

Pemberdayaan Masyarakat Dalam Upaya Menekan Angka Kejadian Hipertensi Menggunakan Tanaman Pakcoy dan Seledri Sebagai Alternatif Penurun Hipertensi di Wilayah Dusun Citangkolo Desa Kujangsari

Community Empowerment In Efforts To Reduce The Rate Of Hypertension Using Pakchoy And Celery Plants As Alternatives To Reduce Hypertension in The Citangkolo Hamlet Area, Kujangsari Village

Adhynda Maulyna Duta Mahardyka¹, Iqbal Septianto Hilmi², Salma Waisya Turfah³, Ruhyatini Nisfu Ramdhani⁴, Nurul Azizah⁵, Nadiva Tasya Qurrotuaini⁶, Ratu Dhia Ulhaq⁷, Annisa Nurul Aikah⁸, Aldian Dwi Fartisan⁹, Intan Aulia Almaida¹⁰, Andy Muharry¹¹

¹⁻¹¹Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Siliwangi

Korespondensi penulis: Maulynaduta@gmail.com*

Article History:

Received: Januari 31, 2024

Accepted: Februari 28, 2024

Published: Februari 29, 2024

Keywords: Hypertension, vegetable consume

Abstract. Hypertension is defined as persistent blood pressure with a systolic pressure $\geq 140/90$ mmHg. Hypertension is one of the risk factors that most influences the incidence of heart disease, blood vessels and stroke. Hypertension often shows no symptoms, so it is only realized when it has caused organ disorders such as heart dysfunction or stroke. One of the causes of hypertension is unhealthy lifestyle factors, one of which is a lack of vegetable consumption which has the risk of causing hypertension. Based on Field Learning Practice (PBL) 1 activities, namely community diagnosis in Citangkolo Hamlet, Kujangsari Village, Langensari District, Banjar City, in 2023, a priority health problem was found, namely hypertension, with the number of sufferers reaching a percentage of 54% of the total 231 people. This is due to the lack of vegetable consumption in the community. Based on this problem, PBL 2 activities were carried out, by carrying out innovative intervention activities for the SI ELNINO program (Alternative Intervention for Citangkolo Hypertension Reducing Plants) which was carried out so that people would pay more attention to consumption patterns by planting pak choy and celery vegetables as a form of control, namely reducing the blood pressure of hypertension sufferers. . This activity is carried out in the form of counseling and providing education, Training of Trainers, and planting by empowering the Women Farmers Group (KWT) with a vegetable planting movement. This activity was attended by posbindu cadres, KWT, and the Citangkolo hamlet community. Through outreach activities there is a significant increase in public knowledge regarding hypertension as proven by the results of the pretest and posttest with a p -value < 0.001 . So this activity has succeeded in increasing the knowledge of the Citangkolo hamlet community regarding hypertension.

Abstract

Hipertensi didefinisikan sebagai tekanan darah persisten dengan tekanan sistolik $\geq 140/90$ mmHg. Hipertensi merupakan salah satu faktor risiko yang paling berpengaruh terhadap kejadian penyakit jantung, pembuluh darah, dan stroke. Hipertensi sering tidak menunjukkan gejala, sehingga baru disadari apabila telah menyebabkan gangguan organ seperti gangguan fungsi jantung atau stroke. Hipertensi salah satunya disebabkan oleh faktor gaya hidup yang tidak sehat salah satunya kurangnya konsumsi sayuran yang akan berisiko menyebabkan hipertensi. Berdasarkan kegiatan Praktik Belajar Lapangan (PBL) 1 yaitu community diagnosis di Dusun Citangkolo, Desa Kujangsari, Kecamatan Langensari, Kota Banjar pada tahun 2023 ditemukan prioritas masalah kesehatan yaitu hipertensi dengan jumlah penderita mencapai angka 54% dari total 231 orang. Hal tersebut disebabkan kurangnya konsumsi sayuran pada masyarakat. Berdasarkan masalah tersebut maka kegiatan PBL 2 pun terlaksana, dengan melakukan kegiatan intervensi inovasi program SI ELNINO (Intervensi Alternatif

