



Journal of Holistic Community Service

VOL. 2, NO. 2, MARET 2025

E-ISSN: 3026-2585

- **Pelayanan kesehatan tradisional**
Suharti
- **Edukasi kesehatan makanan bergizi, pengecekan kesehatan, serta pengobatan massal di Desa Kuta Kecamatan Megamendung Kabupaten Bogor Jawa Barat**
Farhan
- **Penyuluhan informasi obat untuk penyakit pembuluh darah pada sekolah lansia di Desa Cikeris Kabupaten Purwakarta**
Susi Andriani
- **Penyuluhan manfaat jamu untuk meningkatkan stamina dan kesehatan**
Taufik Septiyan Hidayat
- **Jus terapi untuk penderita Diabetes Mellitus**
Suci Amalia

Published by:



STIKes HOLISTIK
Leading in holistic health science

**JOURNAL OF HOLISTIC COMMUNITY SERVICE
VOL. 2, NO. 2, MARET 2025**

Volume 2, Nomor 2, Maret 2025

DAFTAR ISI

- 25-29 **Pelayanan kesehatan tradisional**
Suharti
- 30-37 **Edukasi kesehatan makanan bergizi, pengecekan kesehatan, serta pengobatan massal di Desa Kuta Kecamatan Megamendung Kabupaten Bogor Jawa Barat**
Farhan
- 38-42 **Penyuluhan informasi obat untuk penyakit pembuluh darah pada sekolah lansia di Desa Cikeris Kabupaten Purwakarta**
Susi Andriani
- 43-46 **Penyuluhan manfaat jamu untuk meningkatkan stamina dan kesehatan**
Taufik Septiyan Hidayat
- 47-53 **Jus terapi untuk penderita Diabetes Mellitus**
Suci Amalia

EDITORIAL BOARD

Editor in Chief:

Dewi Ratnasari, S.Si., M.Pd.

(Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Holistik)

Section Editor:

• Jenta Puspariki, M.Pd.

(Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Holistik)

• Listhia Hardiati Rahman, S.Gz., M.PH

(Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Holistik)

Copy Editor & Layout Editor:

Iman Jauhari, S.I.Pust.

(Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Holistik)

TIM REVIEWER

• Drs. Apt., Risa Kota Putra, M.Si.

(Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Holistik)

• Aminarista, S.Gz., M.Gizi., RD

(Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Holistik)

Journal of Holistic Community Service (JHCS) berisi kumpulan artikel hasil pengabdian kepada masyarakat dibidang kesehatan holistik dan kesehatan konvensional. Fokus: Inovasi pengabdian kepada masyarakat dibidang kesehatan holistik dan kesehatan konvensional

Diterbitkan oleh:



SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN HOLISTIK

Jl. Terusan Kapten Halim KM.9, Desa Salammulya, Kecamatan Pondoksalam

Kabupaten Purwakarta, Jawa Barat 41115

Contact Us: +62 857-5919-6278 (Dewi Ratnasari)

E-mail : pppm@stikesholistic.ac.id



This work is licensed under a Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License.

Pelayanan kesehatan tradisional

Suharti¹

¹ Program Studi D3 Farmasi, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Holistik
Korespondensi: Jl. Terusan Kapten Halim Km. 09, Pondoksalam - Purwakarta
Email : suharti@stikesholistic.ac.id

ABSTRAK

Latar belakang: Perkembangan pelayanan kesehatan di Indonesia setiap tahunnya mengalami peningkatan dan berkembang pesat secara signifikan, khususnya di bidang pengobatan. Biaya kesehatan cukup mahal dan memberatkan masyarakat dengan pendapatan menengah ke bawah. Sebaliknya, bagi masyarakat dengan kemampuan finansial, hal ini tidak berarti saat memilih jenis pelayanan kesehatan. Sementara itu bagi masyarakat yang tidak dapat memilih atau tidak berkemampuan finansial secara mandiri mencari pelayanan untuk kesehatan mereka secara alternatif atau tradisional. Penggunaan obat tradisional memiliki peran yang sangat luas dalam dunia pengobatan. Selain manfaatnya yang begitu banyak, obat tradisional memiliki resiko efek samping yang lebih minimal dibanding dengan penggunaan obat-obat kimia. Masih banyak masyarakat yang belum memahami khasiat obat tradisional maupun cara pembuatannya, walaupun sebenarnya banyak tanaman disekitar rumah yang dapat dijadikan obat tradisional.

Metode: Bentuk kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini berupa informasi tentang pelayanan kesehatan dengan media kuliah Whatsapps (Kulwap). Kegiatan penyuluhan ini dilaksanakan pada tanggal 31 Agustus 2021.

Hasil: Antusias positif diberikan peserta kulwap untuk mengetahui lebih banyak tentang pelayanan Kesehatan Tradisional.

Kesimpulan: Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dengan thema Pelayanan Kesehatan tradisional, hasil dan responnya baik dengan tujuan masyarakat lebih sehingga peserta kulwap berpendapat bahwa banyak tanaman obat tradisional disekitar rumah yang dapat di manfaatkan dan dibuat menjadi sediaan yang lebih praktis.

Kata kunci: Pelayanan kesehatan tradisional, Herbal tradisional.

ABSTRACT

Background: The development of the world of health in Indonesia every year continues to rise and grow significantly, especially in the field of medicine. Health costs are quite expensive and heavy to be borne by people with middle and lower economic circles. As for people who are economically capable, this is not a problem in choosing the type of health service. Meanwhile, for people who are less or even less capable, they will prefer alternative or traditional health services. The use of traditional medicine has a very broad role in the world of medicine. In addition to the many benefits, traditional medicine has a minimal risk of side effects compared to the use of chemical drugs. There are still many people who do not understand the efficacy of traditional medicine and how to make it, even though there are actually many plants around the house that can be used as traditional medicine.

Method: This form of community service activity is in the form of information about health services using Whatapps (Kulwap) lecture media. This outreach activity will be held on August 31, 2021

Results: Positive enthusiasm was given by kulwap participants to find out more about Traditional Health services

Conclusion: Community service activities with the theme of traditional health services, the results and responses are good with the goal of more community so that kulwap participants think that

there are many traditional medicinal plants around the house that can be utilized and made into more practical preparations

Keywords: *Health services traditional, Traditional herbs.*

PENDAHULUAN

Layanan kesehatan tradisional adalah perawatan dan atau pengobatan dengan cara tradisional di mana berkaitan dengan pengalaman dan kesiapan yang diturunkan secara turun menurun agar dapat diperhatikan dan diterapkan sesuai dengan aturan yang berlaku di lingkungan sosialnya. Obat Tradisional adalah bahan atau bahan dalam ramuan jamu, bahan hewani, bahan mineral, sediaan galenik atau campuran dari bahan-bahan tersebut yang telah digunakan dalam pengobatan secara turun-temurun¹

Di saat pandemik COVID-19 ini, pelayanan kesehatan tradisional berupa penggunaan bahan bahan tradisional/ herbal untuk pencegahan dan pengobatan penyakit, layanan kesehatan tradisional dapat dilakukan dengan penuh perhatian dan dapat dipertanggung jawabkan dalam segi manfaat, kemanan, dan juga mutunya diharapkan masyarakat terproteksi pada saat memilih jenis pelayanan kesehatan tradisional yang tepat sesuai dengan indikasinya².

Pada Undang-Undang Republik Indonesia No.36 tahun 2009 tentang kesehatan terdapat pasal-pasal yang mengatur tentang Pelayanan Kesehatan Tradisional. Dalam pasal 59 disebutkan bahwa pelayanan kesehatan tradisional terbagi menjadi 2 jenis, yaitu Pelayanan Kesehatan Tradisional Keterampilan, meliputi: akupunktur, chiropraksi, pijaturut, shiatsu, patah tulang, dukun bayi, batrasunat, refleksi, akupressur, bekam, apiterapi, penata kecantikan kulit/rambut, tenaga dalam, paranormal, reiki, qigong, kebatinan, dan metode lainnya yang menggunakan keterampilan dan Pelayanan Kesehatan tradisional Ramuan meliputi : Jamu, Gurah, Homeopathy, Aroma Terapi, SPA terapi, dan

metode lain yang menggunakan ramuan. Pelayanan Kesehatan Tradisional Dalam Dalam Peraturan Pemerintah Nomor 103 Tahun 2014 dibagi dalam 3(tiga) kategori yaitu : (1) pelayanan kesehatan tradisional empiris; (2) Pelayanan kesehatan tradisional komplementer dan (3) pelayanan kesehatan tradisional integrasi. Dengan bantuan Taman Pengobatan Keluarga (TOGA), baik individu maupun keluarga dapat menggunakan pelayanan kesehatan tradisional di masyarakat untuk mengatasi masalah kesehatan secara mandiri (self care). Ini sangat berguna, khususnya daerah yang mengalami terbatasnya akses dalam pelayanan kesehatan.

Banyak manfaat TOGA dalam penyelenggaraan kesehatan masyarakat yang sehat secara mandiri, yang akan berdampak pada upaya untuk mewujudkan pencapaian tujuan MDG's (Millennium Development Goals) di bidang Kesehatan yaitu Menanggulangi Kemiskinan dan Kelaparan, Menurunkan Angka Kematian Anak, Meningkatkan Kesehatan Ibu, dan Memerangi HIV/AIDS, Malaria, dan Penyakit Menular Lainny³.

METODOLOGI PENGABDIAN

Bentuk kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini berupa edukasi Pelayanan kesehatan Tradisional dengan menggunakan melalui media whatapps (Kulwap). Kegiatan penyuluhan ini dilaksanakan pada tanggal 31 Agustus 2021, dengan peserta berasal dari PPKD Pasawahan sebanyak 16 orang, PKK Pasawahan sebanyak 24 orang dan Kader Posyandu sebanyak 60 jadi total peserta 100 dengan durasi 1 jam . Penyuluhan dilakukan dengan memberikan paparan dan penyuluhan tentang aspek apa saja yang masuk dalam Pelayanan Kesehatan Tradisional kepada masyarakat .

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan Kulwap dilaksanakan pada hari selasa, Tanggal 31 Agustus 2021 dimulai

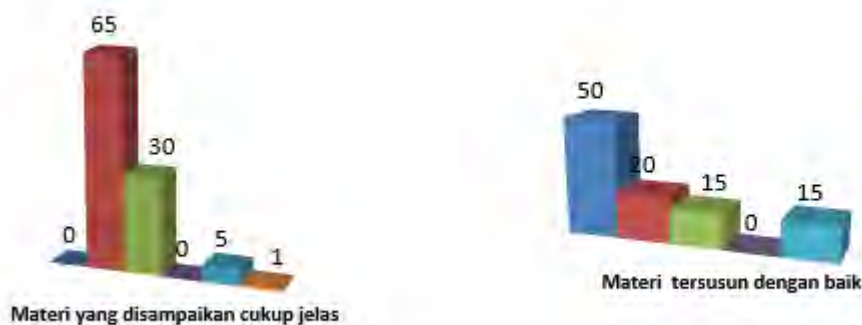
pada pukul 13.00 WIB. Sebaran pernyataan, persentase dan kategori respon dapat dilihat pada Tabel 1 di bawah ini:

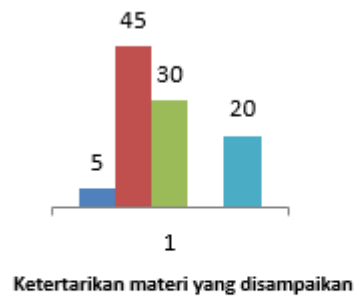
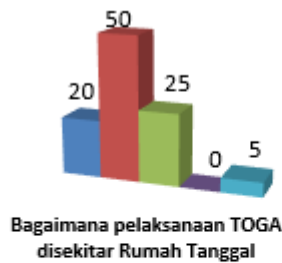
Tabel 1
Sebaran pernyataan, persentase respon dan jenis respon

Pernyataan	Persentase respon	Jenis Respon
Materi yang disampaikan cukup jelas	0	Sangat setuju
	65	Setuju
	30	Netral
	0	Tidak setuju
	5	Sangat Tidak setuju
Materi tersusun dengan baik	50	Sangat setuju
	20	Setuju
	15	Netral
	0	Tidak setuju
	15	Sangat Tidak setuju
Bagaimana pelaksanaan TOGA disekitar Rumah Tanggal	20	Sangat setuju
	50	Setuju
	25	Netral
	0	Tidak setuju
	5	Sangat Tidak setuju
Ketertarikan materi yang disampaikan	5	Sangat setuju
	45	Setuju
	3	Netral
	0	Tidak setuju
	20	Sangat Tidak setuju

Bila Persepsi peserta kulwap terhadap tema yang disampaikan diilustrasikan dalam bentuk diagram, terlihat seperti Diagram 1 di bawah ini:

Diagram 1
Hubungan antara persentase respon, pernyataan dan jenis respon pada persepsi peserta kulwap terhadap kejelasan dan materi yang disampaikan





■ Sangat setuju ■ Setuju
■ Netral ■ Tidak setuju
■ Sangat Tidak setuju

Dari Tabel 1 dan Diagram 1 terlihat bahwa respon “setuju” yang “cukup kuat” terhadap manfaat dan kejelasan materi yang disampaikan, artinya mereka dapat memahami konsep Pelayanan kesehatan tradisional. Hal ini didukung juga ketika peserta diberikan pertanyaan terbuka mengenai apa yang menarik dari materi ini, peserta 100 % menjawab, karena membahas mengenai Pelayanan Kesehatan tradisional dan scope yang luas untuk pemahaman pelayanan Kesehatan dengan memanfaatkan halaman, kebun di sekitar lingkungan. Materi ini sangat bermanfaat mengingat masih banyak tanaman disekitar rumah yang bisa dimanfaatkan sebagai obat tradisional.

