

**PEMBERDAYAAN MASYARAKAT DAN SOSIALISASI PENCEGAHAN PENYAKIT
HIPERTENSI MELALUI MAKANAN PENDAMPING DARI DAUN BASIL DAN
PENGAPLIKASIAN *PERSONAL HEALTH RECORD* DI DESA CINTAPURI****Abdurrahman Sidiq^{1*}, Wahyudi², Nur Rahmiati³, Puspawati⁴**¹⁻⁴Universitas Borneo LestariEmail Korespondensi: Abdurrahman.sidiqq@gmail.comDisubmit: 16 Desember 2025 Diterima: 28 Januari 2026 Diterbitkan: 01 Maret 2026
Doi: <https://doi.org/10.33024/jkpm.v9i3.24046>**ABSTRAK**

Hipertensi merupakan penyakit degeneratif yang tinggi prevalensinya di kalangan lansia, terutama di wilayah pedesaan seperti Desa Cintapuri, Kabupaten Banjar. Penyakit ini sering tidak bergejala namun berpotensi menyebabkan komplikasi serius, sehingga diperlukan upaya pencegahan dini melalui pendekatan edukatif dan pemberdayaan masyarakat. Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat tentang pencegahan hipertensi, memperkenalkan Personal Health Record (PHR) berbasis AI sebagai alat pemantau kesehatan, serta memanfaatkan kearifan lokal melalui pemanfaatan daun basil (*Ocimum basilicum* L.) dalam pembuatan makanan pendamping (nugget) yang potensial menurunkan tekanan darah. Kegiatan dilaksanakan melalui pendekatan pengabdian kepada masyarakat yang mencakup sosialisasi edukasi hipertensi, pelatihan penggunaan aplikasi PHR, serta pelatihan pembuatan nugget daun basil. Evaluasi dilakukan menggunakan kuesioner pre-test dan post-test untuk mengukur peningkatan pengetahuan, serta pemeriksaan kesehatan gratis sebagai pendukung. Terjadi peningkatan signifikan dalam pengetahuan peserta tentang faktor risiko, pencegahan, dan pengelolaan hipertensi pasca-sosialisasi. Masyarakat juga menunjukkan antusiasme terhadap penggunaan aplikasi PHR dan penerimaan positif terhadap nugget daun basil sebagai alternatif makanan fungsional. Integrasi edukasi, teknologi kesehatan digital, dan pemanfaatan tanaman lokal terbukti efektif dalam meningkatkan kesadaran dan kapasitas masyarakat dalam pencegahan hipertensi. Pendekatan ini berpotensi dikembangkan lebih lanjut sebagai model pemberdayaan kesehatan berbasis kearifan lokal.

Kata Kunci: Hipertensi, Daun Basil, *Personal Health Record*, Pemberdayaan Masyarakat, Lansia.

ABSTRACT

*Hypertension is a highly prevalent degenerative disease among the elderly, particularly in rural areas such as Cintapuri Village, Banjar Regency. Often asymptomatic yet potentially fatal, it necessitates early preventive measures through community-based education and empowerment. This community service aims to enhance public knowledge on hypertension prevention, introduce an AI-based Personal Health Record (PHR) application for health monitoring, and leverage local wisdom by utilizing basil leaves (*Ocimum basilicum* L.) in*

functional food development—specifically, basil leaf-enriched nuggets—with potential antihypertensive properties. The initiative employed a community engagement approach, comprising health education sessions, PHR application training, and hands-on workshops for making basil nuggets. Evaluation was conducted using pre-test and post-test questionnaires to assess knowledge improvement, supported by free health screenings. A significant increase in participants’ understanding of hypertension risk factors, prevention, and self-management was observed post-intervention. High enthusiasm was also noted toward PHR adoption and positive acceptance of basil nuggets as a functional food alternative. The integration of health education, digital health tools, and local plant-based innovation proves effective in strengthening community capacity for hypertension prevention. This model holds promise for scalability as a culturally grounded, sustainable public health empowerment strategy.

Keywords: Hypertension, Basil Leaf, Personal Health Record, Community Empowerment, Elderly.