* Adhynda Maulyna Duta Mahardyka, Maulynaduta@gmail.com

Tanaman Penurun Hipertensi Citangkolo) yang dilakukan agar masyarakat lebih memperhatikan pola konsumsi dengan cara penanaman sayuran pakcoy dan seledri sebagai bentuk pengendalian yaitu menurunkan tekanan darah penderita hipertensi. Kegiatan ini dilakukan dengan bentuk penyuluhan dan pemberian edukasi, Training of Trainer, dan penanaman dengan memberdayakan Kelompok Wanita Tani (KWT) dengan gerakan menanam sayur. Kegiatan tersebut diikuti oleh kader posbindu, KWT, serta masyarakat dusun Citangkolo. Hasil kegiatan ini menunjukkan bahwa terjadi peningkatan pengetahuan masyarakat mengenai Hipertensi yang signifikan setelah diberikan penyuluhan (p -value < 0,001). Kegiatan ini telah berhasil meningkatkan pengetahuan masyarakat dusun Citangkolo mengenai Hipertensi.

Kata kunci: Hipertensi, konsumsi sayuran

LATAR BELAKANG

Kesehatan merupakan aspek penting dalam kehidupan, terganggunya kesehatan seseorang dapat menyebabkan ketidakmampuan beraktivitas dengan nyaman, sehingga dapat berdampak pada produktivitas kehidupan sehari-harinya. Masalah dan tantangan kesehatan Indonesia saat ini adalah Penyakit Menular (PM) yang belum teratasi dengan baik dan Penyakit Tidak Menular (PTM) yang cenderung naik setiap tahunnya. Dalam 20 tahun terakhir PTM menjadi penyebab utama dari beban penyakit.

Hipertensi merupakan penyakit tidak menular yang dimana terjadinya peningkatan tekanan darah sistolik lebih besar dari sama dengan 140 mmHg dan diastolik lebih dari sama dengan 90 mmHg. Tekanan darah sistolik yaitu tekanan darah saat jantung berdetak sedangkan tekanan darah diastolik dimana jantung dalam keadaan istirahat. Hipertensi merupakan penyakit tidak menular (PTM) yang dijuluki sebagai “*The Silent Killer*” artinya secara diam-diam dapat mematikan bagi para penderitanya.

Menurut World Health Organization (WHO) pada tahun 2015 sebanyak 1,13 miliar orang di seluruh dunia memiliki hipertensi, yang berarti 1 dari 3 orang di dunia terdiagnosis hipertensi. Jumlah penderita hipertensi diperkirakan akan terus meningkat hingga 1,5 miliar orang pada tahun 2025, dengan angka kematian 9,4 juta. Berdasarkan Riset Kesehatan Dasar (Riskesmas) 2021 menghasilkan prevalensi hipertensi di Indonesia sebesar 34,1%. Menurut Dinas Kesehatan, data hipertensi di Jawa Barat pada tahun 2022 sebesar 1.956.417 jiwa. Sedangkan kasus hipertensi di Kota Banjar pada tahun 2022 sebanyak 10.841 jiwa.

Hal serupa terjadi di Dusun Citangkolo, Desa Kujangsari, Kecamatan Langensari, Kota Banjar yang menjadi lokasi fokus *community diagnosis* pada saat pelaksanaan PBL 1 penyakit hipertensi merupakan PTM yang paling banyak terjadi. Dari 284 sampel yang diwawancarai terdapat 74 orang yang mempunyai riwayat penyakit hipertensi dengan faktor penyebabnya yaitu pola konsumsi yang tidak sehat.

Penyebab hipertensi hingga saat ini belum diketahui secara pasti, namun gaya hidup berperan besar terhadap kasus ini. Adapun faktor yang menjadi risiko terjadinya hipertensi seperti usia, jenis kelamin, merokok, pola makan, dan gaya hidup berupa kurangnya aktivitas yang dapat mengarah ke obesitas. Mengurangi faktor resiko tersebut dapat menjadi dasar pemberian intervensi oleh tenaga kesehatan (Tirtasari dan Kodim, 2019). Hipertensi merupakan pola asupan garam yang berlebihan. Penyebab darah tinggi antara lain asupan makanan asin, kafein, dan monosodium glutamat (vetsin, kecap, dan terasi).

