



Training on Making Moringa Leaf Pudding as an Herbal Therapy to Help Overcome Hypertension in Sungai Bakung Village RT 09

Pelatihan Pembuatan Puding Daun Kelor Sebagai Terapi Herbal untuk Membantu Mengatasi Hipertensi di Desa Sungai Bakung RT 09

Kunti Nastiti^{1*)}, Via Octaviani², Muhammad Febrian Noor³, Mutiah⁴

Published online: 08 June 2026

ABSTRACT

Hypertension remains a major global and national health issue, with a shifting trend toward productive-age groups. In Sungai Bakung Village RT 09, South Kalimantan, the prevalence of hypertension is high, yet community awareness and utilization of alternative herbal therapies, such as Moringa leaves (*Moringa oleifera*), remain low due to a lack of processing knowledge. This community service aims to educate and train residents on processing Moringa leaves into an innovative pudding as a supportive herbal therapy to help control hypertension. The program was conducted on April 17, 2026, targeting adolescents, adults, and the elderly. The methods included problem surveys, pre-test evaluations, health education using leaflets and posters, educational video screenings, and hands-on Moringa leaf pudding distribution, followed by post-test evaluations. The evaluation showed a significant increase in public knowledge regarding hypertension management and herbal processing, with the average score rising by 32% from 60.66% (pre-test) to 92.66% (post-test). Respondents in the 'good' knowledge category increased drastically from 13.34% to 93.33%. The educational and training intervention effectively improved community knowledge and provided a practical, acceptable approach for utilizing local herbal resources to support blood pressure management.

Keywords: Blood pressure; Community empowerment; Food innovation; Health education; Moringa oleifera; Non-pharmacological therapy.

Abstrak. Hipertensi tetap menjadi masalah kesehatan global dan nasional yang utama, dengan tren yang bergeser ke arah kelompok usia produktif. Di Desa Sungai Bakung RT 09, Kalimantan Selatan, prevalensi hipertensi tergolong tinggi, namun kesadaran masyarakat serta pemanfaatan terapi herbal alternatif, seperti daun kelor (*Moringa oleifera*), masih rendah karena kurangnya pengetahuan tentang cara pengolahannya. Pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk mengedukasi dan melatih warga dalam mengolah daun kelor menjadi puding inovatif sebagai terapi herbal penunjang untuk membantu mengontrol hipertensi. Program ini dilaksanakan pada tanggal 17 April 2026, dengan sasaran remaja, dewasa, dan lansia. Metode yang digunakan meliputi survei masalah, evaluasi *pre-test*, edukasi kesehatan menggunakan pamflet dan poster, pemutaran video edukatif, serta pembagian puding daun kelor secara langsung, yang dilanjutkan dengan evaluasi *post-test*. Hasil evaluasi menunjukkan adanya peningkatan signifikan pada pengetahuan masyarakat terkait manajemen hipertensi dan pengolahan herbal, di mana skor rata-rata meningkat sebesar 32%, dari 60,66% (*pre-test*) menjadi 92,66% (*post-test*). Responden dalam kategori pengetahuan 'baik' meningkat drastis dari 13,34% menjadi 93,33%. Intervensi edukasi dan pelatihan ini efektif meningkatkan pengetahuan masyarakat serta memberikan pendekatan praktis yang dapat diterima dalam memanfaatkan sumber daya herbal lokal untuk mendukung manajemen tekanan darah.

Kata Kunci: Edukasi kesehatan; Inovasi pangan; *Moringa oleifera*; Pemberdayaan masyarakat; Tekanan darah; Terapi non-farmakologis.

PENDAHULUAN

^{1*-3} Fakultas Kesehatan, Universitas Sari Mulia

*) *corresponding author*

Kunti Nastiti

Email: kuntinastiti@unism.ac.id

Hipertensi merupakan salah satu penyakit tidak menular yang menjadi masalah kesehatan utama di dunia, termasuk di Indonesia. Angka

kejadian hipertensi di Indonesia masih tergolong tinggi dan cenderung meningkat dari waktu ke waktu. Di Indonesia, prevalensi hipertensi berdasarkan Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023 mencapai sekitar 30,8% pada penduduk usia ≥ 18 tahun, menunjukkan bahwa hampir satu dari tiga orang dewasa mengalami hipertensi (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2023). Data terbaru menunjukkan bahwa hipertensi tidak hanya terjadi pada kelompok usia lanjut, tetapi juga mulai meningkat pada usia muda. Prevalensi hipertensi pada kelompok usia 18–24 tahun sebesar 10,7% dan meningkat menjadi 17,4% pada usia 25–34 tahun berdasarkan hasil pengukuran tekanan darah. Hal ini menunjukkan adanya pergeseran epidemiologi hipertensi ke usia produktif yang berpotensi meningkatkan beban penyakit di masa depan (Badan Kebijakan Pembangunan Kesehatan, 2024).