1. PENDAHULUAN

Universitas Borneo Lestari (UNBL) merupakan salah satu institusi swasta di Kalimantan Selatan yang menaungi tiga Fakultas, yaitu Fakultas Farmasi, Fakultas Ilmu Kesehatan dan Sains Teknologi, serta Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora. Setiap dosen dalam fakultas tersebut memiliki tanggung jawab untuk memberikan edukasi kepada masyarakat melalui kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PkM) yang dilakukan setiap 1 tahun sekali secara internal Perguruan Tinggi. Dengan mengusung tema Integrasi Kearifan Lokal Kalimantan dalam Pengembangan Produk Farmasi, Kesehatan, pendidikan dan Pemberdayaan Sosial Ekonomi Masyarakat, maka kegiatan PkM ini dilaksanakan juga untuk memberikan wadah implementasi dari visi misi universitas. Salah satu integrasi kearifan lokal melalui kesehatan dan pemberdayaan social ekonomi masyarakat adalah dengan melaksanakan penyuluhan dan sosialisasi guna meningkatkan ekonomi dan kesehatan masyarakat, terutama di Desa Cintapuri, Kabupaten Banjar (Anwar, 2024).

Desa Cintapuri merupakan sebuah kecamatan di Kabupaten Banjar, yang merupakan pemekaran dari kecamatan simpang empat dan terbagi dalam 11 desa. Menurut penuturan awal oleh salah satu tenaga medis di Puskesmas Cintapuri, setiap kegiatan Posbindu dan Posyandu Lansia, kebanyakan masyarakat disana menderita Hipertensi atau terdeteksi adanya penyakit Hipertensi. Hipertensi merupakan salah satu penyakit degeneratif yang paling banyak diderita oleh Lansia. Penyakit ini tidak jarang baru disadari oleh para lansia ketika penyakit tersebut sudah dalam kondisi yang parah dan dapat menyebabkan berbagai komplikasi, yang akan berdampak pada penurunan kualitas hidup dan bahkan dapat menyebabkan kematian (Mighra, 2024). Oleh karena itu, maka sangat perlu dilakukan upaya pencegahan untuk penyakit ini. Melalui kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat ini, diharapkan dapat membantu dalam mencegah penyakit hipertensi ini. Kegiatan ini akan diawali dengan sosialisasi terhadap para lansia untuk meningkatkan pengetahuan, dan dilanjutkan dengan pengenalan aplikasi *personal health record* berbasis AI kepada para pendamping lansia guna memantau kesehatan pada lansia. Hipertensi sendiri

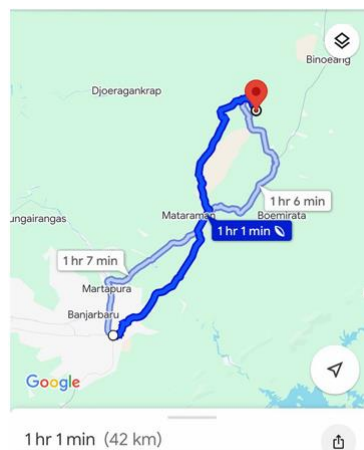
merupakan suatu keadaan dimana tekanan sistol dan diastole mengalami kenaikan melebihi batas normal tekanan ($> 140/90$ mmHg). Di Indonesia sendiri, kejadian hipertensi mencapai 31,7% kasus dari total penduduk Indonesia, dan hanya 0,4% dari seluruh kasus yang rutin meminum obat hipertensi. Oleh karena itu, menunjukkan betapa pentingnya suatu aplikasi *personal health record* untuk merekam dan mengingatkan terkait penyakit dan pengobatannya (Iswahyuni, 2017).

Kegiatan akan dilanjutkan dengan pembuatan makanan pendamping berupa *Nugget homemade* menggunakan daun basil yang dapat membantu mencegah kenaikan tekanan darah. Daun basil atau yang lebih dikenal dengan daun kemangi termasuk dalam famili *Lamiaceae*, yang biasa tumbuh di daerah tropis. Daun basil (*Ocimum basilicum* L.) biasa digunakan secara empiris dalam pengobatan reumatik, kolesterol, hipertensi, sakit kepala, hingga stroke. Hal ini karena daun basil mengandung senyawa flavonoid, saponin, steroid, coumarin, glikosid, dan tannin, sehingga daun basil dapat digunakan untuk menurunkan tekanan darah (Wijaya, 2024).