Hipertensi dibagi menjadi dua jenis berdasarkan sumbernya yaitu hipertensi sekunder disebabkan oleh stenosis arteri renalis dan hipertensi primer disebabkan oleh sumber yang tidak diketahui (efedrin, prednison, epinefrin). Gejala umum yang biasanya dialami oleh penderita hipertensi berupa sakit kepala, kelelahan, leher tidak nyaman, penglihatan berputar, detak jantung tidak teratur, dan tinnitus (Andrie, et.al, 2021). Menurut Supriyono (2019), hipertensi tidak dapat dibiarkan karena apabila terjadi dalam kurun waktu yang lama akan berbahaya dapat menimbulkan komplikasi ke organ lain seperti jantung, ginjal, mata, dan pembuluh darah besar.

Sebagai upaya penyelesaian masalah kesehatan tersebut, kami melakukan intervensi masalah yang sebelumnya sudah kami temukan di lapangan pada saat PBL 1 dimana program ini akan diberi nama yaitu SI ELNINO (Inovasi Alternatif Tanaman Penurun Hipertensi Citangkolo) program ini diharapkan efektif untuk membantu menurunkan tekanan darah para penderita hipertensi dengan cara memperbaiki pola konsumsi masyarakat.

METODE

Pelaksanaan kegiatan Praktik Belajar Lapangan 2 (PBL 2) melalui program SI ELNINO (Inovasi Alternatif Penurun Hipertensi) ini dilakukan dalam beberapa tahap, yaitu :

1. Diskusi Menyusun *roadmap* harian mengenai perancangan rencana kegiatan selama satu bulan, dan diserahkan kepada kepala desa dengan tujuan untuk melakukan pemantauan kegiatan selama melaksanakan PBL 2 dengan hasil pihak kepala desa dan perwakilan kelompok melakukan diskusi ulang dan *brainstorming* terkait *roadmap* rencana kegiatan.
2. Melakukan Advokasi dan MMD mengenai program kesehatan SI ELNINO kepada kepala dusun dan pihak Balai Penyuluh Pertanian (BPP) di daerah Langensari dengan melibatkan Kelompok Wanita Tani (KWT) yang berada di bawah naungan pihak BPP.
3. Persiapan *launching* program diawali dengan membeli peralatan dan bahan untuk pelaksanaan penyemaian bibit pakcoy dan seledri di KWT. Dilanjutkan dengan

persiapan administrasi dan penyebaran surat untuk *stakeholder* dan tamu undangan lainnya.

Sementara itu, kegiatan penyuluhan merupakan salah satu bentuk intervensi program kesehatan yang efektif dan berpengaruh pada peningkatan pengetahuan masyarakat mengenai pencegahan dan perawatan hipertensi. Adapun tahapan pelaksanaan dari intervensi yang dilakukan sebagai berikut:

1. Pelaksanaan *Training of Trainer* (ToT) dengan metode penyuluhan terkait hipertensi, manfaat sayuran pakcoy dan seledri serta cara penanamannya.
2. Dilakukannya *pre-test* sebelum penyampaian materi dan *post-test* setelah penyampaian materi mengenai hipertensi dengan harapan meningkatnya pengetahuan masyarakat mengenai penanaman dan pencegahan hipertensi. Nilai *pre-test* dan *post-test* diakumulasikan menggunakan Uji Wilcoxon.

Tujuan

Tujuan dari kegiatan ini adalah membuat program intervensi untuk menekan angka hipertensi yang ditemukan di Dusun Citangkolo, Desa Kujangsari, Kecamatan Langensari, Kota Banjar.

Sebelum pembuatan program, kami menyusun skala prioritas intervensi masalah kesehatan dengan memperhatikan kondisi budaya setempat, waktu, kebijakan dan penganggaran. Selain itu, diperlukan analisis prioritas intervensi masalah kesehatan untuk menentukan jenis intervensi seperti apa yang harus dilakukan agar program yang dijalankan dapat sesuai dengan keadaan masyarakat dan berjalan secara efektif dan efisien. Selanjutnya, kami menyusun dan melaksanakan program intervensi masalah kesehatan di Dusun Citangkolo, Desa Kujangsari, Kecamatan Langensari, Kota Banjar.

