p-ISSN: 2963-7856| e-ISSN: 2961-9890
Available online at jerkin.org/index.php/jerkin
Jurnal Pengabdian Masyarakat dan Riset Pendidikan
Volume 5 No 2, Oktober-Desember 2026, pp 5449-5453

Intervensi Penderita Hipertensi Melalui Pemberian Puding Pegagan Dan Wortel Di Puskesmas Syamtalira Aron Kabupaten Aceh Utara Tahun 2026

Jamil Yusnidaryani[1], Said Taufiq[2], Marlina[3], Yuli Sartika Sari[4]
[1,2,3,4] Poltekkes Kemenkes Aceh
E-mail: yusnidaryani@poltekkesaceh.ac.id
*Corresponding Author
https://doi.org/10.31004/jerkin.v5i1.8049

ARTICLE INFO

Article history:
Received: 06 Nov 2026
Revised: 10 Nov 2026
Accepted: 19 Nov 2026

Kata Kunci:
hipertensi, pegagan, wortel, edukasi kesehatan, pangan fungsional.

Keywords:
hypertension, gotu kola, carrot, health education, functional food.

ABSTRACT

Hipertensi merupakan penyakit tidak menular yang memerlukan pengendalian berkelanjutan melalui terapi farmakologis dan modifikasi gaya hidup. Rendahnya pengetahuan penderita mengenai komplikasi hipertensi serta terbatasnya keterampilan dalam memanfaatkan bahan pangan lokal menjadi permasalahan di wilayah kerja Puskesmas Syamtalira Aron Kabupaten Aceh Utara. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan meningkatkan pengetahuan dan keterampilan penderita hipertensi dalam memanfaatkan daun pegagan (Centella asiatica) dan wortel (Daucus carota) sebagai bahan pangan fungsional pendamping pengendalian tekanan darah. Metode pelaksanaan meliputi edukasi kesehatan menggunakan modul, poster dan leaflet; demonstrasi pembuatan puding pegagan dan wortel; pendampingan konsumsi puding sebanyak 200 gram per hari selama masa intervensi; serta evaluasi menggunakan desain pre-posttest terhadap pengetahuan dan pengukuran tekanan darah. Kegiatan dilaksanakan di Puskesmas Syamtalira Aron dengan melibatkan 12 penderita hipertensi aktif. Hasil evaluasi menunjukkan peningkatan nilai rata-rata pengetahuan peserta dari 52,5 menjadi 87,5, atau meningkat 35 poin. Proporsi peserta dengan kategori pengetahuan baik meningkat dari 8,3% menjadi 91,7%. Selain itu rerata tekanan darah sistolik menurun dari 154,6 mmHg menjadi 142,2 mmHg, sedangkan tekanan darah diastolik menurun dari 94,8 mmHg menjadi 87,6 mmHg. Kegiatan ini menunjukkan bahwa edukasi partisipatif dan demonstrasi pengolahan pangan fungsional berbasis bahan lokal berpotensi meningkatkan pengetahuan masyarakat serta mendukung upaya pengendalian hipertensi. Program ini direkomendasikan untuk dikembangkan secara berkelanjutan melalui integrasi dengan kegiatan promosi kesehatan di puskesmas, dengan tetap menempatkan puding sebagai terapi komplementer, bukan pengganti pengobatan medis.