Kalimantan Selatan termasuk provinsi dengan angka kejadian hipertensi yang tinggi di Indonesia. Berdasarkan data SKI 2023, prevalensi hipertensi di Kalimantan Selatan mencapai sekitar 34,1%, bahkan beberapa studi melaporkan angka yang lebih tinggi pada populasi tertentu. Hipertensi di Kalimantan Selatan cukup signifikan baik di wilayah perkotaan maupun perdesaan, dengan kecenderungan lebih tinggi pada kelompok usia dewasa. Hal ini memperkuat bahwa faktor usia tetap menjadi nilai utama dalam kejadian hipertensi, meskipun tren peningkatan pada usia muda juga mulai terlihat (Sakdiah, 2025).

Berbagai faktor risiko diketahui berperan dalam terjadinya hipertensi, baik yang bersifat tidak dapat dimodifikasi maupun yang dapat dimodifikasi. Faktor risiko yang tidak dapat dimodifikasi meliputi usia, jenis kelamin, dan faktor genetik. Sementara itu, faktor risiko yang dapat dimodifikasi antara lain obesitas, pola makan tidak sehat (tinggi garam dan makanan instan), kurang aktivitas fisik, merokok, konsumsi alkohol, serta kondisi komorbid seperti diabetes mellitus dan gangguan mental emosional (Open Public Health Journal, 2024).

Hipertensi atau tekanan darah tinggi adalah kondisi ketika tekanan darah sistolik ≥ 140 mmHg dan/atau diastolik ≥ 90 mmHg pada dua kali pengukuran dengan selang waktu lima menit dalam keadaan cukup istirahat. Hipertensi terjadi apabila tekanan darah dalam arteri meningkat secara abnormal (Awaluddin & Sharafinas, 2026). Terapi farmakologi untuk penderita hipertensi adalah obat antihipertensi seperti amlodipine. Sedangkan terapi non farmakologi yang dapat dilakukan adalah istirahat, mengatur diet rendah garam pada menu makanan, dan menggunakan obat herbal tradisional (Wahyu *et al*, 2024).

Penggunaan herbal di masyarakat sudah menjadi bagian dari budaya yang diwariskan secara turun-temurun sebagai upaya menjaga kesehatan dan mengatasi berbagai keluhan penyakit. Banyak orang memilih obat herbal karena dianggap lebih alami, mudah didapat, dan memiliki efek samping yang relatif lebih ringan dibandingkan obat sintesis. Banyak tanaman herbal yang tumbuh di sekitar dan dapat digunakan sebagai pengobatan alternatif, khususnya penderita hipertensi. Tanaman yang dapat digunakan sebagai terapi penunjang penyakit hipertensi adalah daun kelor.

Daun kelor (*Moringa oleifera*) merupakan tanaman yang dapat dijadikan sebagai obat, salah satunya berpotensi digunakan sebagai terapi pendamping dalam menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi. Daun kelor kaya akan flavonoid dan polifenol yang berperan dalam memberikan efek diuretik ringan yang membantu mengurangi volume darah. Hal ini dapat memberikan efek sinergis dalam menurunkan tekanan darah melalui mekanisme antioksidan, antiinflamasi, dan relaksasi pembuluh darah. Daun kelor juga mengandung isothiocyanate dan niaziminin, yaitu senyawa yang membantu menghentikan penebalan arteri. Penebalan arteri ini dapat menyebabkan tekanan darah meningkat (Kemenkes, 2023).

SUMBER INSPIRASI

Kegiatan ini terjadi dari masalah yang dihadapi oleh masyarakat Desa Sungai Bakung RT 9, Kecamatan Sungai Tabuk, Kabupaten Banjar, Provinsi Kalimantan Selatan, dimana penderita penyakit hipertensi masih tinggi di wilayah tersebut. Masyarakat mengetahui bahwa banyak tanaman di sekitar mereka yang dapat dimanfaatkan sebagai bahan makanan, namun ternyata dapat dimanfaatkan sebagai pengobatan untuk hipertensi. Banyak masyarakat yang belum berani mencoba

pengobatan tradisional menggunakan bahan alam karena minimnya pengetahuan dan keterampilan mengenai cara pengolahan obat tradisional yang baik dan benar, sehingga masyarakat lebih memilih untuk tidak mencoba pengobatan tradisional sama sekali, padahal banyak herbal lokal yang berpotensi sebagai pengobatan hipertensi dan apabila dikembangkan menjadi suatu produk inovatif, daun kelor tidak hanya bermanfaat dalam menunjang kesehatan, namun juga bermanfaat dalam mengembangkan usaha produk kesehatan yang menawarkan nilai tambah, efisiensi, dan solusi unik bagi kebutuhan masyarakat.

