JPKPM
JURNAL PROMOSI KESEHATAN DAN PENGABDIAN MASYARAKAT

https://jurnal.jpkpm.org/
Vol 1 No. 1 Tahun 2026

PROGRAM CINTA SI DIA : STRATEGI PEMBERDAYAAN MASYARAKAT BERBASIS TANAMAN OBAT KELUARGA (TOGA)

CINTA SI DIA PROGRAM: COMMUNITY EMPOWERMENT STRATEGY BASED ON FAMILY MEDICINAL PLANTS

Endah Retnani Wismaningsih[1*], Akhmadi Abbas[1], Ana Nur Filiya[1], Amanda Fanny Febriyanti[1], Artha Rahma Hamidia[1], Clarisa Septi Maharani[1], Dewi Fortuna[1], Di Arum Sukma Fatika Sari[1], Evita Anistasya Harliana[1], Fera Riyana Herawati[1], Marshanda Saqila Annisa Zahra[1], Naufal Adhi Pramana[1], Ridha Amelia Husna[1], Setya Nurhaliza Blesinta[1]
[1]Program Studi S1 Kesehatan Masyarakat Fakultas Teknologi dan Manajemen Kesehatan
IIK Bhakti Wiyata Kediri, Indonesia

*endah.wismaningsih@iik.ac.id

ABSTRAK

Penyakit Tidak Menular (PTM), misalnya seperti hipertensi dan diabetes melitus, menjadi salah satu penyebab utama kematian dini baik di tingkat global maupun nasional. Kedua penyakit ini kerap tidak terdeteksi sejak awal hingga menimbulkan komplikasi berat, sehingga dikenal sebagai "Silent Killer". Berdasarkan data Puskesmas Semen tahun 2024 serta hasil survei di RW 07 Dusun Bogo, Desa Bulu, Kecamatan Semen, Kabupaten Kediri, tercatat prevalensi hipertensi sebesar 27,5% dan diabetes melitus sebesar 9,4%. Untuk menanggapi kondisi tersebut, dilaksanakan program "CINTA SI DIA" sebagai bentuk upaya promotif dan preventif. Program "CINTA SI DIA" bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan serta kesadaran terhadap masyarakat melalui kegiatan penyuluhan kesehatan, praktik pemanfaatan tanaman obat keluarga (TOGA), serta pembagian bibit tanaman seperti daun salam, seledri, dan jahe. Kegiatan menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode deskriptif dan melibatkan 20 responden dari kelompok usia dewasa hingga lanjut usia. Hasil dari pre-test dan post-test mengindikasikan bahwa terdapat peningkatan secara signifikan terhadap pengetahuan peserta mengenai hipertensi dan diabetes melitus ($p < 0,05$). Temuan ini menjadi bukti bahwa intervensi yang dilakukan efektif dalam menunjang upaya promotif dan preventif PTM berbasis potensi lokal, serta mampu memperkuat perilaku hidup sehat secara mandiri dan berkelanjutan di masyarakat.
Kata kunci: Penyakit Tidak Menular, Hipertensi, Diabetes Melitus, Edukasi Kesehatan, TOGA, Pemberdayaan Masyarakat

ABSTRACT

Non-communicable diseases (NCDs), such as hypertension and diabetes mellitus, are one of the leading causes of premature death both globally and nationally. These two diseases often go undetected until they cause serious complications, earning them the nickname "silent killers." Based on data from the Semen Community Health Center in 2024 and the results of a survey in RW 07, Bogo Hamlet, Bulu Village, Semen District, Kediri Regency, the prevalence of hypertension was recorded at 27.5% and diabetes mellitus at 9.4%. To address this condition, the "CINTA SI DIA" program was implemented as a form of promotional and preventive efforts. The "CINTA SI DIA" program aims to increase knowledge and awareness among the community through health education activities, the practice of utilizing family medicinal plants (TOGA), and the distribution of plant seeds such as bay leaves, celery, and ginger. The activity used a quantitative approach with a descriptive methodology and involved 20 respondents from the adult to elderly age groups. The results of the pre-test and post-test showed a significant increase in participants' knowledge about hypertension and diabetes mellitus ($p < 0.05$). These findings prove that the intervention was effective in supporting promotive and preventive efforts for NCDs based on local potential and was able to strengthen independent and sustainable healthy living behaviors in the community.
Keywords : Non-Communicable Diseases, Hypertension, Diabetes Mellitus, Health Education, TOGA, Community Empowerment

