

PEMBERDAYAAN MASYARAKAT “DALAM MENDUKUNG SDG’s MELALUI “KELORIA MILK” SEBAGAI UPAYA PENCEGAHAN HIPERTENSI”

Ferdias Arkhan Setya Ardana¹, Sri Lestari², Pinkan Ana Wulandari³, Olinatia Phasya Asifadila⁴,
Naili Zumrotun Badriyah⁵, Syahrul Hidayat⁶

¹ Universitas Ngudi Waluyo, Indonesia

² Universitas Ngudi Waluyo, Indonesia

³ Universitas Ngudi Waluyo, Indonesia

⁴ Universitas Ngudi Waluyo, Indonesia

⁵ Universitas Ngudi Waluyo, Indonesia

⁶ Universitas Ngudi Waluyo, Indonesia

*Korespondensi : ferdiasarkhan11@gmail.com

ABSTRACT

Hypertension is a chronic medical condition that can increase the risk of cardiovascular disease and other health problems. Candi Village in Bandungan District, Semarang Regency, has a fairly high incidence of hypertension, especially among farmers who are exposed to pesticides in the long term. This community empowerment program aims to raise awareness and provide innovative solutions in preventing hypertension through the development and consumption of "Keloria Milk", a drink based on moringa leaves and evaporated milk that is rich in calcium, magnesium, and potassium. The methods used in this program include situational analysis with secondary data, interviews, field observations, and focus group discussions to identify problems and determine appropriate solutions. The results of this program show that the community is highly enthusiastic about the Keloria Milk production and packaging training activities.

Keywords: Hypertension, Community Empowerment, Keloria Milk, Moringa Leaves.

ABSTRAK

Hipertensi merupakan kondisi medis kronis yang dapat meningkatkan risiko penyakit kardiovaskular dan gangguan kesehatan lainnya. Desa Candi di Kecamatan Bandungan, Kabupaten Semarang, memiliki tingkat kejadian hipertensi yang cukup tinggi, terutama di kalangan petani yang terpapar pestisida dalam jangka panjang. Program pemberdayaan masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan kesadaran serta memberikan solusi inovatif dalam pencegahan hipertensi melalui pengembangan dan konsumsi “Keloria Milk”, minuman berbasis daun kelor dan susu evaporasi yang kaya akan kalsium, magnesium, dan potasium. Metode yang digunakan dalam program ini meliputi analisis situasi dengan data sekunder, wawancara, observasi lapangan, serta diskusi kelompok terfokus untuk mengidentifikasi masalah dan menentukan solusi yang tepat. Hasil dari program ini menunjukkan bahwa masyarakat memiliki antusiasme tinggi terhadap kegiatan pelatihan produksi dan pengemasan Keloria Milk.

Kata Kunci: Hipertensi, Pemberdayaan Masyarakat, Keloria Milk, Daun Kelor.

PENDAHULUAN

Hipertensi adalah kondisi medis kronis dengan tekanan darah di arteri meningkat ini menyebabkan jantung harus bekerja lebih keras dari biasanya untuk mengedarkan darah melalui pembuluh darah. Tekanan darah melibatkan dua pengukuran, sistolik dan diastolik, tergantung apakah otot jantung berkontraksi (sistole) dan berelaksasi di antara denyut (diastole). Hipertensi adalah kondisi medis serius dan dapat meningkatkan risiko penyakit jantung, otak, ginjal, dan penyakit lainnya.

Salah satu upaya mendukung SDGs, khususnya pada target ke SDGs 3 (Kesehatan yang Baik dan Kesejahteraan) memastikan kehidupan yang sehat dan mendukung kesejahteraan bagi semua di segala usia. Tujuan The United Nations Sustainable Development Goals (SDGs) adalah mencakup 17 tujuan dengan 169 target yang telah disetujui oleh seluruh 191 Negara Anggota PBB untuk

dicapai pada tahun 2030 . Dengan memberdayakan masyarakat melalui pendekatan yang mendukung pencegahan hipertensi.