METODE DAN BAHAN

Pelaksanaan kegiatan ini dilakukan melalui beberapa tahapan, yaitu survei masalah yang terdapat di Desa Sungai Bakung RT 9, persiapan dan perencanaan kegiatan, implementasi pelaksanaan program pengabdian, dan evaluasi kegiatan. Sasaran kegiatan ini adalah masyarakat Desa Sungai Bakung RT 9 adalah remaja, orang dewasa, dan lansia yang menjadi peserta untuk diberi kegiatan edukasi dan pelatihan mengenai pemanfaatan daun kelor sebagai terapi herbal untuk mengatasi hipertensi. Adapun tahapan kegiatan pengabdian kepada masyarakat yaitu sebagai berikut.

Tahap Persiapan

Pelaksanaan kegiatan ini diawali dengan tahap persiapan yang mencakup proses pengumpulan data melalui survei dan wawancara kepada masyarakat di Desa Sungai Bakung RT 09. Kegiatan survei dan wawancara tersebut dilakukan untuk mengidentifikasi kebutuhan masyarakat serta menganalisis berbagai permasalahan yang terdapat di lingkungan setempat. Selain itu, dilakukan koordinasi dengan ketua RT setempat sebagai bentuk dukungan terhadap implementasi program pengabdian kepada masyarakat. Setelah tahap analisis situasi dan permasalahan selesai dilaksanakan, kegiatan dilanjutkan dengan penyusunan media edukasi promosi kesehatan berupa leaflet, pembuatan kuesioner sebagai instrumen evaluasi kegiatan, serta persiapan logistik dan sarana pendukung yang diperlukan selama pelaksanaan kegiatan. Pada tahap persiapan ini juga dilakukan uji coba pembuatan produk pudding daun kelor sebagai salah satu alternatif solusi terhadap permasalahan yang ditemukan di masyarakat. Seluruh proses pembuatan produk tersebut didokumentasikan dalam bentuk video edukasi yang memuat tahapan pengolahan dan pembuatan pudding daun kelor.

Tahapan Pelaksanaan

Pelaksanaan program pengabdian kepada masyarakat dilaksanakan pada hari Jumat, 17 April 2026, bertempat di salah satu rumah warga Desa Sungai Bakung RT 09. Kegiatan diawali dengan pengisian kuesioner *pretest* sebagai langkah awal untuk mengukur tingkat pengetahuan peserta sebelum pemberian edukasi. Pelaksanaan kegiatan meliputi penyampaian materi, pemutaran video edukasi, serta sesi diskusi bersama masyarakat. Pada tahap ini, peserta diberikan edukasi mengenai pemanfaatan daun kelor sebagai terapi pendukung dalam pengelolaan hipertensi dengan menggunakan media edukasi berupa leaflet dan poster. Setelah penyampaian materi, peserta diperlihatkan video mengenai proses pengolahan dan pembuatan pudding daun kelor, mulai dari tahap pemilihan bahan hingga menghasilkan produk siap konsumsi. Selanjutnya, dilakukan pembagian produk pudding daun kelor kepada masyarakat sebagai bentuk implementasi hasil edukasi. Pada sesi akhir kegiatan, dilaksanakan diskusi dan tanya jawab terkait pemanfaatan pudding daun kelor sebagai terapi pendukung hipertensi.

Tahap Evaluasi

Tahap evaluasi pada kegiatan tersebut dapat dijelaskan sebagai proses penilaian terhadap keberhasilan pelaksanaan edukasi dan pelatihan yang telah diberikan kepada masyarakat. Evaluasi dilakukan melalui pengisian kuesioner *posttest* oleh peserta setelah seluruh rangkaian kegiatan selesai dilaksanakan. Hasil *posttest* kemudian dibandingkan dengan hasil *pretest* untuk mengetahui tingkat peningkatan pengetahuan masyarakat mengenai hipertensi dan pemanfaatan daun kelor sebagai terapi pendukung.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pada pengabdian ini didapatkan hasil puding daun kelor sebagai karya utama yang berbasis olahan dari tanaman daun kelor. Daun kelor dipilih karena memiliki potensi yang dapat digunakan sebagai alternatif pengobatan untuk menunjang kesehatan masyarakat, khususnya bagi penderita hipertensi.