Maka berdasarkan hal-hal di atas, pada kegiatan pengabdian ini kami akan melakukan Pemberdayaan Masyarakat dan Sosialisasi Pencegahan Penyakit Hipertensi melalui Makanan Pendamping dari Daun Basil dan Pengaplikasian *Personal Health Record* Di Desa Cintapuri Kabupaten Banjar, serta jika memungkinkan akan diteruskan kedalam pemasaran dari makanan pendamping tersebut.

2. MASALAH DAN RUMUSAN PERTANYAAN

Kendala dalam pelaksanaan pengabdian masyarakat ini adalah susahnya menentukan jadwal untuk pelaksanaan sosialisasi, sehingga kegiatan dilaksanakan dengan kegiatan lain. Bagaimana Prevalensi kejadian hipertensi di Kecamatan Cintapuri kabupaten Banjar. Kegiatan yang akan dilakukan yaitu edukasi dengan metode ceramah Di Kecamatan Cintapuri Kab. Banjar, Provinsi Kalimantan Selatan. Kegiatan yang dilakukan pada pertama yaitu edukasi berupa penyuluhan tentang Pencegahan Hipertensi kemudian dilanjutkan dengan sosialisasi aplikasi *Personal Health Record*.



Gambar 1. lokasi PKM

3. KAJIAN PUSTAKA

Konsep Hipertensi

Hipertensi merupakan kondisi medis kronis yang ditandai dengan peningkatan tekanan darah sistolik ≥ 140 mmHg dan/atau tekanan darah diastolik ≥ 90 mmHg berdasarkan hasil pengukuran yang dilakukan secara berulang (Kementerian Kesehatan RI, 2019). Hipertensi dikenal sebagai silent killer karena sering tidak menunjukkan gejala yang jelas, namun dapat menyebabkan komplikasi serius seperti penyakit jantung koroner, stroke, gagal ginjal, dan gangguan pembuluh darah (WHO, 2021). Faktor risiko hipertensi terdiri dari faktor yang tidak dapat diubah seperti usia, jenis kelamin, dan faktor genetik, serta faktor yang dapat diubah seperti konsumsi garam berlebih, pola makan tidak sehat, kurang aktivitas fisik, merokok, stres, dan obesitas (Black & Hawks, 2014). Upaya pengendalian hipertensi menekankan pada pendekatan promotif dan preventif melalui perubahan gaya hidup dan peningkatan pengetahuan masyarakat. Edukasi kesehatan berperan penting dalam membentuk perilaku sehat dan meningkatkan kepatuhan terhadap upaya pencegahan serta pengobatan hipertensi (Notoatmodjo, 2014).

Konsep Rencana Program Penyuluhan Hipertensi

Penyuluhan kesehatan merupakan bagian dari promosi kesehatan yang bertujuan meningkatkan kemampuan individu dan masyarakat dalam memelihara serta meningkatkan derajat kesehatannya (Notoatmodjo, 2014). Dalam pengendalian hipertensi, penyuluhan diarahkan untuk meningkatkan pengetahuan, sikap, dan perilaku masyarakat terkait faktor risiko, pencegahan, serta pengelolaan tekanan darah. Perencanaan program penyuluhan kesehatan dilakukan secara sistematis melalui tahapan identifikasi masalah, penentuan tujuan, sasaran, materi, metode, media, pelaksanaan, dan evaluasi (Kemenkes RI, 2018). Metode penyuluhan seperti ceramah, diskusi, dan tanya jawab dengan dukungan media edukatif terbukti efektif dalam meningkatkan pemahaman masyarakat mengenai hipertensi. Pendekatan partisipatif juga diperlukan agar masyarakat terlibat aktif sehingga pesan kesehatan lebih mudah diterima dan diaplikasikan dalam kehidupan sehari-hari (Green & Kreuter, 2005).