Salah satu pendekatan yang potensial untuk mengatasi hipertensi dengan memproduksi “Keloria Milk” sebagai minuman alternatif, untuk mendukung gaya hidup sehat. Keloria Milk merupakan minuman yang mengandung bahan – bahan alami seperti daun kelor dan susu evaporasi yang dapat membantu menurunkan tekanan darah. Produk ini dirancang untuk menjadi bagian dari pola makan sehat yang mendukung tercapainya tujuan-tujuan kesehatan masyarakat. Bahan utama pada “keloria milk” ini adalah daun kelor yang mana mengandung kalsium, magnesium, dan potasium, yang berfungsi untuk menjaga keseimbangan tekanan darah dan mendukung kesehatan jantung. Mineral-mineral tersebut membantu dalam pengaturan kontraksi pembuluh darah dan menjaga keseimbangan elektrolit dalam tubuh, yang sangat penting bagi petani yang terpapar pestisida dalam jangka panjang. Selain itu, “Keloria Milk” mengandung vitamin E yang berfungsi sebagai antioksidan kuat untuk melindungi pembuluh darah dari kerusakan akibat stres oksidatif yang disebabkan oleh akumulasi pestisida. Dengan mengonsumsi “Keloria Milk” secara rutin, petani dapat mengurangi dampak negatif dari paparan pestisida terhadap kesehatan pembuluh darah dan tekanan darah mereka.

Wilayah di Provinsi Jawa Tengah yang termasuk salah satu daerah dengan tingkat hipertensi tinggi adalah Dusun Candi Kecamatan Bandungan, Kabupaten Semarang. Berdasarkan pengukuran tekanan darah yang telah dilakukan terhadap petani di dusun Candi, Kecamatan Bandungan, Kabupaten Semarang diperoleh sebanyak 46 orang (74,2%) memiliki tekanan darah ≥ 140 mmHg/ 90 mmHg.

Salah satu desa di Kecamatan Bandungan yang berisiko mengalami hipertensi yaitu Desa Candi yang terletak di lereng kaki Gunung Ungaran dengan ketinggian 834 mdpl, Desa Candi merupakan desa terluas di kecamatan Bandungan dengan luas wilayah mencapai 1.082,29 Ha. Berdasarkan dari hasil penelitian dan hasil observasi serta wawancara dengan Kepala Desa diketahui Desa Candi berisiko mengalami Hipertensi pada petani. Tujuan dari kegiatan Pemberdayaan Masyarakat DALAM Mendukung SDG’S MELALUI “KELORIA MILK” SEBAGAI UPAYA Pencegahan Hipertensi yaitu :

1. Peningkatan Organisasi dengan menjalin kerjasama oleh pihak- pihak terkait untuk keberlanjutan program
2. Peningkatan kesadaran dan pengetahuan masyarakat tentang risiko hipertensi dan cara mengelolanya secara alami melalui konsumsi produk-produk sehat.
3. Peningkatan keterampilan masyarakat dalam proses produksi, pengemasan, dan distribusi “Keloria Milk”
4. Peningkatan status kesehatan masyarakat dalam upaya pencegahan hipertensi

METODE

Metode yang digunakan dalam kegiatan ini mencakup: Tahap analisis situasi menggunakan data sekunder berasal dari data penelitian, data profil desa candi serta hasil studi literatur selain itu, menggunakan hasil wawancara dan observasi lapangan untuk mengetahui kondisi lingkungan dan karakteristik masyarakat.

Tahap identifikasi masalah dan penentuan prioritas masalah menggunakan proses musyawarah dan forum grup discussion dengan tim yang akan meneliti untuk menentukan prioritas masalah.

Tahap penentuan solusi dan identifikasi kebutuhan melalui kegiatan musyawarah mufakat melalui forum grup discussion bersama perangkat desa setempat.