HASIL

Pelaksanaan intervensi program yang dilaksanakan di Dusun Citangkolo, Desa Kujangsari, Kecamatan Langensari, Kota Banjar dalam upaya menurunkan prevalensi penyakit hipertensi dengan melakukan perbaikan pola konsumsi masyarakat melalui penanaman tanaman alternatif penurun hipertensi, dalam pelaksanaan kegiatan ini menggunakan pendekatan melalui sosialisasi tentang bahaya hipertensi, manfaat tanaman pakcoy dan seledri, serta *Training of Trainer* (ToT) tata cara penanaman tanaman seledri dan pakcoy. Kegiatan sosialisasi dan *Training of Trainer* (ToT) bertujuan untuk memberikan edukasi kepada masyarakat terhadap bahaya hipertensi, selain itu masyarakat dapat mengetahui manfaat serta

tata cara dalam penanaman tanaman seledri dan pakcoy, sehingga masyarakat dapat mengubah pola konsumsi sehari-hari dengan cara konsumsi sayuran yang bisa didapatkan dari hasil tanam tersebut. Tanaman seledri menurut Fiqri (2013) dan Suryarinilsih (2021) mengandung *phthallides* berfungsi untuk membantu melemaskan otot-otot sekitar pembuluh darah arteri dan membantu menormalkan penyempitan pembuluh darah arteri, kandungan *phthallides* dapat mengurangi hormon stres yang dapat memicu meningkatnya tekanan darah. Kemudian menurut penelitian Tania et al. (2012) dan Husnaeni & Setiawati (2018) tanaman pakcoy mengandung serat, vitamin A, B, B2, B6, dan C, kalsium, fosfor, tembaga, magnesium, zat besi, dan protein yang memiliki manfaat sebagai pencegah kanker, hipertensi, juga penyakit jantung. Hal ini sejalan dengan masalah kesehatan yang ditemukan di Dusun Citangkolo yakni penyakit hipertensi yang disebabkan oleh pola konsumsi masyarakat yang tidak baik, sehingga upaya penanaman tanaman seledri dan pakcoy diharapkan dapat membantu masyarakat dalam merubah pola konsumsi terutama pada penderita penyakit hipertensi agar tekanan darah tetap terkontrol. Tanaman seledri dan pakcoy termasuk tanaman yang mudah dalam tata cara penanaman dan perawatan hal ini memudahkan masyarakat untuk dapat menanam secara mandiri menggunakan media tanah maupun *polybag*. Kegiatan intervensi program telah dilaksanakan pada tanggal 27 Januari 2024 bertempat di Balai Dusun Citangkolo dengan sasaran penyuluhan yaitu pihak instansi desa, puskesmas, kepala dusun, Balai Penyuluhan Pertanian (BPP), Badan Permusyawaratan Desa (BPD), Kelompok Wanita Tani (KWT), kader posbindu, dan masyarakat setempat.

Materi yang diberikan pada saat sosialisasi meliputi pengertian penyakit hipertensi, gejala, dampak, dan pencegahannya, selain itu juga terdapat manfaat tanaman alternatif penurun tekanan darah yaitu pakcoy dan seledri, serta tata cara penanamannya. Dalam penyampaian materi sosialisasi menggunakan metode ceramah dengan bantuan media *powerpoint* dan *booklet*. Pemberian materi sosialisasi terkait penyakit hipertensi disampaikan oleh mahasiswa dan tata cara penanaman tanaman disampaikan oleh perwakilan pihak Balai Penyuluhan Pertanian (BPP) dengan menggunakan tata bahasa yang mudah dimengerti juga pembawaan yang santai sehingga materi lebih mudah dipahami oleh masyarakat. Efektifitas pelaksanaan kegiatan ini diukur melalui *pre-test* dan *post-test* yang menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan pada masyarakat yang mengikuti kegiatan ini.