PENDAHULUAN

Penyakit tidak menular (PTM), yang kerap digolongkan sebagai penyakit kronis, biasanya memiliki perjalanan panjang dan dipicu oleh kombinasi faktor keturunan, keadaan fisik, lingkungan sekitar, serta pola hidup seseorang. Beberapa bentuk PTM yang paling sering teridentifikasi mencakup penyakit kardiovaskular seperti stroke dan serangan jantung, kanker, gangguan pernapasan kronis termasuk asma dan PPOK, serta gangguan metabolik berupa diabetesPenyakit tidak menular (PTM) menewaskan sedikitnya 43 juta orang pada tahun 2021, yakni 75% kematian non-pandemi dalam konteks global. Penyakit Penyakit kardiovaskular menjadi penyumbang terbesar angka kematian akibat PTM, dengan jumlah mencapai sekitar 19 juta kematian pada tahun 2021. Selanjutnya, kanker menjadi penyebab sekitar 10 juta kematian, diikuti oleh penyakit pernapasan kronis yang menelan korban sekitar 4 juta jiwa, serta diabetes yang berkontribusi pada lebih dari 2 juta kematian, termasuk kematian terkait gangguan ginjal yang dipicu oleh kondisi tersebut. Kelompok penyakit tersebut menyumbangkan sekitar 80% dari seluruh angka kematian prematur akibat PTM. Pola konsumsi yang tidak seimbang dan minimnya aktivitas jasmani dapat memunculkan hipertensi, hiperglikemia, dislipidemia, serta obesitas. Keseluruhan kondisi ini dikenal sebagai faktor risiko metabolik, yang dapat berujung pada penyakit kardiovaskular—jenis PTM dengan kontribusi terbesar terhadap kematian dini (WHO, 2024).

Hipertensi, yakni kondisi ketika tekanan arteri mencapai atau melebihi 140/90 mmHg, merupakan salah satu faktor dominan penyebab kematian prematur secara global. WHO menetapkan sasaran untuk menurunkan prevalensi hipertensi hingga 33% pada rentang tahun 2010–2030. Di Indonesia sendiri, hasil Riskesdas 2018 mengindikasikan prevalensi hipertensi pada penduduk usia ≥18 tahun hingga 34,1%, namun hanya sebagian kecil yang menyadari dan mendapatkan pengobatan. Faktor risiko utamanya antara lain usia lanjut, genetik, obesitas, kurang aktivitas fisik, pola makan tinggi garam, serta konsumsi alkohol. Perubahan pola hidup sehat yang mencakup pembatasan konsumsi garam, berhenti merokok, meningkatkan aktivitas fisik, serta menjaga berat badan ideal sangat disarankan, meskipun sebagian penderita masih memerlukan penanganan medis.

Di sisi lain, diabetes adalah gangguan metabolik menahun yang ditandai oleh peningkatan kadar glukosa dalam darah dan berisiko menimbulkan komplikasi serius pada jantung, ginjal, mata, maupun saraf. Secara global, prevalensi diabetes terus meningkat, dan Indonesia termasuk negara dengan beban tinggi. International Diabetes Federation (IDF) tahun 2021 mencatat Indonesia menempati peringkat ke-5 dunia dengan 19,5 juta penderita diabetes, dan angka ini diproyeksikan terus bertambah. Diabetes tidak hanya menyebabkan kematian langsung, tetapi juga meningkatkan risiko gagal ginjal serta penyakit kardiovaskular.

Diabetes melitus dan hipertensi merupakan dua kondisi kronis yang kerap ditemukan secara bersamaan, dengan prevalensi yang lebih tinggi dari yang dapat dijelaskan oleh faktor kebetulan semata. Keberadaan hipertensi pada penyandang diabetes secara signifikan meningkatkan risiko serta mempercepat progresivitas berbagai komplikasi serius, seperti penyakit jantung koroner, gangguan pembuluh darah perifer, stroke, retinopati diabetik, dan nefropati. Ciri khas hipertensi pada penderita diabetes tipe I maupun tipe II umumnya ditandai dengan meningkatnya resistensi pembuluh darah perifer. Selain itu, akumulasi natrium yang dapat dipertukarkan dalam tubuh juga diduga turut berperan dalam mekanisme patogenesis tekanan darah tinggi pada penderita diabetes. Seiring berkembangnya penelitian, semakin banyak bukti yang menunjukkan bahwa resistensi insulin dan kondisi hiperinsulinemia memainkan peran sentral dalam pembentukan hipertensi, baik pada gangguan metabolisme karbohidrat yang masih ringan maupun yang telah berkembang menjadi diabetes yang nyata.

Di Indonesia, penyakit tidak menular yang dominan mencakup diabetes melitus, hipertensi, penyakit jantung, dislipidemia, obesitas, gangguan ginjal, penyakit paru, serta kanker. Temuan Riset Kesehatan

Dasar tahun 2018 memperlihatkan adanya peningkatan prevalensi penyakit tersebut dibandingkan dengan tahun 2013 (Purnamasari, 2018). Dari berbagai jenis yang ada, hipertensi dan diabetes melitus merupakan yang paling banyak dijumpai, bahkan kerap disebut sebagai Silent Killer karena kerap tidak menunjukkan gejala hingga akhirnya menyebabkan komplikasi berat. Kondisi ini menjadikan banyak orang baru menyadari penyakitnya setelah kesehatan mereka terganggu cukup parah.