*Hypertension is a non-communicable disease that requires ongoing management through pharmacological therapy and lifestyle modifications. In the working area of the Syamtalira Aron Community Health Center (Puskesmas) in North Aceh Regency, challenges include patients' limited knowledge regarding hypertension-related complications and a lack of skills in utilizing local food resources. This community service initiative aimed to enhance the knowledge and skills of hypertensive patients in using *pegagan* (Indian pennywort/ *Centella asiatica*) and carrots (*Daucus carota*) as functional food ingredients to support blood pressure control. The implementation methods included health education—utilizing modules, posters, and leaflets—a demonstration on preparing *pegagan* and carrot pudding, and guided consumption of 200 grams of the pudding daily throughout the intervention period. Evaluation was conducted using a pre- and post-test design to assess changes in knowledge and blood pressure levels. The program was carried out at the Syamtalira Aron Community Health Center, involving 12 active hypertensive patients. Evaluation results showed an increase in the participants' average knowledge score from 52.5 to 87.5—a gain of 35 points. The proportion of participants categorized as having "good" knowledge rose from 8.3% to 91.7%. Furthermore, the mean systolic blood pressure decreased from 154.6 mmHg to 142.2 mmHg, while the mean diastolic blood pressure dropped from 94.8 mmHg to 87.6 mmHg. This initiative demonstrates that participatory education and demonstrations on preparing functional foods from local ingredients have the potential to improve public*

knowledge and support hypertension management efforts. It is recommended that this program be developed sustainably by integrating it into existing health promotion activities at the community health center, while ensuring that the pudding is viewed as a complementary therapy rather than a replacement for medical treatment.

This is an open access article under the CC–BY-SA license.

How to Cite : Jamil Yusnidaryani et al. (2026), Intervensi Penderita Hipertensi Melalui Pemberian Puding Pegagan Dan Wortel Di Puskesmas Syamtalira Aron Kabupaten Aceh Utara Tahun 2026 5(2).https://doi.org/10.31004/jerkin.v5i2.8049

PENDAHULUAN

Hipertensi merupakan penyakit tidak menular yang menjadi masalah kesehatan masyarakat karena prevalensinya tinggi dan berhubungan dengan peningkatan risiko penyakit kardiovaskular, stroke, serta gangguan ginjal. Kondisi ini sering tidak menunjukkan gejala khas sehingga dikenal sebagai *silent killer*. Pengendalian hipertensi memerlukan deteksi dini, kepatuhan pengobatan, pengaturan pola makan, aktivitas fisik dan pemantauan tekanan darah secara berkala. Data Survei Kesehatan Indonesia tahun 2023 menunjukkan bahwa prevalensi hipertensi berdasarkan pengukuran tekanan darah pada penduduk berusia ≥18 tahun mencapai 30,8%[3]. Kondisi tersebut menunjukkan perlunya penguatan upaya promotif dan preventif yang melibatkan fasilitas pelayanan kesehatan primer dan masyarakat.

Permasalahan hipertensi juga ditemukan di wilayah kerja Puskesmas Syamtalira Aron Kabupaten Aceh Utara. Berdasarkan laporan kegiatan dan informasi pelayanan setempat hipertensi termasuk penyakit dengan jumlah kunjungan tinggi. Permasalahan yang teridentifikasi meliputi keterbatasan pengetahuan penderita mengenai komplikasi hipertensi, rendahnya kepatuhan terhadap modifikasi pola makan serta belum optimalnya pemanfaatan bahan pangan lokal untuk mendukung pengendalian tekanan darah. Edukasi kesehatan yang disertai demonstrasi praktis dirasa diperlukan agar masyarakat tidak hanya memahami risiko hipertensi tetapi juga mampu menerapkan perilaku pengendalian penyakit dalam kehidupan sehari-hari.

Modifikasi pola makan merupakan komponen penting dalam pengendalian hipertensi. Pendekatan *Dietary Approaches to Stop Hypertension* (DASH) menekankan konsumsi sayuran, buah-buahan dan sumber mineral yang memadai serta pembatasan natrium. Daun pegagan *(Centella asiatica)* dan wortel *(Daucus carota)* merupakan bahan lokal yang berpotensi dikembangkan sebagai pangan fungsional. Pegagan mengandung senyawa triterpenoid, sedangkan wortel menyediakan berbagai zat gizi, termasuk kalium dan karotenoid. Meskipun demikian bukti mengenai manfaat spesifik kombinasi kedua bahan tersebut dalam bentuk puding untuk mengendalikan hipertensi masih memerlukan pengujian lebih lanjut.