Peserta kulwap pun memberikan saran bahwa kegiatan ini banyak manfaatnya namun akan lebih baik lagi kalau edukasinya dilakukan secara langsung (tatap muka) karena ketika dilaksanakan secara daring banyak kendala teknis.

DAFTAR PUSTAKA

1. Guswan Wiwaha, Diana K Jasaputra, Niken Budiastuti, Sarifudin. Konsep Pembuatan Obat Tradisional yang Baik pada Pengobatan Tradisional di Provinsi Jawa Barat. JSK, Volume 1 Nomor. 1 Tahun 2015
2. <https://farmasi.ugm.ac.id/id/pentingnya-mengenai-kembali-jenis-obat-tradisional-pada-masa-pandemik-covid-19/>. Diakses pada 9 Juni 2022.
3. Tiga Target MDGs Sulit Dicapai”, Media Indonesia, 11 Januari 2013.
4. Kemenkes RI, Keputusan Menteri Kesehatan Republik Indonesia No: 59/Menkes/SK/X/1991 tentang cara pembuatan obat tradisional .Jakarta;
5. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, Peraturan Menteri Kesehatan Republik

SIMPULAN DAN SARAN SIMPULAN

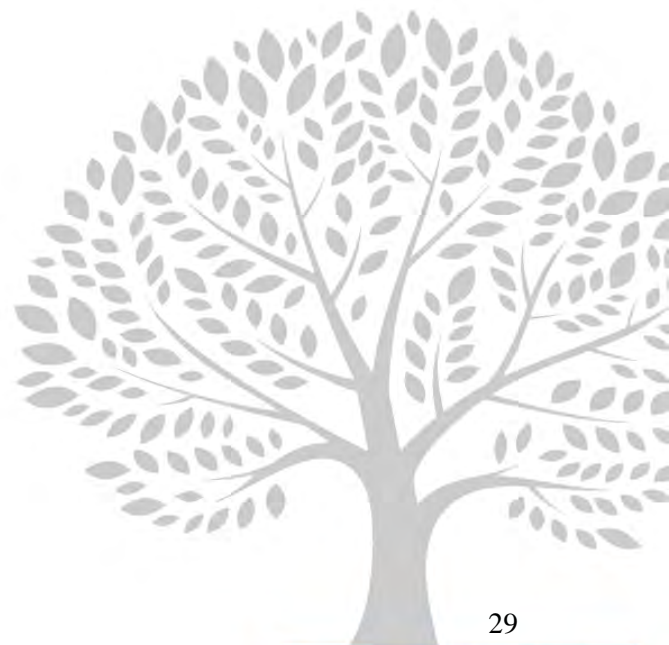
Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dengan tema pelayanan kesehatan tradisional memberikan pengetahuan tambahan sehingga masyarakat lebih memahami manfaat dan cara pembuatan obat tradisional yang praktis, serta lebih memanfaatkan tanaman yang ada disekitar rumah sebagai alternatif pengobatan dan mulai kembali menggunakan bahan-bahan alami yang lebih aman dan sehat.

SARAN

Kegiatan ini mempunyai respon positif, sehingga disarankan agar terus dilaksanakan sehingga masyarakat lebih paham dan memanfaatkan lahan kosong di sekitar rumah untuk Tanaman Obat Keluarga (TOGA).

Indonesia Nomor: 006 Tahun 2012 Tentang Industri dan Usaha. Jakarta; 2012.

6. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor: 007 Tahun 2012 Tentang Registrasi Obat Tradisional. Jakarta; 2012.



**Edukasi kesehatan makanan bergizi, pengecekan kesehatan,
serta pengobatan massal di Desa Kuta Kecamatan Megamendung
Kabupaten Bogor Jawa Barat**

Farhan ^{1*}

¹ Program Studi D3 Farmasi, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Holistik

* Korespondensi: Jl. Terusan Kapten Halim Km. 09, Pondoksalam - Purwakarta

Email : farhan@holisticindonesia.com

ABSTRAK

Latar belakang: Kesadaran terhadap pentingnya menjaga pola hidup sehat di wilayah pelosok merupakan fokus utama dan tanggung jawab bersama terutama bagi Institusi Pendidikan yang mengemban Tri Dharma Perguruan Tinggi untuk dapat melaksanakan Pengabdian kepada Masyarakat sebagai bentuk kepedulian terhadap masyarakat. Desa Kuta yang terletak di wilayah pedalaman Bogor merupakan daerah yang cukup jarang diadakan program – program penyuluhan kesehatan, sehingga hal ini menjadi perhatian bagi pemangku kepentingan untuk dapat memberikan program yang berguna dalam meningkatkan kesadaran masyarakat akan pentingnya menjaga kesehatan.

Tujuan: Untuk mengetahui pola penyakit umum serta memberikan penyuluhan untuk mengedukasi pola hidup sehat pada masyarakat Desa Kuta.

Metode: Sebanyak 100 masyarakat Desa Kuta Megamendung Kabupaten Bogor berpartisipasi dalam kegiatan Edukasi Kesehatan, Pengecekan Kesehatan, dan Pengobatan Massal. Karakteristik responden digali dengan berkoordinasi ke perangkat desa setempat serta melakukan penyuluhan.

Hasil: Sebagian besar masyarakat desa Kuta belum menerapkan pola hidup sehat, menjadikan masyarakat mengalami beberapa penyakit umum (Hipertensi, Kadar Asam Urat & Glukosa Tinggi)

Kesimpulan: Hasil dari kegiatan ini menegaskan bahwa perlunya program Edukasi Kesehatan yang bersifat *continued*, hal ini dikarenakan sebagian warga Desa Kuta belum mampu menerapkan pola hidup sehat serta kurangnya kepekaan dan pemahaman terhadap kesehatan.

Kata kunci: Edukasi Kesehatan , Pengecekan Kesehatan , Pengobatan Massal , Desa Kuta

ABSTRACT

Background: Awareness of the importance of maintaining a healthy lifestyle in inland areas is the main focus and shared responsibility, especially for Educational Institutions that carry out the Tri Dharma of Higher Education to be able to carry out Community Service as a form of concern for the community. Kuta Village, located in the interior of Bogor, is an area where health education programs are rarely held, so this is a concern for stakeholders to be able to provide programs that are useful in increasing public awareness of the importance of maintaining health.

Aim: To identify common disease patterns and provide counseling to educate the Kuta Village community about healthy lifestyles.

Method: A total of 100 people from Kuta Megamendung Village, Bogor Regency participated in Health Education, Health Check-ups, and Mass Treatment activities. Respondent characteristics were explored by coordinating with local village officials and conducting counseling.

Results: Most of the people of Kuta village have not adopted a healthy lifestyle, causing the community to experience several common diseases (Hypertension, High Uric Acid & Glucose).

Conclusion: The results of this activity confirm the need for a continuous Health Education program, this is because some residents of Kuta Village have not been able to implement a healthy lifestyle and lack sensitivity and understanding of health.

Keywords: Health Education , Health Check , Mass Treatment , Kuta Village

PENDAHULUAN

Desa Kuta Megamendung terletak di pedalaman wilayah Kabupaten Bogor Jawa Barat. Secara geografis, Desa ini berluaskan sekitar 180,20 Ha serta merupakan daerah dataran tinggi dengan ketinggian mencapai 900 mdpl, memiliki suhu udara 24 - 27 derajat dan berjarak sekitar 35 Kilometer untuk dapat sampai ke pusat Pemerintahan Kabupaten Bogor. Berdasarkan hasil observasi yang telah dilakukan, di Desa Kuta cukup jarang adanya program - program pengabdian atau penyuluhan kesehatan, sehingga lokasi ini dinilai ideal untuk dapat diselenggarakannya program Pengabdian kepada Masyarakat sebagai bentuk kepedulian terhadap masyarakat Desa Kuta.

Arif Zunaidi mengatakan bahwa Pengabdian kepada Masyarakat atau yang biasa disebut sebagai PkM merupakan sebuah konsep yang melibatkan penerapan pengetahuan, keterampilan, dan sumber daya dari suatu Institusi Pendidikan atau Akademik untuk dapat memecahkan masalah yang dihadapi oleh masyarakat secara langsung[1]. Salah satu tujuan terpenting dalam pelaksanaan Pengabdian kepada Masyarakat menurut Wekke adalah bentuk pemberian kontribusi dan membantu meningkatkan berbagai kebutuhan masyarakat serta memecahkan berbagai permasalahan yang sedang dihadapi oleh masyarakat di wilayah tertentu agar kesejahteraan masyarakat dapat meningkat, sehingga pada akhirnya masyarakat dapat hidup mandiri sejahtera dan baik[2].

Pelaksanaan program penyuluhan kesehatan berbentuk edukasi kesehatan makanan bergizi, pengecekan kesehatan serta pengobatan massal merupakan salah satu strategi penting dalam meningkatkan akses terhadap layanan kesehatan bagi masyarakat yang berskala besar dengan bertujuan untuk mengurangi beban penyakit serta meningkatkan populasi secara menyeluruh. Sebagai bagian dari upaya ini, perguruan tinggi memiliki peran yang penting dalam mengatur hingga

melaksanakan program - program penyuluhan dalam bentuk edukasi kesehatan makanan bergizi, pengecekan kesehatan hingga pengobatan massal dengan fokus pada keikutsertaan masyarakat dalam menguatkan sistem kesehatan masyarakat. Ditinjau dari peraturan yang dimuat di UU No. 12 Tahun 2012, Pasal 1 Ayat 9 bahwa Tridharma Perguruan Tinggi merupakan suatu bentuk kewajiban Perguruan Tinggi untuk dapat menyelenggarakan Pendidikan, Penelitian, serta Pengabdian kepada Masyarakat[3]. Hal ini menjadi cukup jelas bahwasanya Perguruan Tinggi perlu melaksanakan suatu program guna memberikan edukasi kesehatan terhadap masyarakat luas.

Program penyuluhan kesehatan ini bekerjasama dengan Pegiat Kesehatan Dokter Muda Abadi (MABADI) yang melibatkan berbagai profesi dari berbagai institusi seperti Dokter Umum, Psikolog, Dosen, Apoteker, hingga Dokter Muda (Mahasiswa). Tujuan dari adanya program penyuluhan kesehatan ini adalah untuk dapat meningkatkan kesadaran warga Desa Kuta akan pentingnya menjaga kesehatan.

Merujuk pada dasar pemikiran di atas, sebagai implementasi dari Tri Dharma perguruan tinggi, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan (STIKes) Holistik melaksanakan kegiatan PkM yang bertemakan "**Edukasi Kesehatan Makanan Bergizi, Pengecekan Kesehatan, & Pengobatan Massal di Desa Kuta Kecamatan Megamendung, Kabupaten Bogor Jawa Barat**".