Sebagai wujud nyata kontribusi dalam bidang kesehatan, mahasiswa Program Studi S1 Kesehatan Masyarakat Institut Ilmu Kesehatan Bhakti Wiyata Kediri melaksanakan kegiatan Praktik Belajar Lapangan (PBL) di RW 07 Dusun Bogo, Desa Bulu, Kecamatan Semen, Kabupaten Kediri. Kegiatan ini berlangsung selama tiga minggu, mulai 26 Mei hingga 14 Juni 2025, sebagai salah satu bentuk pengabdian kepada masyarakat. Berdasarkan data sekunder dari UPTD Puskesmas Semen, terdapat sepuluh penyakit dengan angka kejadian tertinggi di wilayah tersebut pada tahun 2024, yaitu Infeksi Saluran Pernapasan Atas (ISPA), hipertensi, myalgia (nyeri otot), diabetes melitus, demam, sakit kepala, dermatitis, gastritis, dispepsia, dan stroke. Data tersebut menunjukkan bahwa hipertensi dan diabetes termasuk penyakit tidak menular dengan prevalensi cukup tinggi. Hal ini sejalan dengan hasil survei, observasi, dan wawancara yang kami lakukan di RW 07 Dusun Bogo, di mana ditemukan dua masalah kesehatan utama, yaitu hipertensi dengan angka kejadian 27,5% dan diabetes melitus sebesar 9,4%. Hasil tersebut menekankan urgensi upaya intervensi guna meningkatkan kesadaran masyarakat akan pentingnya langkah pencegahan penyakit tidak menular sejak tahap awal.

Berdasarkan uraian latar belakang tersebut, penulis terdorong untuk melaksanakan program upaya promotif dan preventif terhadap hipertensi dan diabetes melitus dengan sasaran usia dewasa hingga lansia di RW 07 Dusun Bogo, Desa Bulu, Kecamatan Semen, Kabupaten Kediri. Melalui program CINTA SI DIA, dilakukan pendekatan edukatif dan pemberdayaan masyarakat yang berfokus pada peningkatan pengetahuan serta i pemanfaatan Tanaman Obat Keluarga (TOGA) sebagai salah satu upaya preventif dalam menurunkan risiko penyakit tidak menular (PTM). Program ini dirancang untuk menjadi langkah strategis dalam meminimalisir angka kejadian hipertensi dan diabetes melitus. Selain itu, program ini dirancang untuk meningkatkan kesadaran masyarakat akan pentingnya deteksi dini, pengendalian faktor risiko, serta penerapan gaya hidup sehat yang dapat dilakukan secara mandiri dan berkelanjutan. Upaya tersebut didukung melalui pemanfaatan Tanaman Obat Keluarga (TOGA) yang mudah dijangkau sebagai langkah preventif dalam meningkatkan derajat kesehatan masyarakat.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini berbentuk studi deskriptif dengan paradigma kuantitatif yang dilaksanakan di wilayah RW 07 Dusun Bogo, Desa Bulu, Kecamatan Semen, Kabupaten Kediri. Pemilihan responden dilakukan melalui teknik simple random sampling dengan mempertimbangkan kriteria inklusi, yakni memiliki domisili tetap, berusia lebih dari 15 tahun, serta menyatakan kesediaan untuk berpartisipasi sebagai responden. Penelitian ini tidak hanya mengumpulkan data mengenai kondisi kesehatan masyarakat, tetapi juga mengintegrasikan kegiatan penyuluhan kesehatan tentang hipertensi dan diabetes mellitus. Penyuluhan dilakukan melalui metode ceramah, praktik langsung, dan demonstrasi pembuatan minuman herbal dari tanaman toga (daun salam, seledri, jahe). Selain itu, dibagikan leaflet serta tanaman toga untuk ditanam di rumah masing-masing responden. Dengan demikian, penelitian ini tidak hanya menghasilkan data kesehatan masyarakat, tetapi juga memberikan manfaat nyata berupa peningkatan pengetahuan, keterampilan, dan kemandirian masyarakat dalam memanfaatkan tanaman toga sebagai upaya pencegahan penyakit tidak menular.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Program “CINTA SI DIA“ (Cegah Dini Terhadap Hipertensi dan Diabetes) merupakan program yang bertujuan untuk pencegahan terhadap hipertensi dan

diabetes dengan sasaran dewasa hingga lansia. Program ini dilaksanakan pada hari Selasa, 10 Juni 2025, bertempat di RW 07 dusun Bogo, desa Bulu, Kecamatan Semen, Kabupaten Kediri. Berikut adalah karakteristik responden dari program CINTA SI DIA.