Signifikansi Pengabdian Masyarakat Penyuluhan Hipertensi

Pengabdian kepada masyarakat melalui penyuluhan hipertensi memiliki signifikansi strategis dalam menurunkan risiko penyakit tidak menular di masyarakat. Tingginya prevalensi hipertensi yang disertai rendahnya kesadaran dan kepatuhan terhadap pola hidup sehat menjadi tantangan utama dalam upaya pengendaliannya (WHO, 2021). Melalui kegiatan penyuluhan, masyarakat diharapkan mengalami peningkatan pengetahuan dan kesadaran sehingga mampu melakukan deteksi dini serta menerapkan perilaku hidup sehat secara mandiri. Selain memberikan manfaat langsung bagi masyarakat, kegiatan pengabdian ini juga mendukung program pemerintah dalam pengendalian penyakit tidak menular dan memperkuat peran perguruan tinggi dalam meningkatkan derajat kesehatan masyarakat. Dengan demikian, penyuluhan hipertensi menjadi salah satu bentuk intervensi promotif dan preventif yang efektif dan berkelanjutan (Nuraini, 2025).

4. METODE

a. Tahap Persiapan:

Kegiatan diawali dengan persiapan, koordinasi perizinan dan kerjasama, menentukan materi sosialisasi yang diperlukan.

b. Tahap Pelaksanaan:

Sosialisasi mengenai penyakit hipertensi dan aplikasi personal health record berbasis AI, dan Pembuatan makanan pendamping daun basil. Kegiatan akan dilaksanakan dalam 2 kegiatan terpisah yang akan diagendakan dengan baik.

c. Partisipasi Mitra

Mitra dalam hal ini adalah Perangkat desa Di Kecamatan Cintapuri yang akan membantu dan memfasilitasi jalannya kegiatan

d. Evaluasi pelaksanaan program dilakukan dengan menyebarkan kuesioner sebelum (pre) dan setelah (post) tentang pengetahuan masyarakat terkait materi yang disampaikan, serta akan dilaksanakan cek kesehatan gratis.

5. Uraian Peran dan Tugas Adapun kepakaran masing-masing anggota dan uraian tugas tim sebagai berikut:

5. HASIL DAN PEMBAHASAN

a. Hasil

Desa Cintapuri merupakan sebuah kecamatan di Kabupaten Banjar, yang merupakan pemekaran dari kecamatan simpang empat dan terbagi dalam 11 desa. Menurut penuturan awal oleh salah satu tenaga medis di Puskesmas Cintapuri, setiap kegiatan Posbindu dan Posyandu Lansia, kebanyakan masyarakat disana menderita Hipertensi atau terdeteksi adanya penyakit Hipertensi. Hipertensi merupakan salah satu penyakit degeneratif yang paling banyak diderita oleh Lansia. Penyakit ini tidak jarang baru disadari oleh para lansia ketika penyakit tersebut sudah dalam kondisi yang parah dan dapat menyebabkan berbagai komplikasi, yang akan berdampak pada penurunan kualitas hidup dan bahkan dapat menyebabkan kematian. Oleh karena itu, maka sangat perlu dilakukan upaya pencegahan untuk penyakit ini. Melalui kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat ini, diharapkan dapat membantu dalam mencegah penyakit hipertensi ini.



Gambar 2. Dokumentasi kegiatan Sosialisasi Penyakit Hipertensi dan pengenalan Aplikasi *Personal Health Record*

Kegiatan ini akan diawali dengan sosialisasi terhadap para lansia untuk meningkatkan pengetahuan, dan dilanjutkan dengan pengenalan aplikasi *personal health record* berbasis AI kepada para pendamping lansia guna memantau kesehatan pada lansia (gambar 1). Kegiatan dimulai dengan membagikan kuesioner kepuasan dan soal pretest untuk mengetahui pengetahuan masyarakat desa cintapuri sebelum kegiatan sosialisasi basil yang dapat menurunkan tekanan darah.



Gambar 3. Dalam Kegiatan Tersebut Juga Telah Dibagikan Leaflet Berisi Informasi Tentang Hipertensi Dan Proses Pembuatan Nugget Daun

b. Pembahasan

Terjadi peningkatan signifikan dalam pengetahuan peserta tentang faktor risiko, pencegahan, dan pengelolaan hipertensi pasca-sosialisasi. Masyarakat juga menunjukkan antusiasme terhadap penggunaan aplikasi PHR dan penerimaan positif terhadap nugget daun basil sebagai alternatif makanan fungsional.