METODOLOGI PENGABDIAN

Kegiatan ini dilaksanakan dalam bentuk Koordinasi dengan Perangkat Desa setempat serta Mengundang kurang lebih 100 Masyarakat Desa Kuta Kecamatan Megamendung Kabupaten Bogor Jawa Barat untuk melaksanakan penyuluhan. Pelaksanaan Program selama 4 (empat) hari yaitu terhitung **14 & 28 Desember 2024 dan 4 & 11 Januari 2025**. Peserta/Masyarakat Desa Kuta yang mengikuti kegiatan ini sekitar 100 orang dan

bertempat di Vila Bukit Badr Bin Ali.

Tabel 1. *Timeline Kegiatan PkM*

WAKTU	KEGIATAN
06.30 – 07.59	Persiapan & Registrasi
08.00 – 08.10	Pembukaan
08.10 – 08.15	<i>Pre Test</i>
08.15 – 09.15	Edukasi Makanan Bergizi
09.15 – 09.30	Sesi Tanya Jawab
09.30 – 09.35	<i>Post Test</i>
09.35 – 12.00	Pengecekan Kesehatan & Pengobatan Massal
12.00 – 12.50	ISHOMA
12.50 – 13.00	Foto Bersama

Tim pelaksana Kegiatan pengabdian kepada Masyarakat ini bekerja sama dengan Organisasi Dokter Muda Abadi yang kemudian disebut MABADI. Organisasi ini merupakan pegiat/aktivis kesehatan dimana setiap tahunnya memiliki program – program kesehatan untuk diselenggarakan di daerah – daerah dan melibatkan berbagai profesi dari berbagai instansi seperti Dokter, Apoteker, Dosen, Psikolog, hingga Mahasiswa Kedokteran. Tim pelaksana PkM terdiri dari Ketua yang di bimbing oleh 5 Dokter Umum, Wakil Ketua, Sekretaris, Bendahara, 9 anggota Div Acara, 7 anggota Div Humas, 6 anggota Div. Perizinan & *sponsorship*, 9 anggota Div. Logistik, dan 9 anggota Div. Publikasi & Dokumentasi.



Gambar.1 Komunitas MABADI

Metode Pelaksanaan PkM ini terdiri dari 3 tahapan yaitu:

1. **Edukasi Kesehatan Makanan Bergizi**, Mengangkat tema Dispepsia, Kegiatan ini melibatkan Dokter Umum serta ahli di bidang nutrisi untuk mengedukasi dan sebagai wadah diskusi terkait pola makanan sehat

serta kesehatan secara umum dengan masyarakat Desa Kuta. Sebelum pelaksanaan edukasi, penyelenggara memberikan *pretest* terlebih dahulu, untuk mengukur seberapa jauh pemahaman mengenai topik kesehatan yang akan dibahas (Penerapan Pola Makanan Bergizi, dan Dispepsia/gangguan pada sistem pencernaan) yang disajikan dalam bentuk studi kasus atau berdasarkan pengalaman. Adapun setelah pelaksanaan *pretest*, peserta diberikan *posttest* untuk menilai seberapa jauh pemahaman peserta terkait topik yang sudah dibahas.

2. **Pengecekan Kesehatan**, Masyarakat / peserta yang sudah menyelesaikan registrasi kemudian dilakukan cek kesehatan mulai dari cek tekanan darah, hingga konsultasi terkait keluhan penyakit bersama dokter sehingga kemudian diberikan resep obat dan ditindaklanjuti oleh Tim Obat. Jika hasil konsultasi diperlukan pemeriksaan pendukung seperti kadar asam urat, serta kadar gula/glukosa darah, maka masyarakat diarahkan menuju Tim Analis. Adapun pengukuran kadar asam urat dan glukosa/gula darah menggunakan *point of care* testing dengan menggunakan metode *stick easy touch*.
3. **Pengobatan Massal (Pelayanan Informasi Obat)** Peserta yang sudah melakukan cek kesehatan dan mendapatkan diagnosa resep dari dokter kemudian melakukan konsultasi kembali dengan Tim Apoteker/Obat untuk diberikan obat yang sesuai dengan hasil diagnosa penyakitnya. Tim Apoteker akan memberikan edukasi terkait dengan jenis obat, dosis kegunaan, serta bagaimana cara menggunakannya. Pelaksanaan dilakukan di lokasi PkM.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pengabdian kepada Masyarakat yang

diselenggarakan di Desa Kuta Kecamatan Megamendung Kabupaten Bogor Jawa Barat merupakan bentuk upaya dalam peningkatan kesehatan di lingkungan masyarakat melalui edukais kesehatan, pengecekan kesehatan, hingga pengobatan massal.

Kegiatan ini melibatkan 1 Dosen Program Studi D3 Farmasi STIKes HOLISTIK yang berkolaborasi dengan aktivis kesehatan Dokter Muda Abadi (MABADI), dimana didalamnya terdapat praktisi – praktisi kesehatan yang profesional di bidangnya (Dokter, Psikolog, Apoteker, dll). Sebagai perguruan tinggi yang mengemban Tridharma, program ini menjadi bentuk perhatian dan kepedulian civitas akademika terhadap masyarakat yang memerlukan bantuan secara langsung. Selain itu, program ini sebagai sarana guna meningkatkan rasa solidaritas antar sesama, mempererat tali persaudaraan antar sesama, hingga berkontribusi dalam membantu pemerintah dalam mensosialisasikan program pelayanan kesehatan.

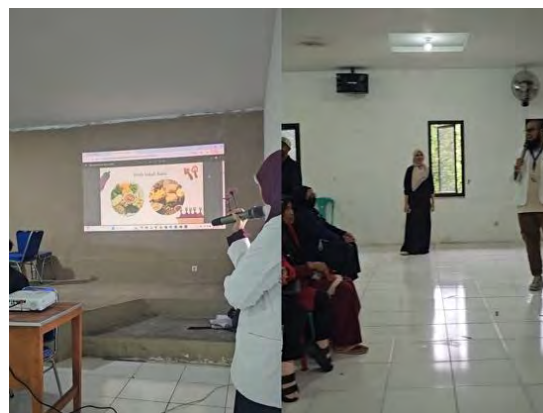
Menurut Pender et al, dukungan sosial dapat diilustrasikan sebagai jaringan hubungan antar pribadi yang menyediakan sumber daya baik dalam bentuk psikologis maupun material untuk dapat mengatasi keadaan yang tak terduga, sulit, ataupun mengancam[4]. Jarangnya kegiatan penyuluhan kesehatan sejenis di Desa Kuta menjadi fokus perhatian dan dasar pelaksanaan program penyuluhan ini. Kegiatan ini diikuti oleh 100 masyarakat Desa Kuta, yang terdiri dari berbagai kalangan usia. (Tabel 2.).

Tabel 2. Klasifikasi Masyarakat yang Memeriksa Kesehatan

Karakteristik	n(%)	Total
Usia:		
• 10 – 19 Tahun	12 (12 %)	100 (100%)
• 19 – 35 Tahun	25 (25 %)	
• 35 – 60 Tahun	53 (53 %)	
• > 60 tahun	10 (10 %)	
Jenis Kelamin:		
• Laki – laki	46 (46%)	100 (100%)
• Perempuan	54 (54%)	

Sekitar 53% peserta berusia antara 35 – 60 tahun yang dimana rentang usia tersebut diperlukan perhatian yang lebih karena beberapa komplikasi penyakit umum rentan dirasakan. Meskipun begitu, sekitar 25% usia produktif (remaja ke dewasa) pun perlu menjadi fokus perhatian, karena di usia tersebut produktifitas sangat tinggi namun di era sekarang, sebagian besar usia produktif tidak menerapkan pola hidup sehat, yang mana akan memberikan dampak negatif terhadap tubuh. Stuart menjelaskan bahwa segala peristiwa yang terjadi sepanjang hidup seseorang dapat meningkatkan resiko terjadinya masalah pada individu tersebut[5].

Program penyuluhan ini diawali dengan registrasi peserta dari masyarakat desa Kuta, lalu penyelenggara melaksanakan sesi penyuluhan kesehatan berupa *Talkshow* Interaktif edukasi makanan bergizi juga mengangkat tema Dispepsia sebagai wadah penyuluhan kesehatan dan konsultasi antara Dokter dengan peserta/masyarakat. Satria menjelaskan bahwa Dispepsia merupakan penyakit berjenis sindrom gejala yang sering ditemukan kasusnya di kalangan masyarakat yang ditandai adanya rasa tidaknyaman pada bagian atas ulu hati[6].



Gambar 2. Talkshow Interaktif Dispepsia

Sebelum edukasi kesehatan dimulai, penyelenggara program memberikan *pretest* yang berbentuk seperti studi kasus atau pengalaman masyarakat terkait pola makanan yang sehat dan bergizi seperti makanan yang sehat dan ideal untuk sarapan, jenis makanan yang harus di

hindari di usia lanjut, hingga pertanyaan seputar apakah masyarakat sudah mengetahui terkait penyakit Dispepsia, atau bahkan pernah mengalami gejala – gelanya seperti yang dikemukakan oleh Arsyad et al, terdapat beberapa gejala dispepsia yang umum dirasakan seperti nyeri sekitar atas perut atau rasa penuh pada bagian atas perut (epigastrik), cepat merasa kenyang pada saat makan, hingga mual dan muntah[7].

Hasil *pretest* memperlihatkan, sekitar 54% dari sebagian besar usia produktif remaja ke dewasa (perempuan paling banyak) mengetahui betul dan tanpa disadari secara langsung mereka mengalami gejala – gejala dispepsia tersebut (Tabel 3). Hal ini dikarenakan masyarakat (terutama remaja ke dewasa) masih melakukan kebiasaan makan yang buruk sehingga menyebabkan berbagai penyakit akibat mengonsumsi makanan yang tidak seimbang dengan tubuh. Rohani menjelaskan bahwa beberapa faktor yang memicu produksi asam lambung berlebihan dengan makanan dan minuman yang bersifat asam, juga makanan pedas, dimana semua makanan tersebut beresiko memicu terjadinya Dispepsia[8].

Tabel 3. Persentase Pengidap Gejala Dispepsia

Usia	n(%)
Usia:	
• 10 – 16 Tahun	6 %
• 17 – 35 Tahun	54 %
• 35 – 60 Tahun	30 %
• >60 Tahun	<10%
Jenis Kelamin:	
• Laki – laki	< 33 %
• Perempuan	67 %

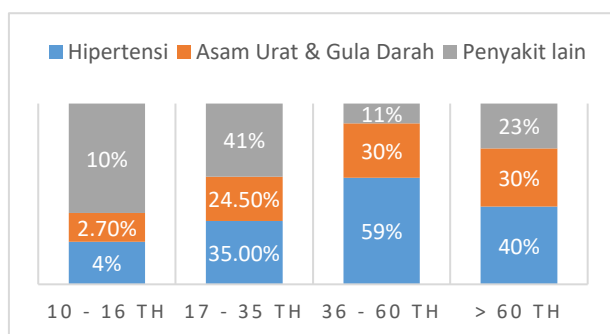
Dokter menyarankan untuk tetap menjaga pola makanan sehat, mengonsumsi makanan lunak, tinggi serat dan hindari makanan yang mengandung gas, *capsaisin* (pedas) hingga mengatur pola waktu agar selalu memperhatikan *timing* ketika makan. Adapun pada saat pemaparan informasi, peserta menyimak dengan seksama sekaligus memberikan beberapa pertanyaan

terkait cara mencegah dispepsia, pola makanan sehat, pengobatan, hingga pantangan ketika mengalami gejala tersebut.

Setelah acara *talkshow* selesai, penyelenggara memberikan *posttest* guna mengukur seberapa efektif penyuluhan berjalan. Hasil *posttest* memperlihatkan peserta menerima dan memahami materi yang dipaparkan dengan baik, dengan peningkatan rata – rata nilai 8,3 / 10.

Setelah edukasi selesai, kemudian diarahkan untuk melakukan pengecekan kesehatan. Pengecekan kesehatan ini dilakukan oleh Dokter Umum juga dibantu Dokter Muda (Mahasiswa Kedokteran). Adapun alat yang digunakan adalah tensimeter, timbangan badan, glukometer, hemoglobinometer, serta multiparameter. Dokter melakukan pengecekan sesuai permintaan peserta dan berkonsultasi terkait dengan keluhan yang dirasakan oleh peserta. Pada tes tekanan darah ini dilakukan guna memperhatikan pola hidup masyarakat dalam kegiatan sehari – harinya agar lebih memperhatikan segala bentuk asupan yang masuk ke dalam tubuh hingga bagaimana cara *manage* tingkat *stress*.