Kegiatan ini bertepatan dengan pelaksanaan Posyandu Integrasi Layanan Primer (ILP) dan mencakup serangkaian kegiatan edukatif, antara lain: pre-test, edukasi kesehatan mengenai pencegahan hipertensi dan diabetes mellitus, post-test, demonstrasi pembuatan jamu tradisional berbahan dasar tanaman obat keluarga (TOGA) seperti daun salam, seledri, dan jahe, serta pembagian leaflet pemanfaatan TOGA dan langkah pembuatan jamu tradisional. Selain itu, pembagian bibit tanaman TOGA kepada masyarakat untuk ditanam di rumah masing - masing sebagai bentuk upaya program berkelanjutan di RW 07.

Tabel 1. Kareteristik Responden

Variabel	Kategori	n= 20	%
Usia	**15-45 Tahun**	**7**	**35**
	46-75 Tahun	**13**	**65**
Jenis Kelamin	**Laki-laki**	**1**	**5**
	Perempuan	**19**	**95**
Riwayat Pendidikan	**SD/Sederajat**	**7**	**35**
	SMP/Sederajat	**6**	**30**
	SMA/Sederajat	**6**	**30**
	Perguruan Tinggi	**1**	**5**
Pekerjaan	**Tidak Bekerja**	**2**	**10**
	Ibu Rumah Tangga	**14**	**70**
	Petani	**1**	**5**
	Wiraswasta	**2**	**10**
	Guru/PNS/TNI-Polri	**1**	**5**

Sumber: Data Primer, 2025

Karakteristik responden program “CINTA SI DIA” di RW 07 Dusun Bogo, Desa Bulu, Kecamatan Semen, Kabupaten Kediri, memberikan gambaran penting mengenai profil masyarakat yang terlibat. Sebagian besar responden berusia antara 46–75 tahun (65%), sedangkan kelompok usia produktif 15–45 tahun hanya berjumlah 35%. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar peserta berasal dari kelompok usia dewasa hingga lanjut usia yang memiliki pengalaman panjang dalam kehidupan bermasyarakat, namun mungkin menghadapi tantangan fisik seiring bertambahnya usia.

Dari segi jenis kelamin, keterlibatan perempuan sangat dominan yaitu mencapai 95%, sementara laki-laki hanya 5%. Fenomena ini mencerminkan bahwa perempuan, khususnya ibu rumah tangga, menjadi pilar utama dalam pelaksanaan maupun penerimaan program kesehatan berbasis keluarga. Kondisi ini juga memperlihatkan bahwa pemberdayaan perempuan di tingkat rumah tangga memiliki peran vital dalam keberhasilan program kesehatan masyarakat.

Jika ditinjau dari pendidikan, sebagian besar responden menamatkan pendidikan pada jenjang SD dan SMP/sederajat (65%), sedangkan yang menempuh SMA/sederajat sebesar 30% dan perguruan tinggi hanya 5%. Rendahnya tingkat pendidikan formal ini menjadi catatan penting bahwa strategi komunikasi kesehatan perlu disampaikan secara sederhana, aplikatif, dan mudah dipahami.

Merujuk pada jenis pekerjaan, mayoritas partisipan adalah ibu rumah tangga (70%), sementara sisanya tersebar pada kategori tidak bekerja (10%), wiraswasta (10%), serta masing-masing 5% bekerja sebagai petani dan guru/PNS/TNI-Polri. Dominasi ibu rumah tangga menunjukkan bahwa responden memiliki waktu, perhatian, dan kepedulian terhadap kondisi kesehatan keluarga, sehingga intervensi program memiliki peluang besar

untuk ditransformasikan ke dalam praktik sehari-hari di rumah.

Secara keseluruhan, karakteristik ini menegaskan bahwa peserta program "CINTA SI DIA" didominasi oleh perempuan usia dewasa hingga lanjut usia dengan latar pendidikan dasar dan peran utama sebagai pengelola rumah tangga. Kondisi tersebut menjadi potensi sekaligus tantangan: di satu sisi, mereka merupakan kelompok yang dekat dengan isu kesehatan keluarga, namun di sisi lain membutuhkan pendekatan yang inklusif, partisipatif, dan memberdayakan agar mampu menjadi agen perubahan kesehatan yang berkelanjutan di lingkungannya.



***Gambar 1**. Kegiatan Penyuluhan Hipertensi dan Diabetes Mellitus serta pre-test dan post-test*

Kegiatan selanjutnya yaitu demonstrasi pembuatan jamu tradisional berbasis tanaman obat keluarga (TOGA) dan membagikan leaflet langkah pemanfaatan TOGA. Dengan adanya sosialisasi dan demonstrasi ini, diharapkan masyarakat lebih memahami khasiat tanaman TOGA bagi kesehatan, dan pemanfaatan TOGA

.



