelurahan Kahuripan Kecamatan Tawang Kota Tasikmalaya dilaksanakan melalui kegiatan P3SI (Pembekalan Pengembangan Pemberdayaan Hipertensi) dengan sasaran masyarakat yang mempunyai penyakit hipertensi, yang dilaksanakan pada hari Selasa, 28 November 2023.

Kegiatan ini dilaksanakan sebagai upaya masyarakat dapat mengendalikan tekanan darah melalui rutin mengkonsumsi jus seledri dan juga dalam pembekalan ini menambahkan pengetahuan untuk masyarakat supaya lebih mengetahui cara pencegahan dan sekaligus mengendalikan

penyakit hipertensi. Upaya pembekalan yang dilakukan dalam kegiatan P3SI adalah sebagai berikut :

1. Materi dan Video



Gambar 1. Penyampaian Materi dan Video

Penyampaian materi melalui ceramah dengan bentuk *PowerPoint* yang meliputi pengertian hipertensi, faktor-faktor penyebab hipertensi, dan pengendalian hipertensi. Kemudian setelah penyampaian materi yaitu menampilkan video cara pembuatan jus seledri sekaligus pemberian tester jus seledri agar masyarakat dapat mengimplementasikannya.

Jus seledri adalah salah satu upaya untuk mengendalikan hipertensi sebagai solusi alternatif untuk memudahkan masyarakat dalam mengontrol tekanan darah secara mandiri dengan beberapa cara

pengolahan seperti direbus dan dibuat jus. Jus seledri dapat dikonsumsi setelah makan dan tidak dalam jumlah takaran yang banyak. Berdasarkan hasil penelitian Sakinah, et al (2018) rebusan daun seledri dapat menurunkan tekanan darah dapat dilihat dari mekanisme umum seledri dalam mengontrol tekanan darah diantaranya memberikan efek dilatasi pada pembuluh darah dan menghambat Angiotensin Converting Enzym (ACE), penghambat sistem renin angiotensin, dan menurunkan kemampuan ginjal dalam meningkatkan tekanan darah.

Tekanan darah mulai turun sehari setelah pengobatan yang diikuti dengan membaiknya tidur terasa nyaman, jumlah urin yang dikeluarkan meningkat. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh (Irma Handayani, Sri Wahyuni) 2021 bahwa terjadi penurunan secara bermakna setelah pemberian air rebusan seledri dua kali sehari selama 5 hari sebanyak 100 gram yang diberikan tiap pagi dapat menyebabkan tekanan darah

sebagian besar responden mengalami penurunan. Setelah pembekalan selesai maka dilanjut dengan sesi tanya jawab untuk menambah dan juga memahami pada pembekelan pematerian yang sudah diberikan.

Penyuluh : *“apakah ada diantara ibu disini yang sudah mengetahui cara pencegahan penyakit hipertensi ?”*

Peserta : *“Mengontrol emosi”*

Penyuluh : *“ Iya betul,apakah ada yang tahu mengapa penyakit hipertensi harus dicegah ?”*

Peserta : *“Karena penyakit hipertensi itu dapat mengancam kematian”*

Penyuluh : *“Iya betul,karena kondisi hipertensi sendiri selain menjadi penyebab utama kematian dini, juga memiliki banyak komplikasi yang memiliki tingkat kematian yang cukup tinggi seperti penyakit*

jantung koroner, serangan jantung, stroke, gagal ginjal kronis, atrial fibrilasi, serta kematian.”

Berdasarkan hasil tanyajawab diatas dapat disimpulkan bahwa ibu-ibu sangat antusias dalam mengikuti materi pembekalan penyakit hipertensi sehingga mereka mampu menjawab setiap pertanyaan dengan benar dan juga dari pesertanya ada yang sekaligus bertanya kepada penyuluh untuk sesuatu hal yang masih dipertanyakan.