Sebanyak 59% peserta dengan rentang usia dewasa (35 – 60 tahun) memiliki tekanan darah tinggi / hipertensi >140/90 mmHg. Wahyu dan Andajani menjelaskan faktor usia sangat berpengaruh pada peningkatan tekanan darah karena dengan bertambahnya usia, maka semakin tinggi juga resiko mengidap tekanan darah tinggi[9]. Selain faktor usia, penyebab lain yang menjadi *triggered* ialah tidak memperhatikan asupan makanan. Peserta masih banyak yang mengonsumsi makanan yang tinggi kandungan garam, lemak jenuh, serta minuman berkafein, kondisi ini diperparah dengan peserta yang belum mampu mengendalikan diri dari *stress*. *Stress* yang berkepanjangan, aktifitas yang rendah, serta gizi yang tidak baik merupakan faktor yang mengakibatkan terjadinya hipertensi[10].



Gambar 3. Persentase Hasil Cek Kesehatan

Adapun untuk penyakit Umum dengan persentase cukup besar kedua terdapat pada penyakit Kadar Asam Urat & Gula Darah dengan rata - rata persentase 22,80%. Kadar asam urat tinggi ditemukan sekitar 17. Menurut Ghergina et al, kadar asam urat normal di dalam darah adalah <7 mg/dl untuk pria dan <6 mg/dl untuk wanita[11]. Sanchez et al menjelaskan bahwa Meningkatnya kadar asam urat juga dapat memperburuk resiko terkena tekanan darah tinggi[12]. Serta Wardhana & Rudijanto melanjutkan bahwa asam urat yang tinggi akan beresiko peningkatan kadar glukosa[13]. kemudian untuk penyakit lain cukup beragam. Namun yang menjadi perhatian adalah tingginya kasus penyakit yang berhubungan dengan pencernaan / lambung di semua kalangan usia (Magh, Asam Lambung, Dispepsia dll.). Diagnosa penyakit dari setiap peserta kemudian dituliskan ke dalam surat keterangan untuk dapat ditindaklanjuti oleh tim obat.

Setelah pengecekan kesehatan, peserta yang sudah memiliki catatan hasil diagnosa kemudian diarahkan untuk dapat berkonsultasi dengan Apoteker untuk dilakukannya Pelayanan Informasi Obat.



Gambar. 4 Konsultasi Obat

Seorang Apoteker mempunyai peranan yang sangat penting dalam memastikan bahwa pasien dapat menerima obat serta pengobatan dengan baik, aman, efektif, sesuai dengan tujuan perawatan[14]. Pada pelaksanaan, Tim Apoteker sudah mempersiapkan jenis obat - obat sebagai bentuk siaga, diantaranya: *Amlodipine, Captropil, Candestartan, Antibiotik, Alupurinol - Indometasin, Omeprazole, Ranitidin, Antasida*, dan lain sebagainya. Obat - obat tersebut disesuaikan dengan gejala dan usia yang dialami oleh peserta.



Gambar 5. Pelayan Informasi Obat (PIO)

Pelayanan Informasi Obat (PIO) merupakan pelayanan khusus yang diberikan oleh seorang Apoteker guna meningkatkan wawasan terkait Obat, menjamin persepsian yang rasional, serta mengurangi kesalahan pengobatan[15]. Adapun jenis informasi yang diberikan kepada peserta atau yang menerima obat yaitu berupa informasi waktu, durasi, serta cara penggunaan obat yang semuanya sudah disampaikan 100%.

Berdasarkan hasil PIO antara Tim Obat/Apoteker dengan peserta, ditemukan beberapa fakta sebagai berikut:

1. Sebagian Peserta tidak merasakan gejala sakit namun ketika di cek kesehatan menunjukkan kondisi tubuh yang tidak sehat (tensi darah tinggi, dll).
2. Sebagian peserta ad ayang sudah

mengonsumsi resep obat sebelumnya, namun dalam penggunaannya masih belum teratur atau tidak sesuai dengan anjuran dokter.

3. Kurangnya pengetahuan mengenai obat yang dikonsumsi.

Dengan diadakannya kegiatan PIO ini diharapkan dapat membantu peserta/masyarakat Desa Kuta dalam memahami segala aspek penting terkait penggunaan obat agar pemberian obat tersebut dapat tepat guna.

Peserta yang merupakan masyarakat Desa Kuta Megamendung Kabupaten Bogor sangat antusias dalam mengikuti program ini. Peserta berterimakasih kepada Tim pelaksana Program Penyuluhan Kesehatan, Cek Kesehatan, dan Pengobatan Massal karena dapat membantu mengedukasi dan mengetahui kondisi kesehatan masyarakat, hingga bersedia untuk memberikan obat dari penyakit yang diderita. Program ini sangat dirasakan manfaatnya oleh peserta masyarakat Desa Kuta, karena mereka menambah wawasan betapa pentingnya menjaga pola hidup sehat, dapat berkonsultasi dengan dokter terkait keluhan

yang dirasakan serta dapat memperoleh obat secara gratis.

KESIMPULAN

Hasil dari kegiatan ini menegaskan bahwa sebagian besar warga Desa Kuta Megamendung Kabupaten Bogor belum mampu menerapkan pola hidup sehat yang dianjurkan serta kurangnya kepekaan serta pemahaman terkait kesehatan, mulai dari gejala penyakit yang tidak terasa, hingga penggunaan obat yang belum mengikuti anjuran. Hal ini dibuktikan dengan presentase hasil pengecekan kesehatan disana yang memperlihatkan tingginya masyarakat yang mengidap beberapa penyakit umum, diantaranya Hipertensi, Asam Urat, Glukosa, serta Dispepsia.

SARAN

Diperlukan program edukasi kesehatan yang bersifat *continued* / berkelanjutan guna memonitor perkembangan kesehatan di Desa Kuta, karena saat ini sebagian besar warga Desa Kuta belum mampu menerapkan Pola Hidup sehat yang dianjurkan.

DAFTAR PUSTAKA

1. Zunaidi Arif (2024). Metodologi Pengabdian kepada Masyarakat. Yayasan Putra Adi Dharma
2. Wekke, I, S. (2022). Metode Pengabdian kepada Masyarakat Dari Rancangan ke Publikasi. Indramayu: Penerbit Adab.
3. Undang – Undang No. 12 Tahun 2012, Pasal 1 Ayat 9 Tentang Pendidikan Tinggi Mengatur tentang Tridharma Perguruan Tinggi.
4. Pender, N. J., Murdaugh, C. L., & Person, M. A. (2015). Health Promotion in Nursing Practise (7th ed.). Pearson.
5. Stuart, G. W. (2013). Principles & Practice of psychiatric nursing (10th ed). Elsevier Mosby.
6. Satria A. P. (2018). Pengaruh Pemberian Bubur Tepung Tapioka (Amylum Manihot) Kombinasi Madu (Caiba Pentandra) Terhadap Skala Nyeri Epigastrik Pada Penderita Dispepsia di Wilayah Kerja Puskesmas Sungai Siring Kecamatan Samarinda Utara.
7. Arsyad, A., & Sulfemi, W. B. (2018). Metode Role Playing Berbantu Media Audio Visual

- Pendidikan Dalam Meningkatkan Belajar Ips. Jurnal Pipsi (Jurnal Pendidikan Ips Indonesia), 3(2), 41-46.
8. Rohani, Hubungan Pola Makan dengan Sindroma Dispepsia Remaja Putri di SMP Negeri 1 Karya Penggawa Kabupaten Pesisir Barat Tahun 2013. 8, 94-98 (2014).
 9. Wahyuddin, D., & Andajani, S. (2017). Tidak Berolahraga, obesitas, dan merokok pemicu hipertensi pada laki - laki usi 40 tahun ke atas. Jurnal Wiyata: Penelitian Sains dan Kesehatan, 3(2), 119 - 125.
 10. Platek et al. (2017). Prevalence of Hypertension in Professional drivers (from the RACER-ABPM Study). American Journal of Cardiology, 120(10), 1792-2796.
 11. Ghergina, M. E., Peride, I., Tiglis, M. Neagu, T.P., Niculae, A.. & Chechereta, I. A. (2022). Uric Acid and Oxidative Stress-Relationship with Cardiovascular, Metabolic, and Renal Impairment. International Journal of Molecular Sciences, 23(6).
 12. Sanchez et al. (2020). Uric Acid and hypertension: An Update with recommendations. American Journal of Hypertension, 33(7), 583 - 594.
 13. Wardhana, W., & Rudijanto, A. (2018). Effect of Uric Acid on Blood Glucose Levels. Acta Medica Indonesiana, 50(3), 253 - 256.
 14. Pratiwi, Y., Rahmawaty, A., & Islamiyati, R. (2020). Peranan Apoteker dalam Pemberian Swamedikasi Pada Pasien BPJS. Jurnal Pengabdian Kesehatan, 3 (1), 65 - 72.
 15. George, B.; Rao, P Assesment and Evaluation of Drug Information Services Provided in a South Indian Teaching Hospital.



Penyuluhan informasi obat untuk penyakit pembuluh darah pada sekolah lansia di Desa Cikeris Kabupaten Purwakarta

Susi Andriani^{1*}

¹ Program Studi D3 Farmasi, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Holistik

* Korespondensi: Jl. Terusan Kapen Halim KM.09, Pondokslam – Purwakarta.

Email : susi.andriani08@gmail.com

ABSTRAK

Latar belakang: Penyakit kardiovaskuler adalah penyakit yang mengganggu sistem jantung (kardio) dan pembuluh darah (vaskuler). Jenis penyakit ini berhubungan dengan jantung, peredaran darah dan pembuluh darah yaitu melemahnya kontraksi jantung (gagal jantung), denyut jantung tidak normal (aritmia), penyempitan pembuluh darah dan penumpukan lemak di pembuluh darah (arteriosklerosis). Sekitar 17 juta orang meninggal dunia akibat penyakit jantung, terutama dikarenakan penyakit jantung koroner. Penyakit ini 80% dialami oleh negara-negara berkembang salah satunya Indonesia. Beberapa kasus bahkan terjadi pada usia produktif walaupun fakta di lapangan masih didominasi usia lanjut. Adanya program sekolah Lansia (Lanjut Usia) yang diadakan di beberapa desa di Purwakarta, memberikan banyak manfaat khususnya dalam hal pengenalan obat-obat untuk kelainan pembuluh darah pada masyarakat lansia.

Tujuan: Memberikan wawasan dengan penyuluhan kepada masyarakat di desa Cikeris kabupaten Purwakarta khususnya peserta sekolah lansia tentang informasi macam-macam obat dan khasiatnya untuk penyakit pembuluh darah seperti hipertensi, jantung coroner, arteriosclerosis dan aritmia.

Metode: Dilaksanakan dalam kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PkM) dengan penyuluhan (sosialisasi) secara tatap muka dengan masyarakat melalui kerja sama program sekolah lansia desa Cikeris dengan Pusat Penelitian dan Pengabdian Masyarakat (P3M) STIKes Holistik.

Hasil: Masyarakat Desa Cikeris Kabupaten Purwakarta telah menerima informasi mengenai macam-macam obat dan khasiat untuk penyakit pembuluh darah melalui kegiatan sekolah lansia.

Kesimpulan: Kegiatan PkM dalam bentuk penyuluhan kepada masyarakat lansia di desa Cikeris kabupaten Purwakarta menjadi bentuk kerja sama program pemerintah daerah dan institusi pendidikan yaitu STIKes Holistik dalam meningkatkan pengetahuan masyarakat mengenai macam-macam obat untuk kelainan pembuluh darah.

Kata kunci: penyuluhan, lansia, pembuluh darah.

ABSTRACT

Background: Cardiovascular disease is a disease that disrupts the heart (cardio) and blood vessel (vascular) systems. This type of disease is related to the heart, blood circulation, and blood vessels, namely weakening of heart contractions (heart failure), abnormal heart rhythms (arrhythmia), narrowing of blood vessels, and fatty buildup in blood vessels (arteriosclerosis). Approximately 17 million people die from heart disease, mainly due to coronary heart disease. This disease affects 80% of developing countries, including Indonesia. Some cases even occur in productive age groups, although field data is still dominated by the elderly. The existence of elderly (Lansia) school programs held in several villages in Purwakarta provides many benefits, especially in terms of introducing medications for blood vessel disorders to the elderly community.