Hipertensi merupakan penyakit kardiovaskuler yang dapat memicu penyakit lainnya jika tidak dikontrol dengan baik. Hipertensi dapat diderita akibat faktor keturunan maupun akibat pola makan sehari-hari, sehingga perlu dilakukan berbagai upaya agar tidak menyebabkan komplikasi penyakit lainnya. Berbagai Upaya dapat dilakukan untuk mencegah, mengatasi dan menangani hipertensi seperti mengkonsumsi obat-obatan, mengatur pola makan yang sehat, olah raga yang teratur, pola hidup yang lebih baik serta meningkatkan pengetahuan Masyarakat tentang hipertensi itu sendiri, sehingga diharapkan dengan adanya pengetahuan yang baik tentang hipertensi Masyarakat dapat mencegah terjadinya faktor resiko hipertensi. Berdasarkan uraian diatas, tim pengabdian Masyarakat melakukan beberapa kegiatan dengan tujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan kesadaran Masyarakat tentang hipertensi (Putri, 2024).

6. KESIMPULAN

Berdasarkan pelaksanaan kegiatan Pemberdayaan Masyarakat dan Sosialisasi Pencegahan Penyakit Hipertensi melalui Makanan Pendamping dari Daun Basil dan Pengaplikasian *Personal Health Record* di Desa Cintapuri, dapat disimpulkan bahwa:

- a. Prevalensi hipertensi di wilayah Desa Cintapuri, Kecamatan Cintapuri, Kabupaten Banjar, tergolong tinggi, terutama pada kelompok lansia, sebagaimana diinformasikan oleh tenaga kesehatan setempat—hal ini menegaskan urgensi intervensi promotif dan preventif secara berkelanjutan.
- b. Pendekatan edukasi melalui sosialisasi hipertensi terbukti mampu meningkatkan pemahaman masyarakat tentang faktor risiko, gejala, komplikasi, serta pentingnya deteksi dini dan pengelolaan mandiri penyakit hipertensi.
- c. Pengenalan aplikasi *Personal Health Record* (PHR) berbasis AI diterima positif oleh pendamping lansia, sebagai solusi inovatif untuk membantu pemantauan kesehatan secara berkala dan meningkatkan kepatuhan terhadap pengobatan serta pemeriksaan rutin.
- d. *Pemanfaatan daun basil (*Ocimum basilicum* L.) dalam bentuk makanan pendamping (nugget)* merupakan integrasi kearifan lokal yang relevan dan berpotensi sebagai intervensi gizi fungsional dalam pencegahan hipertensi, sekaligus membuka peluang pemberdayaan ekonomi melalui pengembangan produk pangan lokal.

Oleh karena itu, sinergi antara edukasi kesehatan, teknologi digital, dan pemanfaatan sumber daya alam lokal dapat menjadi model pemberdayaan masyarakat yang efektif, berkelanjutan, dan selaras dengan visi pengabdian berbasis kearifan lokal di Kalimantan Selatan.

7. DAFTAR PUSTAKA

- Adi, L. T., Shaluhiah, Z., & Widjanarko, B. (2023). Pemberdayaan Komunitas Herbal Medicine Class Di Tangerang Selatan Dalam Meningkatkan Kesehatan Keluarga. *Perilaku Dan Promosi Kesehatan: Indonesian Journal Of Health Promotion And Behavior*, 5(1), 7.
- Anwar, C., Asyura, F., & Mauliza, P. (2024). Deteksi Dini Dan Upaya Peningkatan Kesadaran Diri Penderita Hipertensi Untuk Memanfaatkan Layanan Kesehatan Komunitas. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Bidang Kesehatan*, 6(2), 39-43.
- Black, J. M., & Hawks, J. H. (2014). *Medical-Surgical Nursing: Clinical Management For Positive Outcomes*. Elsevier.
- Green, L. W., & Kreuter, M. W. (2005). *Health Program Planning: An Educational And Ecological Approach*. Mcgraw-Hill.
- Immawati, F. R., & Wirawanni, Y. (2014). Hubungan Konsumsi Karbohidrat, Konsumsi Total Energi, Konsumsi Serat, Beban Glikemik Dan Latihan Jasmani Dengan Kadar Glukosa Darah Pada Pasien Diabetes Mellitus Tipe 2. *Diponegoro Journal Of Nutrition And Health*, 2(3), 89842.
- Iswahyuni, S. (2017). Hubungan Antara Aktifitas Fisik Dan Hipertensi Pada Lansia. *Profesi (Profesional Islam): Media Publikasi Penelitian*, 14(2), 1-4.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2018). *Pedoman Promosi Dan Pendidikan Kesehatan Di Puskesmas*. Kemenkes Ri.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2019). *Pedoman Teknis Penemuan Dan Tatalaksana Hipertensi*. Kemenkes Ri.

