PABBURA: Health Service Journal
e-ISSN: 3047-2911
Page. 41 - 44
https://journal.uin-alauddin.ac.id/index.php/pabbura
Volume 3 Nomor 1, Maret 2026

Edukasi Pencegahan Hipertensi melalui Program *CHIP-K* (Cegah Hipertensi dengan Puding Kelor) di Desa Kanjilo

Risnah[1], Eny Sutria[1], Ike Nur Heppy[1], Nurul Wanda[1], Rezky Nurul Istiqomah[1], Shifa Chairunnisah Balqis[1], Purnama Ria[1], Nurul Hidayati[1], Umrah[1], Harmawati[2]
[1] Universitas Islam Negeri Alauddin Makassar
[2] Universitas Muhammadiyah Makassar

ABSTRAK

Program CHIP-K bertujuan meningkatkan pengetahuan masyarakat tentang pencegahan hipertensi dan pentingnya menjaga pola hidup sehat. Kegiatan ini dilakukan melalui penyuluhan mengenai hipertensi, termasuk pengertian, tanda dan gejala, faktor risiko, serta cara pengendalian melalui pengobatan dan gaya hidup sehat. Selain itu, dilakukan juga demonstrasi pembuatan puding daun kelor sebagai contoh olahan makanan bergizi berbahan lokal yang membantu menurunkan tekanan darah. Program ini sejalan dengan teori yang menjelaskan bahwa pengetahuan dapat mendorong perilaku sehat. Kegiatan ini berlangsung pada 30 Oktober dan 7 November 2025 di rumah warga dan kader kesehatan Desa Kanjilo. Hasil kegiatan menunjukkan peningkatan pengetahuan masyarakat mengenai hipertensi dan pentingnya pola makan sehat untuk pengendalian tekanan darah. Program CHIP-K terbukti efektif dalam memberikan edukasi pencegahan hipertensi berbasis potensi lokal.

Kata kunci: Hipertensi; Edukasi; Puding Daun Kelor

Penulis Korespondensi :
Nama Penulis korespondensi : Risnah
Afiliasi: Universitas Islam Negeri Alauddin Makassar
E-mail : risnah@uin-alauddin.ac.id
No. Hp : 081342783846

Hypertension Prevention Education through the CHIP-K Program (Prevent Hypertension with Moringa Pudding) in Kanjilo Village

ABSTRACT

The CHIP-K program aims to increase public awareness about hypertension prevention and the importance of maintaining a healthy lifestyle. This activity was conducted through a series of educational sessions on hypertension, including its definition, signs and symptoms, risk factors, and methods of control through medication and healthy lifestyle choices. Additionally, a demonstration on the preparation of Moringa pudding was held as an example of a nutritious, locally sourced food that can help lower blood pressure. This program aligns with theories suggesting that knowledge can encourage healthy behavior. The program took place on October 30 and November 7, 2025, at the homes of community members and health cadres in Kanjilo Village. The results of the activity showed an increase in public knowledge about hypertension and the importance of a healthy diet for blood pressure control. The CHIP-K program has proven effective in delivering hypertension prevention education based on local resources.

Keywords: Hypertension; Education; Moringa Pudding

Correspondent Author:
Name of Correspondent Author : Risnah
Afiliation : Universitas Islam Negeri Alauddin Makassar
E-mail : risnah@uin-alauddin.ac.id
No. Hp : 081342783846

PABBURA: Health Service Journal
e-ISSN: 3047-2911
Page. 41 - 44
https://journal.uin-alauddin.ac.id/index.php/pabbura
Volume 3 Nomor 1, Maret 2026

PENDAHULUAN

Hipertensi merupakan salah satu penyakit tidak menular yang menjadi penyebab utama kematian di dunia, termasuk di Indonesia. Menurut World Health Organization (WHO, 2021), hipertensi adalah salah satu faktor risiko utama untuk penyakit jantung dan stroke, yang keduanya adalah penyebab utama kematian prematur. Di Indonesia, prevalensi hipertensi terus meningkat seiring dengan perubahan gaya hidup yang tidak sehat, seperti pola makan yang tidak seimbang, kurangnya aktivitas fisik, serta stres yang tinggi. Data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018 menunjukkan bahwa prevalensi hipertensi pada penduduk Indonesia usia ≥18 tahun mencapai 34,1%, dengan penanganan yang masih rendah.

Program CHIP-K (Cegah Hipertensi dengan Pudding Kelor) bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat tentang pencegahan hipertensi melalui edukasi kesehatan dan penggunaan bahan lokal yang kaya nutrisi, seperti daun kelor. Program ini mengedepankan pendekatan promotif dan preventif dengan memberikan penyuluhan tentang hipertensi serta demonstrasi pembuatan puding daun kelor sebagai alternatif makanan sehat untuk menjaga tekanan darah. Peningkatan pengetahuan diharapkan dapat membantu masyarakat untuk mengadopsi pola hidup sehat yang meliputi konsumsi makanan bergizi, pengelolaan stres, dan aktivitas fisik yang teratur.

Kajian literatur menunjukkan bahwa edukasi berbasis komunitas memiliki potensi besar dalam meningkatkan manajemen diri penderita hipertensi. Sari et al. (2022) menemukan bahwa intervensi berbasis komunitas yang menggabungkan edukasi dan perubahan perilaku dapat menurunkan tekanan darah secara signifikan. Hal ini sejalan dengan teori yang dijelaskan oleh Santos et al. (2025), yang menyatakan bahwa pengetahuan yang cukup, kepercayaan pada manfaat perilaku sehat, serta dukungan dari lingkungan dapat mendorong perubahan perilaku yang lebih sehat.