Objective: To provide insights through education to the community in Cikeris village, Purwakarta regency, especially participants of the elderly school, about information on various types of

medications and their benefits for blood vessel diseases such as hypertension, coronary heart disease, arteriosclerosis, and arrhythmia.

Method: *Implemented in Community Service (PkM) activities with education (socialization) through collaboration between the program of Cikeris village's elderly school and the Center for Research and Community Service (P3M) of STIKes Holistik.*

Results: *The community of Cikeris village, Purwakarta regency, has received information about various types of medications and their benefits for blood vessel diseases through elderly school activities.*

Conclusion: *PkM activities in the form of education to the elderly community in Cikeris village, Purwakarta regency, become a form of collaboration between regional government programs and educational institutions, namely STIKes Holistik, in increasing public knowledge about various types of medications for blood vessel disorders.*

Keywords: : *education, elderly, blood vessels.*

PENDAHULUAN

Dalam tahapan perencanaan Indonesia sehat beberapa strategi dan langkah-langkah telah disiapkan oleh pemerintah mulai dari pemerintah pusat hingga pemerintah daerah. Salah satunya dengan melaksanakan beberapa agenda kegiatan yang mendukung demi terciptanya masyarakat dengan kualitas hidup yang baik melalui kegiatan positif di bidang kesehatan. Salah satunya adalah kegiatan sekolah lansia yang diadakan di beberapa desa di Purwakarta. Kegiatan ini mempunyai target untuk memberikan wawasan, informasi dan pengetahuan di bidang kesehatan agar lansia memiliki kehidupan yang lebih baik, berkualitas dan lebih termotivasi dengan mengikuti aktifitas positif yang diadakan di desa. Upaya yang dilakukan diantaranya yaitu dengan pemberian penyuluhan atau sosialisasi di bidang kesehatan diantaranya penyuluhan mengenai beberapa penyakit pembuluh darah beserta obat-obat yang biasa digunakan. Dalam teori pembelajaran kognitif dikatakan bahwa perilaku kesehatan dipengaruhi oleh proses kognitif, seperti pengetahuan, sikap, dan kepercayaan diri^[1].

Dalam konteks penyuluhan obat pembuluh darah, teori-teori di atas dapat digunakan untuk meningkatkan kesadaran dan pengetahuan tentang pentingnya pengobatan pembuluh darah, mengubah perilaku tidak sehat menjadi perilaku sehat, dan meningkatkan kepercayaan diri dan kontrol perilaku dalam mengelola kesehatan pembuluh darah^[2].

Berikut beberapa manfaat penyuluhan kesehatan pada masyarakat menurut WHO ^[3]:

Manfaat Penyuluhan Kesehatan:

1. Meningkatkan kesadaran dan pengetahuan tentang kesehatan: Penyuluhan kesehatan dapat membantu masyarakat memahami pentingnya kesehatan dan cara-cara untuk menjaga kesehatan.
2. Mengubah perilaku tidak sehat menjadi perilaku sehat: Penyuluhan kesehatan dapat membantu masyarakat mengubah perilaku tidak sehat, seperti merokok atau mengonsumsi alkohol, menjadi perilaku sehat.
3. Meningkatkan kualitas hidup: Penyuluhan kesehatan dapat membantu masyarakat meningkatkan kualitas hidup dengan mengurangi risiko penyakit dan meningkatkan kesehatan secara keseluruhan.
4. Mengurangi biaya kesehatan: Penyuluhan kesehatan dapat membantu masyarakat mengurangi biaya kesehatan dengan mengurangi kebutuhan akan perawatan medis yang mahal.
5. Meningkatkan partisipasi masyarakat dalam program kesehatan: Penyuluhan kesehatan dapat membantu masyarakat meningkatkan partisipasi dalam program kesehatan dan meningkatkan kepercayaan diri dalam mengelola kesehatan.

Terdapat beberapa tema yang dapat disampaikan kepada masyarakat, dan tema mengenai obat-obat pada pembuluh darah merupakan tema yang sangat berhubungan secara langsung terhadap kondisi masyarakat lansia di Indonesia sebagai negara berkembang dengan tingkat penderita penyakit ini yang mencapai lebih dari 20% tiap tahunnya [4].

Penyakit pembuluh darah merupakan salah satu penyebab utama kematian dan kecacatan pada lanjut usia. Menurut data dari World Health Organization (WHO), penyakit pembuluh darah merupakan penyebab utama kematian pada lanjut usia, dengan angka kematian sebesar 17,3 juta orang per tahun. Oleh karena itu, penyuluhan kesehatan tentang penyakit pembuluh darah pada lanjut usia sangat penting untuk meningkatkan kesadaran dan mengurangi risiko.

Penyuluhan kesehatan berbasis komunitas merupakan strategi yang efektif dalam meningkatkan kesadaran dan mengurangi risiko penyakit pembuluh darah pada lanjut usia. Dengan melibatkan komunitas dalam proses penyuluhan kesehatan, kita dapat meningkatkan kesadaran dan mengurangi risiko penyakit pembuluh darah pada lanjut usia. Komunitas dalam hal ini adalah dengan dengan membentuk sebuah wadah yaitu sekolah lansia yang dilaksanakan secara berkelanjutan, interaktif dan komunikatif untuk bisa memberikan perubahan yang berdampak positif pada pola dan gaya hidup lansia di desa-desa khususnya yang ada di wilayah kabupaten purwakarta. Manfaat Penyuluhan Kesehatan Berbasis Komunitas adalah meningkatkan kesadaran tentang penyakit pembuluh darah, mengurangi risiko penyakit pembuluh darah, meningkatkan kualitas hidup pada lanjut usia dan meningkatkan partisipasi komunitas dalam proses penyuluhan kesehatan [5].

METODOLOGI

Metode Penyuluhan yang dilakukan

yaitu:

1. Penyuluhan dilakukan melalui ceramah dan diskusi
2. Penyuluhan menggunakan bahasa yang sederhana dan mudah dipahami
3. Penyuluhan dilakukan oleh dosen dengan kepakaran atau praktisi bidang farmasi yaitu apoteker

Penyuluhan yang dilaksanakan dalam kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PkM) yaitu secara tatap muka dengan masyarakat melalui kerja sama program sekolah lansia desa Cikeris dengan Pusat Penelitian dan Pengabdian Masyarakat (P3M) STIKes Holistik. Penyuluhan dilaksanakan secara berkelanjutan sesuai dengan jadwal pelaksanaan, pemateri dan institusi yang dilibatkan dalam kegiatan ini.

Tujuan Penyuluhan diantaranya meningkatkan kesadaran lansia tentang pentingnya pengobatan pembuluh darah, meningkatkan pengetahuan lansia tentang obat-obat pembuluh darah, meningkatkan kemampuan lansia dalam mengelola pengobatan pembuluh darah.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil dari kegiatan penyuluhan mengenai pemberian informasi obat-obat pembuluh darah kepada lansia di desa Cikeris diantaranya adalah antusiasme masyarakat mengenai penyakit-penyakit yang biasanya di derita oleh lansia (lanjut usia) melalui beberapa pertanyaan yang disampaikan seperti pertanyaan mengenai contoh-contoh obat hipertensi, obat jantung dan obat kolesterol. Selain itu masyarakat mendapatkan manfaat berupa wawasan mengenai obat-obat untuk pengobatan kelainan pembuluh darah, memahami dampak dari bahaya yang menimbulkan kecacatan akibat stroke, berkurangnya daya ingat dari memori yang dimiliki sehingga diharapkan dapat merubah pola dan gaya hidup masyarakat agar lebih sehat. Dari STIKes Holistik sendiri terdapat beberapa dosen yang melaksanakan kegiatan penyuluhan ini dengan pemberian materi yang berbeda sesuai kepakaran masing-

masing. Peserta lansia yang hadir di desa Cikeris pada tanggal 16 oktober 2024 terdapat 24 orang, yang terdiri dari 20 orang wanita dan 4 orang laki-laki.

Berikut adalah isi dari materi penyuluhan yang disampaikan pada kegiatan sekolah lansia

Materi Penyuluhan Lansia Mengenai Obat-Obat Pembuluh Darah

I. Pengertian Pembuluh Darah

- Pembuluh darah adalah saluran yang membawa darah ke seluruh tubuh
- Pembuluh darah terdiri dari arteri, vena, dan kapiler

II. Fungsi Pembuluh Darah

- Membawa oksigen dan nutrisi ke seluruh tubuh
- Membawa karbondioksida dan limbah ke luar tubuh

III. Penyakit Pembuluh Darah

- Aterosklerosis (penyempitan pembuluh darah)
- Hipertensi (tekanan darah tinggi)
- Kolesterol tinggi

IV. Obat-Obat Pembuluh Darah

- Antiplatelet (menghambat pembekuan darah)
- Antikoagulan (menghambat pembekuan darah)
- Vasodilator (melebarkan pembuluh darah)
- Antihipertensi (menurunkan tekanan darah)

V. Cara Menggunakan Obat-Obat Pembuluh Darah

- Mengikuti petunjuk dokter
- Menggunakan obat secara teratur
- Menghindari interaksi obat-obatan
- Mengawasi efek sampingan

VI. Pentingnya Pengobatan Pembuluh Darah

- Mencegah serangan jantung dan stroke
- Mengurangi risiko kematian

- Meningkatkan kualitas hidup

Berikut beberapa contoh obat pembuluh darah dan khasiatnya:

Obat Antiplatelet

1. Aspirin: Menghambat pembekuan darah dan mencegah serangan jantung dan stroke.
2. Clopidogrel: Menghambat pembekuan darah dan mencegah serangan jantung dan stroke.
3. Ticagrelor: Menghambat pembekuan darah dan mencegah serangan jantung dan stroke.

Obat Antikoagulan

1. Warfarin: Menghambat pembekuan darah dan mencegah serangan jantung dan stroke.
2. Apixaban: Menghambat pembekuan darah dan mencegah serangan jantung dan stroke.
3. Rivaroxaban: Menghambat pembekuan darah dan mencegah serangan jantung dan stroke.

Obat Vasodilator

1. Nitroglycerin: Melebarkan pembuluh darah dan mengurangi tekanan darah.
2. Hydralazine: Melebarkan pembuluh darah dan mengurangi tekanan darah.
3. Minoxidil: Melebarkan pembuluh darah dan mengurangi tekanan darah.

Obat Antihipertensi

1. Lisinopril: Menurunkan tekanan darah dengan menghambat enzim yang menyebabkan tekanan darah tinggi.
2. Amlodipine: Menurunkan tekanan darah dengan melebarkan pembuluh darah.
3. Metoprolol: Menurunkan tekanan darah dengan menghambat kerja jantung

SIMPULAN DAN SARAN

SIMPULAN

Kegiatan penyuluhan pada masyarakat lansia melalui kegiatan PkM di Desa Cikeris kecamatan Wanayasa Kabupaten Purwakarta dilakukan dengan metode penyuluhan dengan tema penggunaan obat-obat untuk kelainan pembuluh darah mendapat respon yang sangat positif dimana mereka sangat antusias, hal ini dapat dilihat melalui kegiatan tanya jawab dan diskusi yang sangat interaktif. Terselenggaranya kegiatan

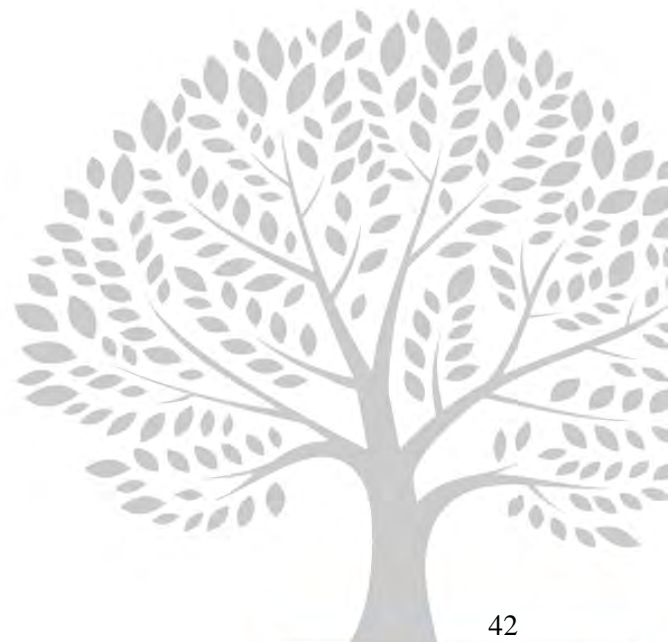
PkM ini memaksimalkan program kesehatan untuk lansia yaitu dengan dibentuknya komunitas sekolah lansia di desa Cikeris sehingga diharapkan dapat meningkatkan kualitas hidup melalui aktivitas positif yang telah diselenggarakan.