***Gambar 2**. Kegiatan Demonstrasi Pemanfaatan TOGA*



***Gambar 4**. Leaflet Langkah Pemanfaatan TOGA*



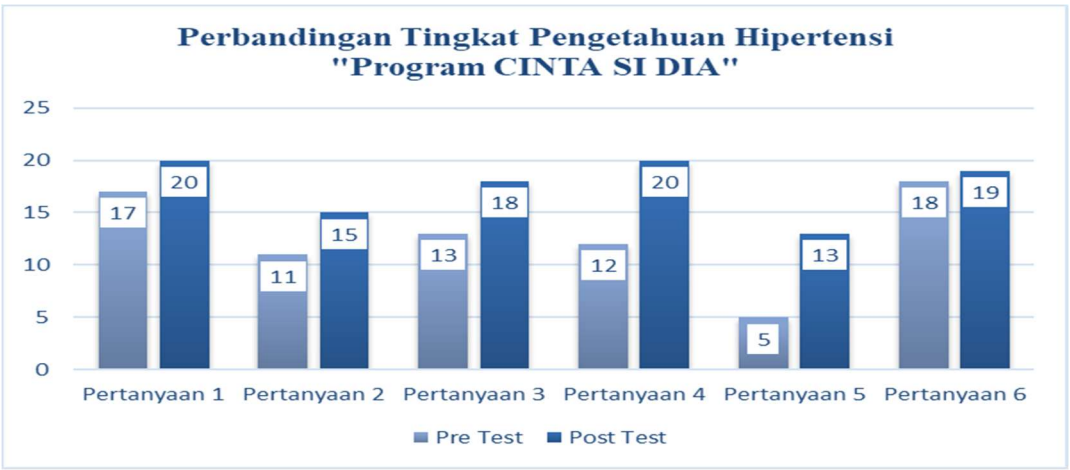
***Gambar 5**. Pembagaian Rebusan Jamu Tradisional serta Bibit Daun Salam, Seledri dan Jahe*

Tanaman obat keluarga (TOGA) telah lama dimanfaatkan sebagai solusi pengobatan tradisional yang aman dan alami. Daun seledri, daun salam dan jahe merupakan tiga bahan alami yang dipercaya memiliki manfaat untuk penyakit diabetes dan hipertensi. Daun seledri (Apium graveolens Folium) mengandung senyawa aktif apigenin, yaitu sejenis flavonoid yang diketahui memiliki efek antihipertensi. Senyawa ini bekerja dengan cara merelaksasi Tak Tak kalah penting, daun salam (Syzygium polyanthum), yang umumnya dipergunakan sebagai bumbu masakan, ternyata turut memiliki potensi sebagai tanaman obat. Daun ini mengandung senyawa tanin, minyak atsiri (esensial), serta flavonoid. Senyawa flavonoid, menurut penelitian oleh Parisa (2016), terbukti dapat mengurangi kadar glukosa dalam darah dengan cara meningkatkan sensitivitas insulin dan penurunan absorpsi glukosa di usus. Oleh karena itu, daun salam berpotensi digunakan dalam pengelolaan kadar gula darah, terutama bagi individu yang menderita diabetes melitus.

pembuluh darah dan menghambat enzim tertentu yang terlibat dalam proses peningkatan tekanan darah, sehingga dapat membantu menurunkan tekanan darah secara alami. Selain itu, jahe (Zingiber officinale) adalah tanaman herbal yang dikenal luas karena kandungan gingerol dan shogaol yang bersifat antipiretik (penurun demam) serta anti inflamasi (anti peradangan).

Setelah demonstrasi pembuatan rebusan TOGA selanjutnya yaitu dilakukan post-test untuk mengetahui apakah pengetahuan masyarakat mengalami peningkatan selama kegiatan berlangsung. Hasil dari pre-test dan post-test yakni seperti berikut :

Setelah demonstrasi pembuatan rebusan TOGA selanjutnya yaitu dilakukan *post-test* untuk mengetahui apakah pengetahuan masyarakat mengalami peningkatan selama kegiatan berlangsung. Adapun hasil dari *pre-test* dan *post-test* yakni seperti berikut:



***Gambar 6**. Perbandingan Tingkat Pengetahuan Hipertensi*

Berdasarkan gambar 6 menunjukkan perbandingan tingkat pengetahuan hipertensi program CINTA SI DIA, terlihat adanya peningkatan skor pengetahuan peserta pada setiap item pertanyaan setelah dilakukan intervensi edukasi. Dalam konteks menyeluruh, hasil ini mengindikasikan bahwasanya program edukasi yang diberikan dalam Program CINTA SI DIA berhasil meningkatkan pengetahuan peserta terkait hipertensi, khususnya pada aspek-aspek yang sebelumnya kurang dipahami. Hal ini mencerminkan efektivitas kegiatan intervensi dalam meningkatkan pemahaman masyarakat mengenai hipertensi.