2. Pemberian Benih Seledri dan Jus Seledri



Gambar 2. Pemberian Benih Seledri dan Jus Seledri

Benih seledri adalah tanaman yang dimanfaatkan untuk kemajuan pertanian dan mempunyai fungsi agronomi. Benih didistribusikan di

berbagai toko benih, baik dalam kemasan berlabel maupun kemasan tidak berlabel. Kemasan berlabel memuat informasi rinci tentang kondisi benih, seperti kemurnian, ukuran seragam, daya berkecambah, tidak adanya benih gulma, hama dan penyakit. Sedangkan benih yang tidak berlabel merujuk pada benih lokal yang tidak memiliki informasi spesifik mengenai kondisinya.

Seledri merupakan jenis tanaman yang memiliki banyak manfaat sebagai sayuran maupun dijadikan obat-obatan dan mempunyai kandungan zat gizi yang tinggi (Haq, 2021). Maka dari itu, dalam kegiatan P3SI dilakukan pemberian benih seledri dan pada saat pemberian benih, masyarakat terlihat sangat antusias. Hal ini dilakukan agar masyarakat dapat menanam benih secara mandiri di dalam setiap rumah untuk memudahkan masyarakat mengkonsumsinya.

Berdasarkan hasil pemantauan yang telah dilakukan pada sasaran sebanyak 80% masyarakat sudah menanam benih seledri. Dalam

pemberian benih seledri dan juga jus seledri melakukan demonstrasi penayangan video pembuatan jus seledri, dari penayangan video ini supaya masyarakat lebih memahami pembuatan jus seledri bahkan untuk proses menanam juga dijelaskan. metode ini memungkinkan untuk secara langsung menunjuk pengetahuan dan pemahaman baru kepada audiens.

3. Pemberian Stiker P3SI

Pemberian stiker ini bertujuan untuk memberikan tanda kepada setiap rumah yang individu rumahnya memiliki penyakit hipertensi, supaya mempermudah kader atau tenaga kesehatan dalam melakukan pengecekan. Pengecekan ini dilakukan 1 bulan sekali sesuai jadwal posyandu yang ada.

4. Terbentuknya kader P3SI

Kader P3SI adalah kader yang yang dibentuk dalam menjadi pelopor pengendalian penyakit hipertensi, dari kader ini memiliki tugas sesuai dengan pengecekan Kesehatan hipertensi dan pengontrolan setiap satu bulan sekali menjalin kemitraan dengan kader

posyandu. Dari pembentukan tim P3SI dari kader itu sendiri, untuk kedepannya melakukan pemantauan secara berkala kepada sasaran yang terkena hipertensi. Untuk memudahkan tim P3SI melakukan pengecekan hipertensi maka dibagikan stiker P3SI sebagai tanda di rumah sasaran.

5. Evaluasi

Evaluasi dilakukan dengan Upaya pemantauan untuk mendapatkan informasi perkembangan pelaksanaan rencana pembangunan secara kontinyu (terus menerus) mengenai pencapaian indikator kinerja dan permasalahan yang dihadapi dalam pelaksanaan; melakukan identifikasi masalah agar tindakan korektif dapat dilakukan sedini mungkin; dan mendukung upaya penyempurnaan perencanaan berikutnya melalui hasil pemantauan. Dari pelaksanaan pemantauan ini diantaranya :

1. Stiker P3SI terpasang di jendela rumah sasaran/penderita hipertensi



Gambar 3. Pemantauan Penempelan Stiker P3SI

2. Sasaran menanam benih seledri yang telah diberikan



Gambar 4. Pemantauan Penanaman Benih Seledri

Untuk pelaksanaannya sasaran 100% menghadiri dan mengikuti kegiatan P3SI. Sasaran memberikan respon yang bagus dan memperhatikan materi pembekalan dengan seksama begitupula dengan respon kader serta tokoh masyarakat yang sangat mendukung penuh kegiatan ini. Tercapainya kegiatan ini dapat dilihat dari hasil pemantauan bahwasanya sasaran sudah mengimplementasikan pembekalan

dengan baik. Hal ini membuktikan bahwa kegiatan yang dilaksanakan berjalan dengan baik dan mendapat dukungan dari berbagai pihak.