SARAN

Kegiatan PkM serupa dapat dilakukan dengan materi yang berbeda agar menambah pengetahuan mengenai kesehatan di bidang obat maupun farmasi dan dilakukan secara berkelanjutan.

DAFTAR PUSTAKA

1. Katz, D. L., & Frates, E. P. (2018). *Lifestyle medicine: A manual for clinical practice*. Boca Raton, FL: CRC Press.
2. World Health Organization. (2018). *Global action plan for the prevention and control of noncommunicable diseases 2013-2020*. Geneva: World Health Organization.
3. World Health Organization. (2019). *Cardiovascular diseases*.
4. National Institute of Health. (2020). *Cardiovascular Disease*.
5. World Health Organization. (2018). *Global action plan for the prevention and control of noncommunicable diseases 2013-2020*. Geneva: World Health Organization.
6. Glanz, K., Rimer, B. K., & Viswanath, K. (2015). *Health behavior and health education: Theory, research, and practice*. San Francisco, CA: Jossey-Bass.



Penyuluhan manfaat jamu untuk meningkatkan stamina dan kesehatan

Taufik Septiyan Hidayat^{1*}

¹ Program Studi D3 Farmasi, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Holistik

* Korespondensi: Jl. Terusan Kapen Halim KM.09, Pondoksalam – Purwakarta.

Email : Taufikseptiyan44@gmail.com

ABSTRAK

Latar belakang: Jamu merupakan obat tradisional yang memiliki asal usul dari Indonesia, terbuat dari berbagai bahan seperti tanaman, hewan, mineral, serta sediaan galenic atau kombinasinya. Penggunaan jamu telah diwariskan secara turun-temurun sebagai salah satu metode pengobatan yang sesuai dengan aturan yang berlaku di masyarakat. Banyak orang mengonsumsi jamu karena meyakini bahwa jamu memberikan manfaat signifikan bagi kesehatan, baik sebagai upaya pencegahan dan pengobatan penyakit, serta upaya menjaga kebugaran dan kecantikan, sangatlah penting, serta meningkatkan stamina tubuh.

Tujuan: Tujuan dari kegiatan ini untuk memberikan edukasi kepada masyarakat di sekitar Klinik Ferren Purwakarta mengenai manfaat jamu dalam meningkatkan stamina dan kesehatan.

Metode: Aktivitas ini dilaksanakan dalam bentuk penyuluhan, di mana materi disampaikan kepada masyarakat dan diikuti dengan sesi tanya jawab. Setelah diskusi selesai, masyarakat diberikan angket untuk menilai respon mereka terhadap kegiatan yang telah dilakukan. Angket disusun dengan skala Likert.

Hasil: Hasil angket menunjukkan bahwa mayoritas masyarakat memberikan respon setuju dan netral terhadap pernyataan terkait manfaat serta kejelasan materi yang disajikan. Semua peserta (100%) merasa materi ini menarik, karena topik yang dibahas erat kaitannya dengan manfaat jamu dalam meningkatkan stamina dan kesehatan, sehingga masyarakat dapat dengan mudah mengikuti penjelasan yang diberikan.

Kesimpulan: Terjadi peningkatan pengetahuan masyarakat mengenai manfaat jamu dalam meningkatkan stamina dan kesehatan, dan mereka memberikan respon positif terhadap kegiatan penyuluhan yang dilaksanakan.

Kata kunci: Jamu, Stamina, Kesehatan

ABSTRACT

Background: *Jamu is a traditional medicine that originates from Indonesia, made from various ingredients such as plants, animals, minerals, and galenic preparations or combinations thereof. The use of jamu has been passed down from generation to generation as one of the treatment methods in accordance with the rules that apply in society. Many people consume jamu because they believe that jamu provides significant benefits for health, both as an effort to prevent and treat diseases, as well as efforts to maintain fitness and beauty, is very important, and increases body stamina.*

Aim : *This activity aims to provide counseling to the community around the Ferren Clinic Purwakarta regarding the benefits of jamu in increasing stamina and health.*

Method: *This activity is carried out in the form of counseling, where the material is presented to the community and followed by a question and answer session. After the discussion is complete, the community is given a questionnaire to assess their response to the counseling activities that have been carried out. The questionnaire is compiled using a Likert scale.*

Results: *The results of the questionnaire showed that the majority of the community gave agreeable and neutral responses to statements related to the benefits and clarity of the material presented. All*

participants (100%) felt that this material was interesting, because the topic discussed was closely related to the benefits of herbal medicine in increasing stamina and health, so that the community could easily follow the explanation given.

Conclusion: There was an increase in community knowledge about the benefits of herbal medicine in increasing stamina and health, and they gave a positive response to the counseling activities carried out.

Keywords: Herbal medicine, Stamina, Health

PENDAHULUAN

Jamu merupakan obat tradisional yang memiliki asal usul dari Indonesia, terbuat dari bahan-bahan alami yang berasal dari tumbuhan, hewan, maupun mineral, maupun kombinasi dari semua itu. Jamu telah digunakan sebagai sarana pengobatan Secara turun-temurun, dengan penerapannya mengikuti norma-norma yang berlaku di masyarakat, sesuai dengan ketentuan yang tercantum dalam Permenkes No. 003/Menkes/Per/I/2010.

Jamu ini, baik dalam bentuk ramuan maupun tanaman obat lainnya, masih dimanfaatkan oleh kebanyakan masyarakat, khususnya di kalangan masyarakat menengah ke bawah. Seiring dengan berjalannya waktu, penggunaan obat tradisional semakin meningkat, terutama di tengah keinginan masyarakat untuk kembali kepada alam dan menghadapi tantangan krisis yang berkepanjangan. Namun, di balik perkembangan ini, seringkali ditemui ketidaktepatan dalam penggunaan jamu karena informasi yang salah atau pemahaman yang keliru mengenai obat tradisional tersebut serta cara penggunaannya. Walaupun jamu dikenal memiliki efek yang relatif ringan dibandingkan obat modern, penting untuk memperhatikan kepastian mengenai bahan aktif dan konsistensinya, terutama dalam penggunaan jangka panjang (Katno, 2008).

Bagian tanaman yang seringkali digunakan sebagai bahan baku jamu adalah rimpang, daun, akar, kulit batang, bunga, buah maupun biji. Jenis tanaman yang umum digunakan untuk pembuatan jamu adalah kunyit, temulawak, jahe, kencur, sereh, daun sirsak, sambiloto, daun sirih, daun pepaya, dan daun katuk. Kombinasi dari beberapa

bahan baku jamu memberikan rasa segar dan hangat bagi yang meminumnya (Adriani, & Pritasari, 2024)

Saat ini, produk herbal dari tanaman obat telah mengalami perkembangan yang pesat di masyarakat. Faktor pendorong utama peredaran produk herbal ini adalah harganya yang lebih terjangkau dan kemudahan dalam mendapatkannya. Plus, efek samping yang rendah, serta kemampuannya untuk koalisi dengan sediaan obat tradisional lain dalam mengatasi gangguan metabolisme, menjadikan produk herbal semakin diminati (Karo karo, 2010).

Sebagian besar masyarakat mengonsumsi jamu dengan keyakinan bahwa jamu memberikan manfaat besar bagi kesehatan, baik dalam aspek pencegahan maupun pengobatan penyakit, juga dalam upaya menjaga stamina, kecantikan, kebugaran, memiliki peranan yang sangat penting. Sampai saat ini, popularitas jamu semakin meningkat, tercermin dari permintaan yang terus berkembang (Biofarmaka IPB, 2013).

METODOLOGI PENGABDIAN

Penyuluhan ini merupakan kegiatan yang dilakukan dengan memberikan materi kepada masyarakat kemudian para peserta diberikan waktu untuk bertanya. Setelah sesi diskusi berakhir, mereka diminta untuk mengisi angket sebagai bentuk evaluasi terhadap kegiatan yang telah dilaksanakan. Angket tersebut disusun dengan menggunakan skala Likert, mencakup pernyataan dengan lima Pilihan jawaban yang tersedia meliputi sangat puas, puas, cukup puas, tidak puas, dan sangat tidak puas (Budiaji, 2013). Setelah mengumpulkan

respons menggunakan skala Likert, hasilnya akan dihitung dalam bentuk persentase dan kemudian diterjemahkan ke dalam kategori respons, yang mencakup sangat kuat, kemudian kuat, kemudian cukup kuat, kemudian lemah, hingga sangat lemah.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penyuluhan tentang Manfaat Jamu untuk Meningkatkan Stamina dan Kesehatan dilaksanakan pada tanggal 14 Desember 2024 di Klinik Ferren, Kabupaten Purwakarta, dihadiri oleh 78 orang yang terdiri dari perwakilan warga desa, organisasi Senam Sehat Lansia, serta perkumpulan Prolanis.

Tidak semua orang menyukai jamu. Selain itu alasan keamanan obat dan dosis yang belum jelas juga menjadi faktor enggan orang untuk mengonsumsi jamu (Ningsih, 2016). Segala upaya sudah dilakukan untuk menangani permasalahan tersebut diantaranya membuat jamu dengan berbagai variasi kemasan seperti tablet, pil, permen, dan bubuk instan sehingga tidak

terkesan jaman dulu (jadul) (Andini et al., 2023). Untuk meminimalisir rasa jamu yang pahit cukup ditambahkan dengan gula merah ataupun madu. Upaya lainnya adalah Standarisasi tanaman herbal yang dilakukan oleh BPOM bertujuan untuk memastikan kualitas, keamanan, dan khasiat tanaman herbal sebagai bahan baku dalam pembuatan jamu. Inovasi terbaru adalah pembuatan aplikasi game tentang jamu sebagai upaya pengenalan sejak dini jamu kepada generasi muda (Satria et al., 2022)

Secara umum, penyuluhan pengabdian kepada masyarakat ini berjalan dengan baik dan mendapatkan tanggapan baik dari para peserta. Berdasarkan lembar evaluasi yang telah disebar, kebanyakan memilih setuju terhadap materi yang dipresentasikan. Poin materi tersebut meliputi aspek kejelasan, manfaat dalam kehidupan sehari-hari, sistematika penyampaian serta tingkat menariknya materi. Persentase hasil pernyataan ditampilkan pada Tabel 1.

Tabel 1 Sebaran Presense Respon

Pernyataaan	Presentase respon (%)	Jenis respon
Materi yang disampaikan cukup jelas	0	Sangat setuju
	75	Setuju
	25	Netral
	0	Tidak setuju
	0	Sangat tidak setuju
Materi yang disampaikan bermanfaat dalam kehidupan sehari-hari	0	Sangat setuju
	75	Setuju
	25	Netral
	0	Tidak setuju
	0	Sangat tidak setuju
Materi tersusun secara sistematis	0	Sangat setuju
	0	Setuju
	100	Netral
	0	Tidak setuju
	0	Sangat tidak setuju
Materi cukup menarik	0	Sangat setuju
	75	Setuju
	25	Netral
	0	Tidak setuju
	0	Sangat tidak setuju

Berdasarkan hasil evaluasi angket, mayoritas peserta memberikan tanggapan yang positif dan netral pada setiap pernyataan terkait manfaat serta kejelasan materi yang disampaikan. Hal ini

menunjukkan bahwa mereka merasa cukup memahami isu yang dibahas. Dukungan ini juga didukung oleh penyajian materi yang jelas, serta gambar-gambar tanaman herbal yang ditampilkan dengan baik. Peserta juga

diberikan kesempatan untuk merespons dengan pertanyaan terbuka mengenai hal-hal menarik dari penyuluhan ini, dan 100% peserta menjawab bahwa materi ini menarik karena berfokus pada manfaat jamu untuk meningkatkan stamina dan kesehatan. Dengan demikian, masyarakat dapat dengan mudah memahami penjelasan yang diberikan. Selain itu, adanya sesi tanya jawab turut membantu meningkatkan pengetahuan masyarakat mengenai tanaman herbal yang bermanfaat bagi stamina dan kesehatan.