Pengolahan kedua bahan menjadi puding diharapkan meningkatkan daya terima dan memberikan alternatif edukasi gizi yang mudah dipraktikkan masyarakat. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan meningkatkan pengetahuan dan keterampilan penderita hipertensi dalam memanfaatkan pegagan dan wortel melalui edukasi kesehatan, demonstrasi pembuatan puding serta pendampingan konsumsi. Evaluasi juga dilakukan terhadap perubahan tekanan darah sebelum dan sesudah intervensi sebagai informasi awal untuk pengembangan program promosi kesehatan berbasis pangan lokal.

METODE

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilaksanakan pada Maret-Oktober 2026 di Puskesmas Syamtalira Aron Kabupaten Aceh Utara. Sasaran kegiatan adalah penderita hipertensi aktif yang terdaftar dan menjalani pengobatan di wilayah kerja puskesmas. Sebanyak 12 orang mengikuti kegiatan dari target awal 20 peserta. Peserta dipilih berdasarkan kesediaan mengikuti kegiatan, kemampuan berkomunikasi dengan baik dan tidak berada dalam kondisi krisis hipertensi.

Pelaksanaan kegiatan terdiri atas empat tahapan. Tahap pertama adalah persiapan, meliputi koordinasi dengan pihak puskesmas, penyiapan bahan dan peralatan, penyusunan media edukasi serta penjaringan peserta. Tahap kedua adalah edukasi kesehatan mengenai pengertian hipertensi, faktor risiko, komplikasi, pengendalian tekanan darah, kepatuhan pengobatan dan prinsip diet DASH. Edukasi

Copyright © 2026, Jurnal Pengabdian Masyarakat dan Riset Pendidikan
ISSN 2963-7856 (print), ISSN 2961-9890 (online)

menggunakan modul, poster dan leaflet dengan pendekatan komunikatif yang disesuaikan dengan karakteristik peserta.



Pengukuran pengetahuan dan penyampaian materi

Tahap ketiga berupa demonstrasi dan praktik pembuatan puding menggunakan daun pegagan, wortel, agar-agar serta pemanis rendah kalori berupa stevia. Peserta dilibatkan dalam proses pengolahan agar memperoleh keterampilan yang dapat diterapkan secara mandiri. Selanjutnya peserta memperoleh pendampingan konsumsi puding sebanyak satu porsi yaitu 200 gram per hari selama masa intervensi sesuai protokol kegiatan.

Evaluasi dilakukan menggunakan desain satu kelompok dengan pengukuran sebelum dan sesudah intervensi *(pre-posttest)*. Pengetahuan diukur menggunakan kuesioner yang diberikan sebelum edukasi dan setelah seluruh rangkaian kegiatan. Tekanan darah sistolik dan diastolik diukur sebelum dan sesudah intervensi menggunakan tensimeter digital. Data dianalisis secara deskriptif dengan membandingkan rerata nilai pengetahuan, distribusi kategori pengetahuan dan rerata tekanan darah pada kedua pengukuran. Hasil evaluasi digunakan untuk menilai ketercapaian tujuan edukasi dan memberikan gambaran awal perubahan tekanan darah.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan diikuti oleh 12 penderita hipertensi dengan tingkat kehadiran 100% pada setiap sesi. Mayoritas peserta berusia 46–60 tahun (66,7%), berjenis kelamin perempuan (75%) dan berpendidikan SMA (58,3%). Rangkaian kegiatan meliputi edukasi kesehatan, demonstrasi pembuatan puding pegagan-wortel, pendampingan konsumsi dan evaluasi. Keterlibatan aktif peserta dalam demonstrasi memberikan kesempatan untuk memahami proses pengolahan bahan pangan lokal sekaligus mendiskusikan penerapan pola makan sehat dalam kehidupan sehari-hari.