Gambar 1. Sosialisasi Tata Cara Penanaman



Gambar 2. Sosialisasi Penyakit Hipertensi

Setelah diberikan edukasi, peserta diajak untuk melakukan demonstrasi dengan praktek penanaman tanaman seledri dan pakcoy secara mudah dan praktis yang dipandu oleh mahasiswa dibantu dengan pihak Balai Penyuluhan Pertanian (BPP) dan Kelompok Wanita Tani (KWT) agar masyarakat dapat melakukan penanaman secara mandiri. Langkah awal dilakukannya demonstrasi penanaman yaitu memperkenalkan alat dan bahan yang dibutuhkan serta dijelaskan tahap-tahap penanaman mulai tahap semai hingga pemindahan pada media tanam seperti tanah atau *polybag*. Selanjutnya memberikan arahan terkait perawatan tanaman sesuai dengan media tanam yang digunakan. Teknik demonstrasi serta praktik penanaman yang diterapkan pada kegiatan ini menarik antusias dan semangat masyarakat untuk berpartisipasi aktif melakukan penanaman secara mandiri. Secara umum seluruh peserta mau dan mampu untuk melakukan praktik penanaman secara mandiri setelah melihat demonstrasi yang diberikan pada saat kegiatan berlangsung.



Gambar 3. Demonstrasi dan Praktik Penanaman

Kegiatan yang dilakukan dapat terlaksana dengan baik karena adanya dukungan dari berbagai pihak. Adapun faktor pendukung dalam kegiatan intervensi ini adalah:

1. Adanya respon masyarakat yang sangat antusias dalam mengikuti kegiatan.
2. Rasa ingin tahun yang tinggi dari masyarakat terhadap materi sosialisasi yang diberikan mengenai penyakit hipertensi serta manfaat tanaman seledri dan pakcoy, terutama pada

saat demonstrasi serta praktik penanaman yang nantinya dapat dilakukan sendiri oleh masyarakat baik menggunakan media tanam tanah maupun *polybag*.

3. Sarana dan prasarana kegiatan yang menunjang dan mendukung oleh tokoh masyarakat dan instansi desa terkait, sehingga memudahkan pada saat pelaksanaan kegiatan.

Selain adanya faktor pendukung, dalam pelaksanaan kegiatan ini juga terdapat beberapa hal yang menjadi penghambat pelaksanaan kegiatan diantaranya yaitu:

1. Sebagian masyarakat yang menjadi peserta datang yang mengakibatkan kemunduran waktu pelaksanaan kegiatan.
2. Kehadiran peserta yang kurang diakibatkan karena acara dilaksanakan pada siang hari yang mana mayoritas penduduk bekerja sebagai petani, sehingga sebagian masyarakat sebagai perwakilan dari setiap RT maupun RW tidak dapat menghadiri acara.
3. Penggunaan ruangan yang terlalu kecil menyebabkan tidak melibatkan masyarakat atau peserta dapat mempraktikkan penanaman tanaman seledri dan pakcoy.

Indikator Keberhasilan

Indikator keberhasilan dari kegiatan sosialisasi penyakit hipertensi serta *Training of Trainer* (ToT) mengenai upaya mengurangi prevalensi penderita hipertensi melalui penanaman tanaman alternatif penurun hipertensi yaitu seledri dan pakcoy adalah sebagai berikut:

1. Meningkatnya Pengetahuan, Kesadaran, dan Kepedulian Masyarakat

Meningkatnya pengetahuan, kesadaran, dan kepedulian masyarakat dalam mengenali penyakit hipertensi, manfaat serta tata cara penanaman tanaman alternatif penurun hipertensi yaitu pakcoy dan seledri pada masyarakat Dusun Citangkolo, Desa Kujangsari, Kecamatan Langensari, Kota Banjar dibuktikan dengan hasil *pre-test* dan *post-test* yang menunjukkan kenaikan skor menggunakan analisis Uji Wilcoxon. Adapun hasil Uji Wilcoxon untuk mengetahui perbedaan antara hasil *pre-test* dan *post-test* pada masyarakat yang ikut serta dalam kegiatan intervensi program kesehatan sebagai upaya menekan prevalensi penderita hipertensi yang disebabkan pola konsumsi tidak baik dengan melakukan penanaman tanaman alternatif penurun tekanan darah yaitu tanaman seledri dan pakcoy dengan sebagaimana penjelasan berikut:

Test Statistics ^b	
	posttest - pretest
Z	-4.735 ^a
Asymp. Sig. (2-tailed)	.000
a. Based on negative ranks.	
b. Wilcoxon Signed Ranks Test	

Gambar 4. Hasil Uji Wilcoxon

Berdasarkan hasil uji Wilcoxon menunjukkan bahwa Z hitung sebesar -4,735 dan Asymp. Sig (2-tailed) sebesar 0,000. Maka dapat disimpulkan bahwa adanya perbedaan signifikan hasil *pre-test* dan *post-test* sebelum dan sesudah pemberian materi penyuluhan.

Descriptive Statistics					
	N	Mean	Std. Deviation	Minimum	Maximum
Pretest	30	70.00	17.221	20	100
Posttest	30	87.33	15.298	60	100

Gambar 5. Hasil Analisis Pre-Test dan Post-Test

Berdasarkan tabel diperoleh nilai rata-rata masyarakat yang mengikuti kegiatan *Training of Trainer* (ToT) terkait penyuluhan terkait hipertensi, manfaat sayuran pakcoy dan seledri serta cara penanamannya, dimana sebelum diberikan materi penyuluhan nilai rata-rata sebesar 70 sedangkan setelah diberikan materi penyuluhan nilai rata-rata sebesar 87,33. Hal ini menunjukkan nilai rata-rata sesudah pemberian materi lebih besar daripada sebelum diberikan materi. Sehingga dapat disimpulkan bahwa pemberian materi dengan metode ceramah dengan bantuan media *power point* dan *booklet* memberikan dampak terhadap peningkatan pengetahuan masyarakat yang ikut dalam kegiatan *Training of Trainer* (ToT).

1. Terciptanya Kemampuan Masyarakat

Terciptanya kemampuan masyarakat dalam melakukan pengendalian prevalensi penderita hipertensi yang disebabkan oleh pola konsumsi tidak baik dengan menggunakan tanaman alternatif penurun hipertensi yaitu seledri dan pakcoy, dilihat dari bagaimana antusias peserta dalam memberikan pertanyaan terkait tata cara penanaman menggunakan media tanam tanah maupun *polybag*. Semua peserta aktif juga responsif ketika demonstrasi dilakukan hal ini dibuktikan dengan rasa ingin tahu yang tinggi dan keinginan peserta untuk menanam tanaman secara mandiri di halaman rumah. Tidak hanya itu, pemanfaatan penanaman tanaman seledri dan pakcoy juga memiliki daya jual tinggi apabila dilihat dari segi ekonomis. Apabila masyarakat memiliki kreativitas tinggi tanaman ini dapat tidak hanya dapat digunakan sebagai perbaikan pola konsumsi, namun dikembangkan sebagai budidaya seledri dan pakcoy mengingat bahwa daerah Dusun Citangkolo mayoritas penduduknya bekerja sebagai petani.

2. Terciptanya Kerjasama Antar Stakeholder

Intervensi program melalui kegiatan sosialisasi dan *Training of Trainer* (ToT) sebagai upaya meningkatkan pengetahuan tentang penyakit hipertensi, manfaat penanaman tanaman alternatif penurun hipertensi, juga tata cara penanaman tanaman seledri dan pakcoy. Dengan adanya program ini seluruh pihak yang terkait dapat bekerjasama dan bersinergi untuk

memperbaiki serta menekan prevalensi penderita hipertensi, terutama pihak Kelompok Wanita Tani (KWT) serta kader posbindu yang mana hasil tanam nantinya dapat didistribusikan khususnya kepada penderita hipertensi, tidak hanya itu pemantauan dari pihak instansi desa juga pihak puskesmas dalam berkelanjutan program ini sangat dibutuhkan, sehingga dapat berjalan selaras dan berkesinambungan dengan tujuan yang sama yaitu menekan prevalensi penderita penyakit hipertensi disebabkan oleh pola konsumsi tidak baik dengan melakukan penanaman tanaman alternatif penurun hipertensi, kemudian dapat diolah menjadi rebusan seledri maupun jus pakcoy dilakukan sebagai bentuk upaya menurunkan tekanan darah.