SIMPULAN DAN SARAN

SIMPULAN

Penyuluhan manfaat jamu untuk meningkatkan stamina dan kesehatan telah berhasil meningkatkan pengetahuan masyarakat tentang tanaman obat yang bermanfaat bagi kesehatan. Respon masyarakat terhadap penyuluhan ini sangat positif berkaitan dengan hal materi yang disampaikan, durasi kegiatan, peningkatan pemahaman dan manfaat yang dirasakan.

DAFTAR PUSTAKA

1. Adriani, A., & Pritasari, W. (2024). Literature Review: Jenis Dan Manfaat Jamu Di Indonesia. *Biology and Education Journal*, 4(1), 69-79.
2. Biofarmaka IPB, 2013. Quality of Herbal Medicine Plants and Traditional Medicine. Diakses dari <http://biofarmaka.ipb.ac.id/brc-news/brc-article/587-Quality-of-herbal-medicine-plants-and-traditional-medicine-2013>.
3. Budiaji, W. (2013). Skala pengukuran dan jumlah respon skala likert. *Jurnal ilmu pertanian dan perikanan*, 2(2), 127-133.
4. Karo-Karo, U. (2010). Pemanfaatan Tanaman Obat Keluarga di Kelurahan Tanah 600, Medan. *Kesmas: Jurnal Kesehatan Masyarakat Nasional*, 4 (5). <https://doi.org/10.21109/kesmas.v4i5.169>
5. Katno. 2008. Tingkat Manfaat, Keamanan dan Efektivitas Tanaman Obat dan Obat Tradisional. Karanganyar: Balai Besar Penelitian dan Pengembangan Tanaman Obat dan Obat Tradisional Balitbangkes Depkes RI.
6. Ningsih, I. Y. (2016). Keamanan Jamu Tradisional. Modul Sainifikasi Jamu, 1-36. http://repository.unej.ac.id/bitstream/handle/123456789/77274/Modul_SJ_Keamanan_Jamu_Indah_Yulia_Ningsih.pdf?sequence=1
7. Satria, T. G., Priyanto, R. R., Isadora, Z., & Azzahra, Y. Q. (2022). Casual game design to introduce jamu. *Procedia Computer Science*, 216(2022), 557-564. <https://doi.org/10.1016/j.procs.2022.12.169>

SARAN

Kegiatan penyuluhan sebaiknya tidak hanya difokuskan pada penyampaian materi, tetapi juga dilengkapi dengan simulasi membuat sediaan jamu yang dapat memberi manfaat dalam menjaga kesehatan masyarakat.

Jus terapi untuk penderita Diabetes Mellitus

Suci Amalia^{1*}

¹ Program Studi S1 Ilmu Gizi, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Holistik

* Korespondensi: Jl. Terusan Kapten Halim KM. 09, Pondok Salam - Purwakarta

Email : suciholl@gmail.com

ABSTRAK

Latar belakang: Data Kementerian Kesehatan tahun 2021 menyebutkan bahwa penderita Diabetes Mellitus (DM) di Indonesia adalah 19,47 juta orang. DM merupakan penyakit yang terjadi karena kelainan progresif pengeluaran hormon insulin oleh pankreas atau ketidakmampuan insulin untuk mengontrol glukosa darah.

Tujuan: Memberikan penyuluhan dan praktik pembuatan jus terapi untuk penderita DM bagi anggota Prolanis Klinik Ferren, Purwakarta.

Metode: Bentuk kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini berupa edukasi dan praktik pembuatan jus terapi DM dengan kombinasi tiga bahan yaitu pare, kacang panjang dan tauge yang diberikan kepada anggota Prolanis Klinik Ferren, Purwakarta. Kegiatan pembuatan jus terapi DM ini dilaksanakan pada tanggal 27 Mei 2025.

Hasil: Berdasarkan hasil survey diketahui bahwa peserta pembuatan jus terapi DM mendapatkan informasi yang relevan dengan kebutuhan peserta terutama mengenai manfaat dari bahan-bahan yang digunakan dan cara pembuatan jus terapi DM sebagai alternatif pilihan pengobatan DM.

Kesimpulan: Jus pare, kacang panjang dan tauge dapat menjadi pilihan terapi pengobatan alami untuk membantu mengontrol diabetes, namun kendati demikian sebaiknya tetap dikombinasikan dengan pengobatan medis dan pola hidup sehat yaitu olahraga teratur dan pola makan yang baik.

Kata kunci: dm, diabetes mellitus, jus terapi diabetes mellitus

ABSTRACT

Background: Data from the Ministry of Health in 2021 stated that there were 19.47 million people with Diabetes Mellitus (DM) in Indonesia. DM is a disease caused by progressive disorders of insulin secretion by the pancreas or the inability of insulin to control blood glucose.

Aim: Providing education about juice therapy for Diabetes Mellitus sufferers for members of Prolanis at Clinic Ferren, Purwakarta.

Method: This form of community service activity is in the form of making DM therapy juice with a combination of three ingredients, namely bitter melon, long beans and bean sprouts which are given to members of the Prolanis at Clinic Ferren, Purwakarta. This DM therapy juice making activity was carried out on May 27, 2025.

Results: Based on the survey results, it is known that participants in making DM therapy juice received information that was relevant to the participant's needs, especially regarding the benefits of the ingredients used and how to make DM therapy juice as an alternative choice for DM treatment.

Conclusion: Bitter melon, long bean and bean sprout juice can be a natural therapy option to help control diabetes, however, it should still be combined with medical treatment and a healthy lifestyle, namely regular exercise and a good diet.

Keywords: dm, diabetes mellitus, diabetes mellitus therapy Juice

PENDAHULUAN

Data terbaru dari WHO dan studi global menunjukkan bahwa jumlah penderita Diabetes Mellitus (DM) mengalami peningkatan di berbagai negara. Pada tahun 2021, diperkirakan ada sekitar 529 juta orang di seluruh dunia yang menderita diabetes dengan persentase 6,1% dari penduduk dunia. Jika kasus DM terus meningkat setiap tahunnya, maka jumlah ini diperkirakan akan meningkat menjadi lebih dari 1,3 miliar pada tahun 2050.⁽¹⁾ Sementara itu, data Kementerian Kesehatan tahun 2021 menyebutkan bahwa terdapat 19,47 juta orang menjadi pasien DM.

DM merupakan penyakit yang disebabkan karena kelainan progresif sekresi insulin oleh pankreas atau ketidakmampuan insulin untuk mengontrol glukosa darah. Terdapat beberapa alasan mengapa seseorang dapat mengidap DM dan cara penanganannya juga berbeda tergantung tipe DM. DM mempunyai tipe yang beragam, namun ada 3 jenis utama diantaranya DM tipe 1, DM tipe 2 dan DM gestasional.⁽²⁾

DM tipe 1 adalah penyakit autoimun yang ditandai dengan hiperglikemia dan kekurangan insulin sehingga penderita memerlukan penanganan berupa terapi insulin. Sementara itu, DM tipe 2 mengindikasikan adanya kelainan metabolisme dikarenakan kombinasi 2 faktor yaitu adanya gangguan sekresi insulin oleh sel β pankreas dan jaringan tubuh tidak dapat merespon insulin dengan baik sehingga penderita perlu diberikan terapi insulin dan obat-obatan penurun glukosa darah. Lain halnya dengan DM gestasional yang dapat terjadi selama masa kehamilan, biasanya terdiagnosis pada trimester kedua dan ketiga kehamilan sehingga penderita dapat diberikan dua strategi penanganan meliputi terapi insulin dan perubahan pola hidup termasuk diantaranya terapi gizi.⁽²⁾

Terapi gizi dalam hal ini penggunaan bahan pangan alami sebagai salah satu strategi penanganan DM telah banyak digunakan. Penelitian menunjukkan bahwa

jus buah dan sayuran yang kaya akan polifenol, vitamin C, flavonoid dan senyawa bioaktif lain berpotensi sebagai pendukung pengelolaan gula darah dengan efektivitas yang bervariasi tergantung jenis dan dosisnya.⁽³⁾ Beberapa jenis sayuran yang berperan dalam penanganan DM diantaranya pare, kacang panjang dan tauge.

Percobaan yang dilakukan pada tikus diabetes yang diinduksi streptozotocin (STZ) menunjukkan bahwa jus pare (*Momordica charantia*) dapat memperbaiki beberapa parameter diabetes seperti meningkatnya kadar insulin dan menurunnya kadar gula darah. Kandungan senyawa yang terdapat pada pare seperti charantin, polifenol, dan saponin bekerja secara aktif seperti insulin dan meningkatkan penyerapan glukosa darah oleh sel tubuh.⁽⁴⁾

Studi klinis dan eksperimental menunjukkan bahwa teknik pengolahan pare meliputi perebusan, penghalusan menggunakan blender kemudian dijadikan jus maupun diambil sarinya (diekstrak), dapat menurunkan kadar gula darah dan HbA1c pada penderita DM tipe 2. Penggunaan pare sebagai terapi tambahan relatif aman dibandingkan dengan obat antidiabetes konvensional meski efeknya pada HbA1c cenderung lebih kecil.⁽⁵⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾



Gambar 1 : Pare
Sumber : Shinde, V.M., et al. 2024

Sementara itu, terdapat penelitian lain yang dilakukan oleh Widyarani (2019) yang menemukan bahwa terdapat

perbedaan signifikan antara kadar gula darah puasa (GDP) sebelum dan sesudah pemberian jus kacang panjang selama 7 hari. Penelitian yang ditujukan kepada laki-laki dan perempuan berusia antara 45 - 65 tahun, tidak mengidap penyakit komplikasi dan tidak mengkonsumsi obat hiperglikemia tersebut ditemukan bahwa hasil pemeriksaan kadar GDP sebelum penelitian rata-rata 291 mg/dl dan setelah diberikan jus kacang panjang selama 7 hari rata-rata menjadi 100 mg/dl. Hal ini menunjukkan bahwa terjadi penurunan kadar GDP 91 mg/dl. ⁽⁸⁾

Beberapa kandungan gizi yang terdapat pada kacang panjang seperti thiamin dapat membantu memperbaiki kinerja insulin dan mentransfer glukosa ke dalam sel serta kandungan serat yang memiliki efek hipoglikemik. Selain itu, senyawa bioaktif seperti polifenol, dapat meningkatkan sensitivitas insulin dan memperbaiki keseimbangan mikrobiota usus, yang berkontribusi pada pengelolaan DM. ⁽⁸⁾⁽⁹⁾



Gambar 2 : Kacang Panjang

Sumber : Quamruzzaman, AKM et. al. 2022

Disisi lain, terdapat penelitian terbaru mengenai kecambah kacang-kacangan, atau tauge, yang memiliki potensi manfaat bagi mereka yang menderita diabetes. Pada model tikus yang menderita diabetes tipe 2, ekstrak nanopartikel yang mirip dengan eksosom dari kecambah kacang hijau terbukti dapat menurunkan kadar glukosa darah, meningkatkan

toleransi glukosa, dan meningkatkan sensitivitas insulin. Jalur sinyal PI3K/Akt/GLUT4/GSK-3 β yang diaktifkan, memiliki peran dalam regulasi metabolisme glukosa, pengurangan stres oksidatif di jaringan hati, dan peningkatan jumlah sel



beta pankreas yang menghasilkan insulin. ⁽¹⁰⁾

Gambar 3 : Tauge

Sumber : Ganesa dan Baojun, 2018

Selain itu, tauge kaya akan polifenol, flavonoid, γ -aminobutyric acid (GABA), fitosterol, vitamin, dan mineral seperti kromium, yang seluruhnya berperan dalam menurunkan kadar gula darah, meningkatkan sensitivitas insulin, serta mengurangi stres oksidatif dan peradangan pada jaringan tubuh. ⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾

Maka dari itu, perpaduan bahan jus terapi yang terdiri dari pare, kacang panjang dan tauge memiliki potensi yang cukup besar untuk dijadikan pilihan pengobatan bagi penderita DM di Klinik Ferren, Purwakarta.