Setelah ditemukan solusi terkait penurunan kasus hipertensi di desa candi, maka tahap selanjutnya yaitu edukasi dan penyuluhan terkait hipertensi dan produk keloria, serta pelatihan pembuatan produk keloria milk sebagai inovasi minuman sehat dengan upaya untuk mencegah hipertensi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pemberdayaan masyarakat dilaksanakan dengan pendekatan partisipasi berbasis komunitas. Hasil dari kegiatan pemberdayaan masyarakat di Desa Candi menunjukkan bahwa masyarakat sangat

antusias mengikuti kegiatan. Masyarakat juga sangat tertarik dengan produk “keloria milk” yaitu produk minuman yang terbuat dari daun kelor asli dan susu evaporasi. Daun kelor yang mempunyai banyak manfaat yang diolah menjadi minuman.



Gambar 1. Dokumentasi pelaksanaan

SIMPULAN

Hipertensi adalah kondisi kronis ketika tekanan darah di arteri meningkat, yang dapat meningkatkan risiko penyakit jantung, otak, dan ginjal. Pemberdayaan masyarakat melalui pendekatan preventif, seperti konsumsi "Keloria Milk," dapat mendukung target SDGs dalam meningkatkan kesehatan dan kesejahteraan. Program pemberdayaan masyarakat di Desa Candi menunjukkan antusiasme tinggi dan pemahaman tentang pencegahan hipertensi melalui konsumsi makanan sehat. Selain konsumsi makanan sehat, pencegahan hipertensi juga dapat dilakukan dengan perubahan gaya hidup seperti mengurangi konsumsi garam, rutin berolahraga, menjaga berat badan ideal, serta mengurangi stress.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih terutama ditujukan kepada Universitas Ngudi Waluyo atas dukungan pendanaan yang memungkinkan terlaksananya program ini. Terima kasih juga kepada masyarakat Desa Candi yang telah berpartisipasi aktif dalam kegiatan ini, serta semua pihak yang telah membantu dalam proses penelitian dan pelaksanaan program. Ucapan terima kasih terutama ditujukan kepada pemberi dana atau donatur Universitas Ngudi Waluyo.

DAFTAR PUSTAKA

- BNPB. Dokumen Kajian Risiko Bencana Nasional Provinsi Jawa Tengah 2022 - 2026. Kedepkatan Bid Sist dan Strateg Direktorat Pemetaan dan Eval Risiko bencana. 2021;173.
- Dyahariesti N, ... AEIJ, 2022 undefined. Peningkatan Perilaku Diri Warga Terhadap Pencegahan Covid 19. JurnalUnwAcId [Internet]. 2022;4:126-131. Available from: <http://jurnal.unw.ac.id/index.php/IJCE/article/view/1823>.

- Kartika Dian Pertiwi. Indonesian Journal of Community Empowerment (IJCE) Sosialisasi Kesiapsiagaan Bencana pada Keluarga sebagai Upaya Mengurangi Dampak Risiko berbasis Digitalisasi. 2022;5(2):208–12.
- Lestari IP, Pertiwi KD, Wijayanti F. Analisis Determinan Perilaku Terhadap Kejadian Demam Berdarah Dengue (DBD) di Wilayah Kerja Puskesmas Ambawara. Pro Heal J Ilm Kesehat. 2021;3(2):135–7.
- Nasution LA, Suratman S, Sudrajat S. Kajian kerusakan lingkungan pada tambang intan berbasis pertambangan rakyat di Kecamatan Cempaka, Kalimantan Selatan. Maj Geogr Indones. 2021;35(2):95.
- Pertiwi KD, Mirnawati, Laila ON, Putra A. Pendampingan Pemberantasan Vektor Demam Berdarah Dengue (DBD) pada Kelompok Ibu Rumah Tangga di Desa Gebugan. Indones J Community Empower. 2019;1(2):43–5.