***Tabel 2**. Presentase Hasil Pre-Test* dan *Post-Test Hipertensi*

Hasil Pengukuran	Tingkat Pengetahuan							
	Baik		Cukup		Kurang		Total	
	n	%	n	%	n	%	n	%
Pre-Test	4	20	13	65	3	15	20	100
Post-Test	17	85	3	15	0	0	20	100

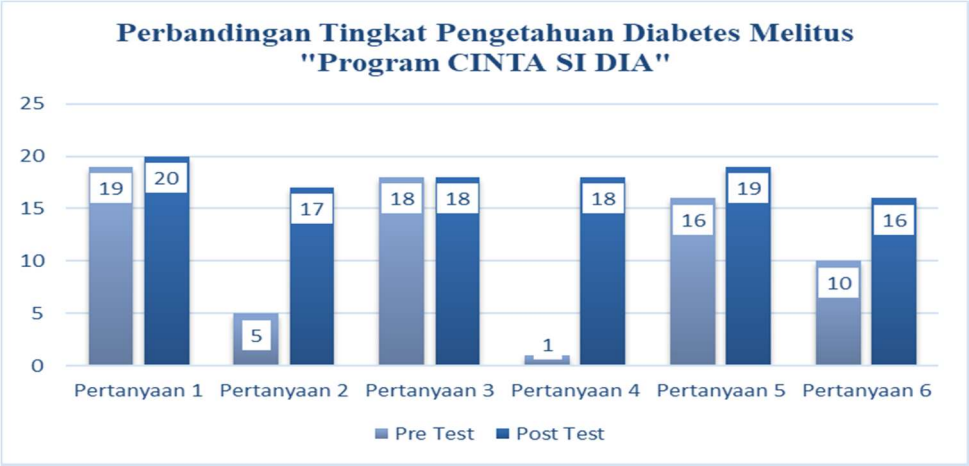
Berdasarkan tabel 2 hasil pre-test dan post-test hipertensi yang sudah dilakukan di masyarakat RW 07 Dusun Bogo bahwa kegiatan penyuluhan kesehatan menunjukkan efektivitas yang signifikan dalam meningkatkan pengetahuan masyarakat mengenai hipertensi. Pada tabel tersebut menunjukkan adanya perubahan antara sebelum dan sesudah intervensi, di mana pada tahap pre-test hanya 4 responden (20%) yang memiliki tingkat pengetahuan baik, 13 responden (65%) cukup, dan 3 responden (15%) kurang. Setelah pelaksanaan program CINTA SI DIA, terjadi peningkatan pada post-test dengan 17 responden (85%) mencapai tingkat pengetahuan baik, 3 responden (15%) memiliki tingkat pengetahuan yang cukup, dan tidak terdapat responden dengan tingkat pengetahuan yang rendah (0%).

***Tabel 3**. Hasil Uji T-Test SPSS Hipertensi*

Hasil Pengukuran	Mean	Standar Deviasi	Mean ± Standar Deviasi	p-value
Pre-Test	3.80	1.056	3.80 ± 1.056	0,000
Post-Test	5.20	.834	5.20 ± .834	

Hasil statistik pada tabel 3 menunjukkan peningkatan mean score yang signifikan dari 3.80 pada pre-test meningkat menjadi 5.20 pada post-test, dengan nilai p-value 0.000 ($p<0.05$) yang menunjukkan bahwa perbedaan ini bermakna dalam konteks statistik. Penelitian ini konsisten dengan studi yang dilakukan oleh (Sujana et al, 2024) yang menunjukkan bahwa penyuluhan hipertensi efektif sebagai usaha meningkatkan pengetahuan pada warga desa. Program penyuluhan kesehatan memang terbukti efektif dalam meningkatkan wawsan masyarakat tentang hipertensi.

Pendidikan kesehatan pada penderita hipertensi terbukti dapat meningkatkan pengetahuan, meskipun efektivitasnya dapat bervariasi sesuai metode yang digunakan. Metode yang paling tepat adalah yang disesuaikan dengan karakteristik responden, termasuk faktor usia dan budaya masyarakat. Hal ini penting karena seiring bertambahnya usia, kebutuhan akan intervensi pengetahuan maupun literasi kesehatan juga semakin meningkat (Siregar, 2021)



***Gambar 7**. Perbandingan Tingkat Pengetahuan Diabetes Melitus*

Berdasarkan gambar 7 menunjukkan perbandingan tingkat pengetahuan hipertensi program CINTA SI DIA, terlihat adanya peningkatan skor pengetahuan peserta pada setiap item pertanyaan setelah dilakukan intervensi edukasi. Secara keseluruhan, hasil ini menunjukkan bahwa program edukasi yang diberikan dalam Program CINTA SI DIA berhasil meningkatkan pengetahuan peserta terkait Diabetes Melitus, khususnya pada aspek-aspek yang sebelumnya kurang dipahami. Hal ini mencerminkan efektivitas kegiatan intervensi dalam meningkatkan pemahaman masyarakat mengenai Diabetes Melitus.