KESIMPULAN DAN SARAN

Pada kegiatan Praktik Belajar Lapangan (PBL) 2 kali ini Mahasiswa Universitas siliwangi membuat intervensi program Inovasi Alternatif Tanaman Penurun Hipertensi Citangkolo (SI ELNINO) dalam rangka menekan angka hipertensi di Dusun Citangkolo, Desa Kujangsari, Kecamatan Langensari, Kota Banjar. Program intervensi ini dilakukan menurut hasil *Community Diagnosis* yang telah dilakukan dan didapatkan hasil bahwa Prioritas masalahnya yaitu Hipertensi yang disebabkan oleh pola konsumsi masyarakat yang kurang sehat. Pada program SI ELNINO ini bekerja sama dengan KWT untuk melakukan penanaman sayuran pakcoy dan seledri yang nantinya akan disalurkan kepada penderita hipertensi melalui posyandu lansia setempat. Selain itu, pelaksanaan kegiatan *Training of Trainer* (ToT) SI ELNINO ini telah memberikan manfaat yang baik bagi masyarakat Dusun Citangkolo. Salah satu manfaat yang dirasakan dari sisi kognitif nya yaitu meningkatnya pengetahuan sebagian masyarakat setelah diberikan edukasi mengenai hipertensi, faktor penyebab, gejala hipertensi maupun resiko hipertensi. Selain itu, sebagian masyarakat mengetahui apa saja tanaman sayuran yang berfungsi sebagai penurun hipertensi salah satunya yaitu pakcoy dan seledri. Adapun manfaat dari aspek psikomotorik yang didapatkan sebagian masyarakat adalah bertambahnya keterampilan dalam tata cara penanaman tanaman pakcoy dan seledri dengan media tanam yang mudah didapatkan dan diaplikasikan secara sederhana di rumah. Harapannya program SI ELNINO ini dapat menjadi inovasi program yang berupaya untuk menekan angka kejadian hipertensi pada masyarakat di Dusun Citangkolo dan menjadi bentuk motivasi bagi seluruh masyarakat akan pentingnya konsumsi sayur. Disarankan pada pihak puskesmas, instansi desa dapat melakukan monitoring serta evaluasi terhadap jalannya program. Kepada pihak Kelompok Wanita Tani (KWT), Badan Penyuluh Pertanian (BPP), dan kader lansia dapat bersinergi dalam menyukseskan program dan pendistribusian hasil penanaman,

serta disarankan kepada para masyarakat Dusun Citangkolo untuk lebih menerapkan pola hidup sehat dan menanam sayuran secara mandiri.