Hasil evaluasi menunjukkan bahwa rerata nilai pengetahuan meningkat dari 52,5 sebelum edukasi menjadi 87,5 setelah edukasi, dengan kenaikan sebesar 35 poin. Sebelum kegiatan sebanyak 8 peserta (66,7%) berada pada kategori pengetahuan kurang, 3 peserta (25,0%) kategori cukup, dan 1 peserta (8,3%) kategori baik. Setelah kegiatan 11 peserta (91,7%) mencapai kategori baik dan 1 peserta (8,3%) berada pada kategori cukup.

Peningkatan tersebut menunjukkan bahwa edukasi menggunakan media tertulis dan demonstrasi praktis berpotensi memperkuat pemahaman peserta mengenai hipertensi serta pilihan pengendalian melalui pola makan. Temuan ini sejalan dengan rekomendasi WHO yang menekankan pentingnya edukasi pasien, pengurangan konsumsi natrium, pola makan sehat, dan kepatuhan pengobatan dalam pengendalian hipertensi[8,9]. Pendekatan DASH juga memberikan landasan praktis untuk membantu masyarakat memilih makanan yang mendukung kesehatan kardiovaskular.



Demonstrasi Pembuatan Puding Pegagan dan Wortel

Rerata tekanan darah sistolik peserta menurun dari 154,6 menjadi 142,2 mmHg atau berkurang 12,4 mmHg. Rerata tekanan darah diastolik menurun dari 94,8 menjadi 87,6 mmHg atau berkurang 7,2 mmHg. Temuan ini menunjukkan perubahan tekanan darah yang menguntungkan selama periode intervensi. Namun karena evaluasi tidak menggunakan kelompok kontrol, perubahan tersebut belum dapat dipastikan sebagai akibat konsumsi puding pegagan-wortel. Pengaruh pengobatan yang tetap dijalani peserta, perubahan pola makan lainnya dan variasi pengukuran juga perlu dipertimbangkan.

Wortel mengandung kalium yang berperan dalam keseimbangan natrium dan pengaturan tekanan darah, sedangkan pegagan mengandung senyawa bioaktif yang telah diteliti dalam berbagai konteks farmakologis. Meskipun demikian hasil kegiatan ini belum cukup untuk memastikan mekanisme atau efektivitas klinis kombinasi kedua bahan dalam bentuk puding. Penelitian sebelumnya mengenai puding berbahan wortel dan pegagan dapat menjadi pembanding awal tetapi bukti yang lebih kuat tetap diperlukan.

Kegiatan ini memperlihatkan potensi edukasi partisipatif dan pengolahan pangan lokal sebagai pendekatan promosi kesehatan berbasis masyarakat. Puskesmas dapat mempertimbangkan integrasi media edukasi dan demonstrasi ke dalam kegiatan Posbindu PTM. Intervensi perlu tetap menekankan pembatasan garam, aktivitas fisik, pemantauan tekanan darah dan kepatuhan minum obat. Puding pegagan-wortel diposisikan sebagai pangan pendamping, bukan pengganti terapi medis. Keterbatasan jumlah peserta, desain tanpa kelompok kontrol dan belum adanya evaluasi jangka panjang menjadi pertimbangan penting dalam merencanakan kegiatan lanjutan.

SIMPULAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat di Puskesmas Syamtalira Aron berhasil melaksanakan edukasi kesehatan, demonstrasi pembuatan puding pegagan-wortel dan pendampingan kepada 12 penderita hipertensi. Evaluasi menunjukkan peningkatan rerata pengetahuan sebesar 35 poin dari 52,5 menjadi 87,5. Sebanyak 91,7% peserta mencapai kategori pengetahuan baik setelah edukasi. Rerata tekanan darah sistolik menurun sebesar 12,4 mmHg sedangkan diastolik menurun sebesar 7,2 mmHg setelah intervensi.