- Mighra, B. A., & Djaali, W. (2020). Peningkatan Pengetahuan Lansia Tentang Penyakit Degeneratif Di Wilayah Kampung Tengah Kramat Jati. *Jurnal Pemberdayaan Komunitas Mh Thamrin*, 1(2), 52-59.
- Notoatmodjo, S. (2014). *Promosi Kesehatan Dan Perilaku Kesehatan*. Rineka Cipta.
- Nuraini, I., Jannah, A. M., Della Shakinah, E., Rahma, G. H., Salsabila, N., Ashari, N., ... & Octavia, F. (2025). Program Program Penyuluhan Penyakit Degeneratif Dan Pemeriksaan Kesehatan Gratis Di Desa Sukaraja Bogor Jawa Barat. *Jurnal Mandala Pengabdian Masyarakat*, 6(1), 39-46.
- Novitasari, D., Fitriana, A. S., Yantoro, A. T., & Enarga, A. B. P. (2022). Self-Management Dan Monitoring Kadar Glukosa Darah Sebagai Penguatan Pilar Pengendalian Diabetes Melitus Tipe 2. *Kolaborasi: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 2(5), 414-422.
- Putri, V. D., Febtrina, R., Fitri, R. P., Andarista, D., & Juliyanti, M. (2024). Education And Training On Making Anti-Hypertensive Basil Jelly In The Area Of Health Centre Rawat Inap Karya Wanita Of Pekanbaru. *Dinamisia: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 8(4), 1086-1092.
- Puspitasari, E. A., & Kartinah, K. (2025). Hubungan Karakteristik Personal Dengan Kadar Gula Darah Pada Penderita Diabetes Melitus Tipe Ii Di Puskesmas Gatak. *Malahayati Nursing Journal*, 7(8), 3309-3323.
- Rahmawati, R. (2021). *Pengaruh Health Literacy Dengan Pendampingan Keluarga Terhadap Perilaku Pencegahan Primer Stroke Pada Penderita Hipertensi (Studi Menggunakan Aplikasi Primary Stroke Prevention Awareness= Effect Of Health Literacy With Family Assistance To Primary Stroke Prevention, Behaviour In Hypertension Patients (Study Using Primary Stroke Prevention Awareness App)* (Doctoral Dissertation, Universitas Hasanuddin).
- Susanti, N., Nursalam, N., & Nadatien, I. (2023). Pengaruh Pengaruh Education And Support Group Berbasis Teori Self Care Terhadap Kepatuhan, Kemandirian Perawatan Kaki Dan Kadar Glukosa Darah Pada Pasien Diabetes Melitus Tipe 2. *Jurnal Keperawatan Suaka Insan (Jksi)*, 8(1), 21-29.
- Widianawati, E., Pantiawati, I., Wulan, W. R., & Kusuma, E. J. (2025). Pendampingan Aplikasi Personal Health Record Berbasis Ai Untuk Deteksi Dini Dan Monitoring Penyakit Kronis Bagi Warga Desa Kalongan Kabupaten Semarang. *Jurnal Pengabdian Undikma*, 6(1), 116-122.
- Wijaya, A. W., Putri, N. A., Watoni, R. A., & Sariyanti, M. (2024). Potensi Daun Kemangi (*Ocimum Basilicum*) Sebagai Obat Anti Hipertensi: Literature Review. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 5(2), 2921-2927.
- Wildana, W. (2023). Penerapan Health Coaching Terhadap Kepatuhan Minum Obat Pasien Hipertensi Di Wilayah Binaan Kera Kera= Application Of Health Coaching Towards Compliance With Medication In Hypertension Patients In The Areas Provided By Kera Kera.
- World Health Organization. (2021). *Hypertension Fact Sheet*. Who.