***Tabel 4**. Presentase Hasil Pre-Test dan Post-Test Diabetes Melitus*

Hasil Pengukuran	Tingkat Pengetahuan							
	Baik		Cukup		Kurang		Total	
	n	%	n	%	n	%	n	%
Pre-Test	1	5	18	90	1	5	20	100
Post-Test	18	90	2	10	0	0	20	100

Berdasarkan tabel 4, hasil pre-test dan post-test untuk Diabetes Melitus yang telah dilaksanakan di masyarakat RW 07 Dusun Bogo bahwa kegiatan penyuluhan kesehatan menunjukkan efektivitas yang signifikan dalam meningkatkan pengetahuan masyarakat mengenai diabetes. Pada tabel tersebut menunjukkan adanya perubahan antara sebelum dan sesudah intervensi, di mana pada tahap pre-test hanya 1 responden (5%) yang memiliki tingkat pengetahuan baik, 18 responden (90%) cukup, dan 1 responden (5%) kurang. Setelah pelaksanaan program CINTA SI DIA, terjadi peningkatan pada post-test dengan 18 responden (90%) mencapai tingkat pengetahuan baik, 2 responden (10%) cukup serta tidak ditemukan responden dengan tingkat pengetahuan rendah (0%).

***Tabel 5**. Hasil Uji T-Test SPSS Diabetes Melitus*

Hasil Pengukuran	Mean	Standar Deviasi	Mean ± Standar Deviasi	p-value
Pre-Test	3.00	.973	3.00 ± .973	0,000
Post-Test	5.40	.681	5.40 ± .681	

Hasil analisis yang terdapat pada tabel 5 menunjukkan peningkatan yang signifikan dalam range skor, dari 3,00 pada pre-test menjadi 5,40 pada post-test, dengan nilai p-value sejumlah 0,000 ($p<0,05$), yang menandakan perbedaan tersebut bermakna secara statistik. Hasil ini

konsisten dengan riset terdahulu yang mengindikasikan bahwasanya pendidikan tentang diabetes mellitus dapat meningkatkan pengetahuan secara signifikan, di mana analisis kuantitatif menggunakan uji Wilcoxon signed rank juga menunjukkan adanya perbedaan nilai pengetahuan dengan taraf signifikans 0,000 ($p<0,005$).

Peningkatan pengetahuan yang signifikan ini memperlihatkan bahwa program edukasi kesehatan berbasis komunitas mampu menjadi suatu strategi yang efisien untuk meningkatkan literasi kesehatan masyarakat, terutama terkait pencegahan diabetes. Hal ini juga mendukung hasil-hasil penelitian lain dalam lima tahun terakhir yang menegaskan pentingnya edukasi berkelanjutan di tingkat lokal sebagai bagian dari upaya pencapaian tujuan pembangunan berkelanjutan (SDGs), khususnya dalam aspek kesehatan masyarakat (Purboningrum, 2020). Dengan demikian, pelaksanaan program "CINTA SI DIA" di RW 07 Dusun Bogo dapat dikatakan berhasil dalam meningkatkan pengetahuan masyarakat secara signifikan, dan diharapkan dapat berdampak positif terhadap perubahan perilaku dalam pencegahan diabetes di lingkungan tersebut.

Selain itu, perubahan distribusi tingkat pengetahuan dari kategori cukup dan kurang menjadi mayoritas baik, mengindikasikan bahwa materi dan metode penyuluhan yang digunakan telah sesuai dengan kebutuhan dan karakteristik masyarakat setempat. Hal ini sejalan dengan rekomendasi WHO dan Kementerian Kesehatan RI yang menekankan pentingnya edukasi kesehatan yang terstruktur, berkelanjutan, dan berbasis kebutuhan lokal untuk mendukung upaya promotif dan preventif penyakit tidak menular.

KESIMPULAN

Program "CINTA SI DIA" (Cegah Dini Terhadap Hipertensi dan Diabetes) terbukti efektif sebagai intervensi promotif dan preventif dalam menaikkan tingkat pengetahuan dan kesadaran masyarakat mengenai pencegahan hipertensi dan diabetes mellitus. Melalui rangkaian kegiatan yang meliputi pemeriksaan kesehatan, pre-test, penyuluhan dengan media poster, demonstrasi pembuatan jamu tradisional berbahan TOGA, post-test, hingga praktik langsung, peserta juga tidak hanya memperoleh pengetahuan teoritis, tetapi juga keterampilan praktis berbasis potensi lokal.

Berdasar hasil evaluasi terbukti adanya peningkatan signifikan pada skor pengetahuan masyarakat ($p = 0,000$; $p < 0,05$), yang menunjukkan efektivitas metode edukatif dan interaktif yang digunakan. Pendekatan experiential learning serta distribusi bibit TOGA memberikan dampak nyata sekaligus memperkuat keberlanjutan program dalam kehidupan sehari-hari. Dengan demikian, program berbasis komunitas dengan pendekatan edukasi dan pemberdayaan lokal ini dapat dijadikan model yang layak direplikasi di wilayah lain sebagai upaya berkelanjutan dalam pencegahan penyakit tidak menular.