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat di Desa Sungai Bakung RT.09 meliputi edukasi mengenai penyakit hipertensi, dan penggunaan terapi herbal daun kelor serta pelatihan pembuatan produk puding daun kelor yang disajikan dalam gambat sebagai berikut.



Gambar 1 Kegiatan Edukasi dan Pelatihan



Gambar 2 Produk Puding Daun Kelor

Berdasarkan hasil kegiatan didapatkan total responden yaitu sebanyak 15 orang dengan rentang usia 25-50 tahun. Tingkat pengetahuan mengenai penyakit hipertensi dan penggunaan terapi herbal dijabarkan dalam tabel berikut.

Tabel 1 Hasil Pretest dan Posttest

No	Nama Warga	Pretest		Posttest	
		Skor	Kategori	Skor	Kategori
1	HA	30%	Kurang	100%	Baik
2	M	50%	Kurang	100%	Baik
3	HU	70%	Cukup	100%	Baik
4	A	70%	Cukup	100%	Baik
5	SF	70%	Cukup	100%	Baik
6	RA	80%	Baik	90%	Baik
7	L	50%	Kurang	90%	Baik
8	RU	70%	Cukup	100%	Baik
9	HE	60%	Cukup	90%	Baik
10	D	50%	Kurang	80%	Baik
11	RJ	60%	Cukup	90%	Baik
12	Z	60%	Cukup	100%	Baik
13	S	50%	Kurang	60%	Cukup
14	LH	60%	Cukup	90%	Baik
15	RFP	80%	Baik	100%	Baik
Total rata-rata %		60,66%		92,66%	

Pada tabel 1 didapatkan bahwa rata-rata pengetahuan masyarakat sebelum di edukasi hanya mencapai 60,66% dan setelah diberikan edukasi meningkat hingga 92,66%. Pemberian edukasi ini efektif meningkatkan pengetahuan masyarakat, dengan kenaikan rata-rata sebesar 32%.

Adapun distribusi umum tingkat pengetahuan masyarakat sebelum dan sesudah diberi edukasi dijabarkan dalam tabel berikut ini.

Tabel 2. Distribusi Umum Tingkat Pengetahuan

Kategori	Pretest		Posttest	
	n	%	n	%
Baik	2	13,34	14	93,33
Cukup	8	53,33	1	6,67
Kurang	5	33,33	0	0
Total	15	100	15	100

Pada tabel 2 didapatkan persentase tertinggi terhadap tingkat pengetahuan mengenai penyakit hipertensi dan penggunaan terapi herbal pada pretest yaitu kategori cukup (53,33%) dan pada posttest kategori baik (93,33%).

Pada gambaran pengetahuan mengenai penyakit hipertensi dan penggunaan terapi herbal masyarakat Desa Sungai Bakung RT.09 didapatkan bahwa terjadi peningkatan yang signifikan antara sebelum pemberian edukasi yaitu sebesar 60,66% dan setelah diberikan edukasi meningkat yaitu sebesar 92,66%. Pemberian edukasi ini efektif meningkatkan pengetahuan masyarakat, dengan kenaikan rata-rata sebesar 32%. Peningkatan skor sebesar 32% ini menunjukkan bahwa metode edukasi yang digunakan mampu menyampaikan informasi dengan baik dan diterima secara efektif oleh masyarakat desa Sungai Bakung RT.09. Sebelum dilakukannya edukasi, sebagian besar masyarakat belum terlalu memahami tentang penyakit hipertensi, cara pengolahan obat herbal khususnya daun kelor, cara penggunaan tanaman herbal, termasuk dosis atau takaran yang tepat untuk mengatasi hipertensi. Setelah kegiatan berlangsung, pengetahuan masyarakat desa Sungai Bakung RT.09 mengenai manfaat tanaman herbal khususnya daun kelor yang dapat diolah menjadi pudding sebagai alternatif untuk menurunkan tekanan darah atau hipertensi.

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa responden dengan distribusi pengetahuan terbanyak sebelum pemberian edukasi yaitu pengetahuan cukup sebesar (53,33%) dan setelah pemberian edukasi yaitu pengetahuan baik sebesar (93,33%). Responden yang memiliki pengetahuan kategori baik mengalami peningkatan dari (13,34%) menjadi (93,33%). Kemudian terjadi penurunan

untuk kategori pengetahuan kurang yaitu (33,33%) menjadi (0%) setelah dilakukannya pemberian edukasi.