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Dari hasil kegiatan pengembangan pengorganisasian dan pemberdayaan masyarakat di Jalan Gunung roay 1 RT/RW 03/14 Kelurahan Kahuripan Kecamatan Tawang Kota Tasikmalaya dapat disimpulkan bahwa :

1. Mengetahui angka penyakit tertinggi di Jalan Gunung roay 1 RT/RW 03/14 yaitu penyakit hipertensi.
2. Pengendalian hipertensi dilakukan dengan cara melaksanakan kegiatan pembekalan pengendalian penyakit hipertensi dengan membuat jus seledri dan memberikan benih seledri supaya masyarakat dapat menanam secara mandiri sehingga mempermudah untuk dikonsumsi.

3. Kegiatan yang telah dilaksanakan telah mendapatkan dukungan dari stakeholder pemerintah setempat dan adanya kesiapan dari kader untuk ikut berkoordinasi dalam kegiatan. Selain itu, masyarakat juga antusias dan berperan aktif pada kegiatan yang telah dilaksanakan.

B. Saran

1. Bagi Mahasiswa
 - a. Memastikan waktu pelaksanaan kegiatan agar dapat sesuai dengan kesiapan dari kelompok.
 - b. Memastikan barang yang diperlukan pada saat pelaksanaan.
2. Bagi Kader
 - a. Memastikan masyarakat sudah melaksanakan pembekalan yang telah diberikan.
 - b. Dapat melakukan pengecekan tensi pada penderita hipertensi dalam kegiatan posbindu yang sudah mengimplementasikan pembekalan dari kegiatan yang sudah dilaksanakan..

3. Pemerintah
 - a. Dapat melakukan monitoring terhadap kegiatan pembekalan yang dilakukan.
 - b. Dapat menumbuhkan motivasi atau dorongan terhadap masyarakat agar pembekalan yang sudah di berikan tetap dilaksanakan

UCAPAN TERIMA KASIH

Kami mengucapkan terima kasih kepada semua pihak khususnya masyarakat Kelurahan Kahuripan, Gunung Roay 1 RT 03 RW 14 yang telah berkenan membantu kegiatan Pemberdayaan dan Pengorganisasian Masyarakat yaitu P3SI sehingga kami dapat menyusun laporan yang dapat dipublikasikan di Jurnal Pengabdian Masyarakat yang menjadi salah satu indikator penilaian hasil dari kegiatan pengabdian ini.

DAFTAR PUSTAKA

Andika, Fauziah, et al. (2022). Edukasi Tentang Isu Permasalahan Kesehatan Di Indonesia Bersama Calon Tenaga Kesehatan Masyarakat Provinsi Aceh.

Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat (Kesehatan), 4(1). doi:<https://doi.org/10.21831/jnp.v3i1.11957>.

Dinas Kesehatan Kota Tasikmalaya. (2023). *Rencana Strategis Tahun 2023-2026*.

Handayani, I., & Wahyuni, S. (2021). Efektivitas Daun Seledri terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi di Puskesmas Pembantu Beragam Kota Binjai Tahun 2021. *Jurnal Riset Hesti Medan Akper Kesdam I/BB Medan*, 6(2), 112-118.

Haq, A. K. (2021). TA: Analisis Persediaan Benih Seledri Amigo Menggunakan Metode Economic Order Quantity (Eoq) di PT Kemiling Agro. *Doctoral dissertation, Politeknik Negeri Lampung*.

Kesehatan Provinsi Jawa Barat, D. (2021). *Laporan Kinerja Instansi Pemerintah (LKIP) Tahun 2020*.

Sakinah, S. Azhari, K.H. (2018). Pengaruh Rebusan Daun Seledri Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Pangkajene Kabupaten Sidrap. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Diagnosis*. 12(3).