UCAPAN TERIMAKASIH

Penulis mengucapkan banyak terima kasih kepada semua pihak yang sudah berpartisipasi dan ikut serta mendukung dalam tercapainya program CINTA SI DIA (Cegah Dini Terhadap Hipertensi dan Diabetes) yang dilakukan di Posyandu ILP Dusun Bogo, Desa Bulu, Kecamatan Semen Kabupaten Kediri. Ucapan terima kasih kami sampaikan kepada Ibu-ibu kader Posyandu yang telah memberikan dukungan penuh, menyediakan waktu, tempat, dan semangat serta masyarakat yang telah antusias mengikuti serangkaian kegiatan program upaya peningkatan derajat kesehatan masyarakat.

DAFTAR PUSTAKA

Amilia, A. N., Debomar, C., Mardiana, E., Sari, E. L., Fitri, F., Hasanah, H., Nisa, L. K., Fiqriah, N. C., Sari, N., Lestari, S. I., Nazelilla, T., Paradhea, V. R., Syarifuddin, W., Luthfi, M., Damis, N. L., & Mochtar, C. F. (2024). Edukasi Pembuatan Jamu Saintifikasi Sebagai Alternatif Pengobatan Pada Masyarakat Kelurahan Mesjid Kota Samarinda. *BERNAS: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, *5*(3), 2209–2220. https://doi.org/10.31949/jb.v5i3.8928

Eltrikanawati, T., & Novia, R. (2023). DAMPAK STROKE DENGAN DEPRESI PADA PASIEN PASCA STROKE. *Ensiklopedia of Journal*, *5*(3), 537-542.

Epstein, M., & Sowers, J. R. (1992). Diabetes mellitus and hypertension. *Hypertension*, *19*(5), 403–418.

Fatari, F., Sumarsih, R. S., Sari, D. P., Yusuf, A. M., Setiawati, E., Hidayati, F., & Baedawi, A. T. (2022). Kuliah Kerja Mahasiswa Sebagai Wujud Pengabdian Kepada Masyarakat Dan Implementasi Tri Dharma Perguruan Tinggi. *Indonesian Collaboration Journal of Community Services (ICJCS)*, *2*(3), 222-230.

Tati Hariyati, Marlan Usmani Putra, & Rina Lesmana. (2023). Pengenalan++Tanaman+Toga+dan+Manfaatnya+Bagi+Kesehatan. *Jurnal Benuanta*, *2*(1), 16–20.

Kuntari, T., Riesty, F., Deriawan, A. A., Fatima, F. A., Ilham, M. Y., Putri, R. A., Sekaringtyas, F. M., & Khodijah, P. N. (2023). Skrining dan Penyuluhan Penyakit Tidak Menular sebagai Inisiasi Program Posyandu Lansia di Kecamatan Turi, Sleman. *Jurnal ABDIMAS-KU: Jurnal Pengabdian Masyarakat Kedokteran*, *2*(2), 62. https://doi.org/10.30659/abdimasku.2.2.62-68

Lestari, L., & Zulkarnain, Z. (2021). Diabetes Melitus: Review etiologi, patofisiologi, gejala, penyebab, cara pemeriksaan, cara pengobatan dan cara pencegahan. In *Prosiding Seminar Nasional Biologi* (Vol. 7, No. 1, pp. 237-241).

Lubis, D. R., Petralina, B., & Lubis, E. (2023). Peningkatan Kualitas Hidup Lansia Melalui Edukasi Kesehatan Dan Pemeriksaan Kesehatan Dalam Pengendalian Hipertensi Pada Lansia. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Darmais*, *2*(1), 2–5.

Nainggolan, V., & Herning Sitabuana, T. (2022). Jaminan Kesehatan Bagi Rakyat Indonesia Menurut Hukum Kesehatan. *SIBATIK JOURNAL: Jurnal Ilmiah Bidang Sosial, Ekonomi, Budaya, Teknologi, Dan Pendidikan*, *1*(6), 907–916. https://doi.org/10.54443/sibatik.v1i6.109

Pradana, A. A., & Pramitaningrum, I. K. (2020). Terapi Herbal Bagi Lansia Dengan Hipertensi. *Jurnal Mitra Kesehatan*, *3*(1), 28–34. https://doi.org/10.47522/jmk.v3i1.48

Roifah, I. (2017). Analisis Hubungan Lama Menderita Diabetes Mellitus Dengan Kualitas Hidup Penderita Diabetes Mellitus. Jurnal Ilmu Kesehatan, 4(2),7-13. https://doi.org/10.32831/jik.v4i2.84

Susaldi, S., Rahayu, P., & Okstoria, M. R. (2023). Penerapan Senam Hipertensi dan Rebusan Air Daun Salam untuk Hipertensi. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Saga Komunitas*, *2*(2), 182–189. https://doi.org/10.53801/jpmsk.v2i2.104

World Health Organization. (2023). *Hypertension*. https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/hypertension

World Health Organization. (2024). *Noncommunicable diseases*. https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/noncommunicable-diseases

World Health Organization. (2024.). *Diabetes*. https://www.who.int/health-topics/diabetes