METODOLOGI PENGABDIAN

Jenis kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini berupa penyuluhan dalam bentuk edukasi dan praktik pembuatan jus terapi. Kegiatan penyuluhan ini dilaksanakan pada tanggal 27 Mei 2025. Kegiatan ini dilakukan terhadap penderita penyakit DM yang merupakan anggota Prolanis Klinik Ferren, Purwakarta.



Gambar 4 : Penyampaian Materi

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat berupa edukasi mengenai DM dan praktik pembuatan jus terapi diselenggarakan pada hari Selasa, tanggal 27 Mei 2025 dimulai pada pukul 10.00 WIB.

Kegiatan edukasi yang dimoderatori oleh Ketua Bendahara Prolanis Klinik Ferren Purwakarta ini, dimulai dengan kata sambutan dan pengenalan narasumber kemudian pemaparan materi menggunakan *power point* diiringi dengan praktik pembuatan jus terapi DM. Narasumber memberikan materi terkait penyakit

DM diantaranya definisi DM, jenis bahan pangan alami yang dapat membantu menurunkan kadar gula darah, manfaat serta kandungan gizinya termasuk resep jus terapi untuk penyakit DM.

Adapun resep jus terapi DM adalah sebagai berikut :

Tabel 1

Bahan Jus Terapi DM

Bahan membuat Jus Terapi DM dapat dilihat pada tabel 1 di bawah ini :

A. Bahan

Bahan	Jumlah
Tauge	50 gr
Kacang Panjang	25 gr
Pare	25 gr
Air	200 ml

B. Cara Membuat

1. Cuci bersih tauge, kacang panjang, dan pare.

2. Potong-potong kacang panjang dan pare menjadi beberapa bagian.
3. Masukkan tauge, pare dan kacang panjang ke dalam blender, tambahkan air kemudian blender hingga halus.
4. Saring jus terapi hingga hanya tersisa sarinya saja lalu masukan ke dalam gelas.
5. Jus terapi siap disajikan.



Gambar 5: Proses Pembuatan Jus Terapi DM

Peserta penyuluhan yang berjumlah 18 orang diberikan angket untuk menilai respon peserta terhadap kegiatan yang telah dilakukan. Sejumlah pernyataan yang tertera di dalam angket memiliki skala penilaian berupa respon sangat setuju, setuju, tidak setuju dan sangat tidak setuju kemudian juga terdapat kolom isian mengenai saran dari kegiatan penyuluhan ini. Sebaran pernyataan, persentase dan jenis respon dapat dilihat pada Tabel 2 di bawah ini :

Tabel 2
Persentase Respon Peserta Penyuluhan Jus Terapi DM
ini :

Pernyataan	Persentase respon	Jenis Respon
Materi yang disampaikan sesuai dengan kebutuhan masyarakat	27,8	Sangat setuju
	72,2	Setuju
	0	Tidak setuju
	0	Sangat tidak setuju
Materi disampaikan secara jelas dan menarik	5,6	Sangat setuju
	94,4	Setuju
	0	Tidak setuju
	0	Sangat tidak setuju
Waktu pemberian materi cukup memadai	11,1	Sangat setuju
	88,9	Setuju
	0	Tidak setuju
	0	Sangat tidak setuju
Masyarakat mendapatkan manfaat dari kegiatan penyuluhan	22,2	Sangat setuju
	77,8	Setuju
	0	Tidak setuju
	0	Sangat tidak setuju
Kegiatan penyuluhan seperti ini dilakukan secara berkelanjutan	66,7	Sangat setuju
	33,3	Setuju
	0	Tidak setuju
	0	Sangat tidak setuju
Secara umum masyarakat puas terhadap kegiatan penyuluhan	44,4	Sangat setuju
	55,6	Setuju
	0	Tidak setuju
	0	Sangat tidak setuju

Tabel 2 menunjukkan bahwa terdapat 6 pernyataan yang ditanggapi oleh peserta dengan jawaban yang cukup beragam. Berdasarkan hasil analisis dapat disimpulkan bahwa secara keseluruhan peserta memberikan respon positif terhadap kegiatan penyuluhan yaitu pembuatan jus terapi DM yang dinyatakan dengan “sangat setuju” dan “setuju”. Terdapat pernyataan awal mengenai materi penyuluhan adalah informasi yang dibutuhkan oleh masyarakat dengan persentase jawaban masing-masing yaitu 27,8% peserta menjawab sangat setuju dan 72,2% menjawab setuju. Sementara itu mengenai penyampaian materi yang jelas dan menarik, 5,6% peserta menjawab sangat setuju dan 94,4% menjawab setuju, kemudian 11,1% menjawab sangat setuju dan 88,9% menjawab setuju untuk pernyataan mengenai waktu pemberian materi yang cukup memadai. Lebih lanjut mengenai pernyataan bahwa masyarakat

mendapatkan manfaat dari kegiatan penyuluhan, 22,2% peserta menjawab sangat setuju dan 77,8% menjawab setuju. Kemudian kegiatan penyuluhan dilakukan secara berkelanjutan, 66,7% peserta menjawab sangat setuju dan 33,3% menjawab setuju. Adapun pernyataan mengenai mengenai kepuasan masyarakat terhadap kegiatan penyuluhan, 44,4% peserta menjawab sangat setuju dan 55,6% menjawab setuju. Peserta pembuatan jus terapi DM pun memberikan saran agar kegiatan penyuluhan diselenggarakan secara berkesinambungan dengan materi yang lebih variatif dan inovatif.

Respon positif yang diberikan oleh peserta penyuluhan dapat menjadi penanda bahwa pemberian informasi oleh narasumber kepada peserta berjalan dengan baik. Pengetahuan mengenai manfaat pare, kacang panjang dan tauge dalam mengontrol kadar glukosa darah harus didukung dengan

sikap, dan rasa percaya diri yang kuat untuk bertindak mengolah bahan-bahan tersebut secara mandiri menjadi jus terapi DM dan tidak lupa tetap diiringi dengan pengobatan medis dan pola hidup sehat yaitu olahraga dan pola makan yang baik dan teratur.

Perubahan perilaku karena meningkatnya pengetahuan seseorang dapat terjadi jika didukung dengan tingkat pendidikan, norma sosial, pengalaman dan faktor psikologis. ⁽¹²⁾ Penelitian juga menunjukkan bahwa tingkat pengetahuan yang lebih tinggi pada pasien, misalnya dalam pengelolaan penyakit kronis seperti DM berhubungan dengan kepatuhan yang lebih baik terhadap pengobatan dan hasil kesehatan yang lebih optimal. ⁽¹³⁾

SIMPULAN DAN SARAN

SIMPULAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dengan tema pembuatan jus terapi DM dapat menjadi tambahan wawasan bagi anggota Prolanis Klinik Ferren, Purwakarta maka diharapkan setiap

individu mampu membuat secara mandiri karena bahan-bahan yang diperlukan mudah didapat, dan teknik pengolahan yang sederhana. Jus pare, kacang panjang dan tauge dapat menjadi pilihan terapi pengobatan alami untuk membantu mengontrol diabetes, namun kendati demikian sebaiknya tetap dikombinasikan dengan pengobatan medis dan pola hidup sehat yaitu olahraga teratur dan pola makan yang baik.

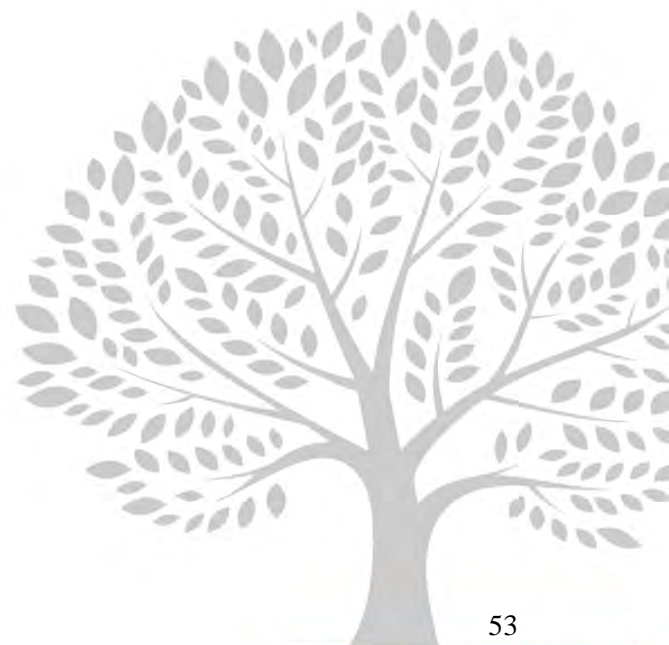
SARAN

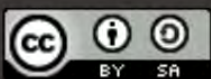
Respon yang diberikan oleh peserta penyuluhan sangat baik dan peserta menyarankan agar kegiatan ini dapat dilaksanakan dengan frekuensi yang lebih sering dan materi penyuluhan yang lebih luas dan variatif sehingga masyarakat menjadi lebih paham mengenai kesehatan dan bagaimana memanfaatkan bahan-bahan alami sehingga selain berfungsi sebagai bahan makanan namun juga dapat menjadi pilihan terapi pengobatan penyakit terutama DM.

DAFTAR PUSTAKA

1. Ong, K.L et. al. (2023). Global, Regional, and National Burden of Diabetes from 1990 to 2021, with Projections of Prevalence to 2050: a Systematic Analysis for the Global Burden of Disease Study 2021. *Lancet*. 402: 203–34.
2. Ojo, O.A et. al. (2023). Diabetes Mellitus: From Molecular Mechanism to Pathophysiology and Pharmacology. *Medicine in Novel Technology and Devices*. 19 : 100247.
3. Moselhy, S.N et. al (2024). Physicochemical, Microbiological, and Sensory Properties of Healthy Juices Containing Aloe Vera Gel and Probiotics and Their Antidiabetic Effects on Albino Rats. *Frontiers In Nutrition*. 11:1328548.
4. Shinde, V.M et. al. (2024). Antidiabetic Compound in Juice of Momordica Charantia. *International Journal of Advanced Research in Science, Communication and Technology (IJARSCT)*. 4(3): 2581-9429.
5. Dahlquist, A et.al. (2023). Clinical application of Momordica charantia (Bitter Melon) for Reducing Blood Sugar in Type 2 Diabetes Mellitus. *International Journal of Nutrition*. 7(4): 8.
6. Sitepu, R dan Christin Tobing. (2024). The Effect of Bitter Melon (M.charantia) Consumption on Fasting Blood Sugar in Patients with Type II Diabetes Mellitus: A Systematic Review. *World Nutrition Journal*. 8 (S1) : 25
7. Putri, M.E.,et.al. (2025). The Effect Of Boiled Bitter Melon Fruit On Reducing Blood Sugar Levels In Type 2 Diabetes Mellitus Patients. *Cendekia Medika: Jurnal STIKes Al-Ma'arif Baturaja*. 10 (1).

8. Widyarani, L. (2019). Pengaruh Jus Kacang Panjang (*Vigna Sinensis L.*) Terhadap Kadar Glukosa Darah Pada Penderita Diabetes Mellitus (DM) Tipe 2. *Eduharma Journal*. 3 (2): 1-8.
9. Zuo et. al. (2023). Metallothionein–Kidney Bean Polyphenol Complexes Showed Antidiabetic Activity in Type 2 Diabetic Rats by Improving Insulin Resistance and Regulating Gut Microbiota. *Foods*. 12 : 3139.
10. He, Chengxun et. al. (2023). Natural Exosomes-Like Nanoparticles in Mung Bean Sprouts Possesses Anti-Diabetic Effects Via Activation of Pi3K/Akt/Glut4/Gsk-3 β Signaling Pathway. *Journal of Nanobiotechnology*. 21:349.
11. Ganesa dan Baojun. (2018). A Critical Review on Phytochemical Profile and Health Promoting Effects of Mung Bean (*Vigna Radiata*). *Food Science and Human Wellness*. 7 : 11-33.
12. Heeren, A.J et. al. (2016). Is Sustainability Knowledge Half The Battle?: an Examination of Sustainability Knowledge, Attitudes, Norms, And Efficacy to Understand Sustainable Behaviours. *International Journal of Sustainability In Higher Education*. 17 (5): 613-632.
13. Yazidi, M et. al. (2021). Factors Associated with Knowledge Level in Adult Type 1 Diabetic Patients. *Clinical Diabetology*. 11(1): 1–5





This work is licensed under a Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License.