UCAPAN TERIMA KASIH

Pelaksanaan kegiatan ini dapat berjalan dengan baik dan lancar karena mendapatkan dukungan dari berbagai pihak. Untuk itu pada kesempatan kali ini, kami mengucapkan terima kasih kepada Program Studi Kesehatan Masyarakat Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Siliwangi yang telah memberikan dukungan dalam penyelenggaraan kegiatan. Pihak Mitra, dalam hal ini Kepala Desa Kujangsari Kecamatan Langensari Kota Banjar, Kelompok Wanita Tani (KWT), Badan Penyuluh Pertanian (BPP), para Kader dan masyarakat Dusun Citangkolo yang telah memberikan dukungan dalam pelaksanaan kegiatan ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Alkhusari, A., Anggita, K. D., & Satrio, A. (2023). PENGARUH PENDIDIKAN KESEHATAN DALAM PELAYANAN HOME CARE TERHADAP PERUBAHAN PERILAKU GAYA HIDUP PENDERITA HIPERTENSI. *Jurnal'Aisyiyah Medika*, 8(2).
- Andri, J., Padila, P., Sartika, A., Andrianto, M. B., & J, H. (2021). Changes of Blood Pressure in Hypertension Patients Through Isometric Handgrip Exercise. *JOSING: Journal of Nursing and Health*, 1(2), 54–64. <https://doi.org/10.31539/josing.v1i2.2326>
- Hariawan, H., & Tatisina, C. M. (2020). Pelaksanaan Pemberdayaan Keluarga Dan Senam Hipertensi Sebagai Upaya Manajemen Diri Penderita Hipertensi. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Sasambo*, 1(2), 75-79. [Jumlah Penderita Hipertensi yang Mendapat Pelayanan Kesehatan Berdasarkan Kabupaten/Kota di Jawa Barat \(jabarprov.go.id\)](https://doi.org/10.30605/jurnalpengabdianmasyarakat.sasambo.v1i2.75-79)
- Kartika, M., Subakir, S., & Mirsiyanto, E. (2021). Faktor-Faktor Risiko Yang Berhubungan Dengan Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Rawang Kota Sungai Penuh Tahun 2020. *Jurnal Kesmas Jambi*, 5(1), 1-9.
- Kemendes RI, 2018. (2018).Laporan Nasional Riset Kesehatan Dasar 2018. In Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan(p. 674). https://labdata.litbang.kemdes.go.id/images/download/laporan/RKD/2018/Laporan_Nasional_RKD2018_FINAL.pdf
- Kemendes RI, 2019. (2019). Hipertensi Si Pembunuh Senyap. Pusat Data Dan Informasi Kemendes.
- Kemendes RI, 2022. (2022) Masalah Dan Tantangan Kesehatan Indonesia Saat Ini. Website Direktorat Jenderal Kesehatan Masyarakat. <https://kesmas.kemdes.go.id/konten/133/0/masalah-dan-tantangankesehatanindonesia-saat-ini>

- Lestari, E., & Hijriyani, Y. S. (2021). Pelatihan Gerakan Menanam Sayuran Dan Pembuatan Bakso Gadung Sebagai Upaya Pemenuhan Ketahanan Pangan Di
- Purwanto, Wonogiri. Lokakarya dan Seminar IPA: *Proceeding of Integrative Science Education Seminar*. Vol (1), 403-412.
- Longo DL, Fauci AS, Kasper DL, Hauser SL, Jameson JL, Loscalzo J, et al. Hypertension treatment. *Harrison's Principles of Internal Medicine*. 19th ed. McGraw-Hill Co, Inc.; 2015 .p. 1622-72. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. Hipertensi membunuh diam-diam, ketahui tekanan darah anda [Internet]. [cited 2018 Sep 4]. Available from: <http://www.depkes.go.id/article/view/18051600004/hipertensi-membunuh-diam-diam-ketahui-tekanan-darah-anda.html>. Pelatihan Manajemen Puskesmas. *Jurnal Inspirasi*, 10(1). 32-48. <https://doi.org/10.35880>
- Sahiroh, E., Bima Prasetyo, D., Nur Sa'adah, I., Andriyani, V., Budi Wahyuni, T., Lutfiana, A., Nur Isnaini, R., Wirayuda, E., & Salawati, T. (2022b). Intervensi Masalah Kesehatan di RW.01 dan RW.03 Desa Betahwalang kecamatan Bonang Kabupaten Demak. *Jurnal Inovasi Dan Pengabdian Masyarakat Indonesia*, 1(1), 7–10. <https://doi.org/10.26714/jipmi.v1i1.17>
- Supriyono. (2019). Analisis Faktor-Faktor yang Berhubungan Tekanan Darah Sistole pada Peserta
- Suryarinilsih, Y., Fadriyanti, Y., & Hidayatullah (2021). REBUSAN SELEDRI TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH PASIEN HIPERTENSI. *MENARA Ilmu: LPPM UMSB*. Vol. XV (02).
- Tirtasari, S., & Kodim, N. (2019). Prevalensi dan karakteristik hipertensi pada usia dewasa muda di Indonesia. *Tarumanagara Medical Journal*, 1(2), 395–402.
- Udjianti, W. J. (2010). *Keperawatan Kardiovaskuler*. Jakarta : Salemba Medika