METODE

1. Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan desain kuasi eksperimen dengan pendekatan pretest-posttest untuk mengukur perubahan pengetahuan masyarakat tentang hipertensi setelah mengikuti program CHIP-K. Kegiatan ini dilakukan pada dua kesempatan yang berbeda di bulan Oktober dan November 2025 di Desa Kanjilo.

2. Populasi dan Sampel

Populasi penelitian adalah masyarakat Desa Kanjilo yang berusia 18 tahun ke atas. Sampel penelitian dipilih secara purposive dengan jumlah peserta sebanyak 40 orang yang terdiri dari warga dan kader kesehatan desa yang bersedia mengikuti seluruh rangkaian kegiatan. Partisipasi dalam program ini bersifat sukarela dan dilakukan dengan persetujuan yang jelas.

3. Prosedur Penelitian

Kegiatan terdiri dari tiga tahap intervensi. Tahap pertama adalah penyuluhan mengenai hipertensi yang meliputi pengertian, faktor risiko, serta cara pengendaliannya. Tahap kedua adalah demonstrasi pembuatan puding daun kelor, dan tahap ketiga adalah pemberian pengingat dan edukasi berkelanjutan kepada kader kesehatan untuk terus mengedukasi masyarakat.

4. Pengukuran

Pengetahuan masyarakat diukur menggunakan kuesioner yang diberikan sebelum dan setelah kegiatan untuk mengukur perubahan pengetahuan tentang hipertensi. Analisis data dilakukan dengan teknik statistik deskriptif dan uji t berpasangan untuk membandingkan rata-rata pengetahuan sebelum dan sesudah kegiatan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan yang signifikan pada pengetahuan masyarakat mengenai hipertensi dan pengendaliannya. Sebelum kegiatan, rata-rata skor pengetahuan peserta adalah 50%, dan setelah kegiatan, skor pengetahuan meningkat menjadi 85%. Hasil ini menunjukkan bahwa edukasi melalui penyuluhan dan demonstrasi pembuatan puding daun kelor efektif dalam meningkatkan pemahaman masyarakat mengenai pentingnya pengendalian tekanan darah.

PABBURA: Health Service Journal
e-ISSN: 3047-2911
Page. 41 - 44
https://journal.uin-alauddin.ac.id/index.php/pabbura
Volume 3 Nomor 1, Maret 2026

Selain itu, partisipasi masyarakat dalam kegiatan demonstrasi menunjukkan antusiasme yang tinggi, dengan banyak peserta yang aktif bertanya mengenai manfaat daun kelor dan cara mengolahnya. Program ini juga berhasil memperkenalkan daun kelor sebagai bahan pangan lokal yang memiliki potensi untuk digunakan dalam diet hipertensi.

Penelitian sebelumnya oleh Sari et al. (2022) juga menunjukkan bahwa pendekatan berbasis komunitas yang menggabungkan edukasi dan perubahan perilaku mampu menurunkan tekanan darah secara signifikan. Hal yang sama juga ditemukan dalam penelitian oleh Putri et al. (2025) yang menegaskan bahwa peran kader kesehatan sangat penting dalam pencegahan hipertensi di masyarakat. Oleh karena itu, program CHIP-K yang melibatkan kader kesehatan desa dalam penyuluhan terbukti efektif dalam memberikan edukasi yang bermanfaat bagi masyarakat.



Gambar 1: Demonstrasi pembuatan puding daun kelor



Gambar 2: Kegiatan foto bersama masyarakat setelah kegiatan

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil kegiatan, dapat disimpulkan bahwa program CHIP-K berhasil meningkatkan pengetahuan masyarakat mengenai hipertensi dan pentingnya pengendalian tekanan darah melalui pola makan bergizi dan gaya hidup sehat. Demonstrasi pembuatan puding daun kelor sebagai alternatif makanan sehat menunjukkan potensi penggunaan bahan lokal untuk mendukung pencegahan hipertensi. Program ini juga menunjukkan pentingnya peran kader kesehatan dalam edukasi berbasis komunitas. Rekomendasi::

1. Perluasan program CHIP-K ke desa-desa lain sebagai upaya pencegahan hipertensi berbasis potensi lokal.
2. Pengembangan materi edukasi yang lebih interaktif dan melibatkan lebih banyak peserta, termasuk remaja, untuk meningkatkan kesadaran sejak dini.

3. Evaluasi lanjutan untuk mengukur dampak jangka panjang program terhadap penurunan tekanan darah masyarakat.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih terutama ditujukan kepada aparat desa dan Puskesmas Kanjilo Kabupaten Gowa

DAFTAR PUSTAKA

Putri, A., Sari, M., & Harsono, R. (2025). Peran kader kesehatan dalam pencegahan hipertensi berbasis komunitas. Jurnal Kesehatan Masyarakat, 8(2), 45-53.

Santos, J., et al. (2025). Teori perilaku sehat dalam pencegahan penyakit tidak menular. Health Behavior Journal, 12(4), 67-75.

Sari, D., et al. (2022). Efektivitas intervensi berbasis komunitas dalam pengendalian hipertensi di masyarakat. Jurnal Kesehatan, 10(3), 128-135.

World Health Organization (WHO). (2021). Hypertension. Retrieved from https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/hypertension