Hasil tersebut mendukung potensi edukasi partisipatif dan pemanfaatan pangan lokal sebagai bagian dari promosi kesehatan bagi penderita hipertensi. Namun perubahan tekanan darah belum dapat diatribusikan secara pasti kepada konsumsi puding karena kegiatan tidak menggunakan kelompok kontrol. Program serupa perlu dikembangkan melalui kerja sama berkelanjutan antara puskesmas, kader kesehatan, dan institusi pendidikan.

UCAPAN TERIMA KASIH

Tim pengabdian kepada masyarakat menyampaikan terima kasih kepada Pimpinan Poltekkes Kemenkes Aceh atas dukungan terhadap pelaksanaan kegiatan ini. Apresiasi juga disampaikan kepada Kepala Puskesmas Syamtalira Aron beserta petugas pelayanan Penyakit Tidak Menular yang telah membantu koordinasi, pelaksanaan edukasi dan pendampingan peserta. Terima kasih secara khusus diberikan kepada para penderita hipertensi yang telah berpartisipasi aktif dalam setiap tahapan kegiatan, mulai dari edukasi hingga evaluasi. Dukungan mahasiswa yang terlibat turut membantu kelancaran demonstrasi pembuatan puding pegagan-wortel.

REFERENSI

World Health Organization. Hypertension. Geneva: World Health Organization; 2023.

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. Pedoman Teknis Penemuan dan Tatalaksana Hipertensi. Jakarta: Direktorat Pencegahan dan Pengendalian Penyakit Tidak Menular; 2019.

Badan Kebijakan Pembangunan Kesehatan, Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023 dalam Angka. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia; 2024.

National Heart, Lung, and Blood Institute. Your Guide to Lowering Your Blood Pressure with DASH. Bethesda (MD): National Institutes of Health; 2006.

Copyright © 2026, Jurnal Pengabdian Masyarakat dan Riset Pendidikan
ISSN 2963-7856 (print), ISSN 2961-9890 (online)

Sacks FM, Svetkey LP, Vollmer WM, Appel LJ, Bray GA, Harsha D, et al. Effects on blood pressure of reduced dietary sodium and the Dietary Approaches to Stop Hypertension (DASH) diet. N Engl J Med. 2001;344(1):3–10.

James JT, Dubery IA. Pentacyclic triterpenoids from the medicinal herb, Centella asiatica (L.) Urban. Molecules. 2009;14(10):3922–3941.

Sharma KD, Karki S, Thakur NS, Attri S. Chemical composition, functional properties and processing of carrot—A review. J Food Sci Technol. 2012;49(1):22–32.

Handayani RT, Al Firdaus MF, Martaliza LPG, et al. Efektivitas pemberian Puding Telaga (wortel, daun pegagan) untuk penderita hipertensi di Dusun Ngranten, Kelurahan Puntukrejo, Kecamatan Ngargoyoso. Jurnal Pengabdian Komunitas. 2023;2(1).

Dinas Kesehatan Aceh. Profil Kesehatan Aceh 2023. Banda Aceh: Dinas Kesehatan Aceh; 2024.

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. Buku Pedoman Manajemen Pelayanan Penyakit Tidak Menular (PTM) di Fasilitas Kesehatan Tingkat Pertama (FKTP). Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia; 2021.

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 28 Tahun 2019 tentang Angka Kecukupan Gizi yang Dianjurkan untuk Masyarakat Indonesia. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia; 2019.

Perhimpunan Dokter Spesialis Kardiovaskular Indonesia. Pedoman Tata Laksana Hipertensi pada Penyakit Kardiovaskular. Jakarta: PERKI; 2021.

Andrianto. Buku Ajar Manajemen Hipertensi. Surabaya: Airlangga University Press; 2021.

Badan Pusat Statistik Kabupaten Aceh Utara. Kecamatan Syamtalira Aron dalam Angka 2024. Aceh Utara: BPS Kabupaten Aceh Utara; 2024.