Hasil ini menunjukkan bahwa metode edukasi dan pelatihan yang diberikan saat pengabdian efektif dalam pemberian informasi mengenai penyakit hipertensi dan pemanfaatan daun kelor sebagai terapi alternatif untuk menurunkan hipertensi. Perubahan tingkat pengetahuan ini menunjukkan bahwa informasi yang diberikan dapat diterima dengan baik oleh para peserta masyarakat desa Sungai bakung RT.09 yang mengikuti kegiatan. Edukasi yang disampaikan dapat meningkatkan pengetahuan masyarakat mengenai daun kelor yang sering digunakan dalam bahan pelengkap masakan akan tetapi ternyata daun kelor juga dapat digunakan sebagai alternatif obat tradisional untuk mengontrol tekanan darah. Peningkatan pengetahuan ini menunjukkan bahwa masyarakat desa Sungai bakung RT.09 mulai memahami cara pengolahan dan penggunaan tanaman herbai sebagai terapi alternatif penyakit hipertensi.

Daun kelor mengandung pottasium (kalium), dan magnesium yang dapat menurunkan tekanan darah. Pottasium dalam daun kelor dapat menurunkan tekanan darah karena kadar natrium dalam darah dapat dikendalikan dengan meningkatkan ekskresi natrium dalam urin sehingga membantu melebarkan pembuluh darah. Kalsium dapat mengatur hormon paratiroid dan bertindak sebagai zat natriuretik, sementara magnesium mengatur aktivitas pompa natrium-kalium/ATPase untuk membantu menjaga tekanan darah tetap normal. Kalium mempunyai efek Na-K, yaitu kalium dipompa dari cairan ekstraseluler menuju ke dalam sel, natrium dipompa keluar sehingga kalium dapat menurunkan tekanan darah (Amelia et al., 2022).

Hasil ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Destini Zebua et al. (2021) yang menyatakan bahwa pemberian rebusan daun kelor dapat membantu menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi. Penelitian tersebut menunjukkan adanya perubahan tekanan darah sistolik dan diastolik setelah responden mengonsumsi hasil produk dari daun kelor secara teratur. Kandungan flavonoid, polifenol, dan antioksidan pada daun kelor diduga berperan dalam membantu memperlancar sirkulasi darah dan menjaga elastisitas pembuluh darah. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa pemanfaatan daun kelor sebagai terapi herbal dapat memberikan manfaat sebagai terapi pendamping dalam pengendalian hipertensi.

Peningkatan pengetahuan ini sangat penting bagi masyarakat. Pemahaman yang benar mengenai cara pengolahan obat tradisional yang baik termasuk dosis atau takaran yang tepat sangat menentukan efektivitas dan keamanan terapi herbal dalam membantu mengontrol tekanan darah pada penyakit hipertensi.

KESIMPULAN

Pengetahuan masyarakat Desa Sungai Bakung RT. 09 mengalami peningkatan yang signifikan dari tingkat pengetahuan sebelum edukasi (60,66%) dan setelah edukasi (92,66%). Pemberian edukasi kesehatan memiliki dampak yang sangat positif terhadap pemahaman masyarakat mengenai manajemen penyakit hipertensi serta penggunaan olahan herbal dari daun kelor sebagai terapi pendukung untuk hipertensi.

Berdasarkan temuan tersebut, saran bagi masyarakat agar mengimplementasikan pemanfaatan daun kelor sebagai terapi pendukung penyakit hipertensi, pengetahuan tentang hipertensi, dan manajemen penyakit tersebut untuk meningkatkan kualitas hidup dengan menerapkan gaya hidup sehat.

UCAPAN TERIMAKASIH

Penulis menyampaikan ucapan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada seluruh masyarakat Desa Sungai Bakung RT 09, Kecamatan Sungai Tabuk, Kabupaten Banjar, Provinsi Kalimantan Selatan yang telah ikut berpartisipasi dalam pengabdian ini. Ucapan terima kasih juga kami

sampaikan kepada pembimbing serta seluruh pihak yang telah memberikan dukungan, bimbingan, serta kontribusi dalam proses pengabdian ini hingga selesainya penyusunan artikel ini.

Conflict of Interests

The authors declared that no potential conflicts of interest with respect to the authorship and publication of this article.

REFERENCES

- Amelia, L. N., Gama, N. I., & Prasetya, F. (2022). Efektivitas Antihipertensi Kombinasi Jus Mentimun (*Cucumis sativus* L.), Rebusan Daun Kelor (*Moringa oleifera* Lam.) dan Madu Kelulut Pada Pasien Hipertensi di Puskesmas Air Putih Samarinda. *Proceeding of Mulawarman Pharmaceuticals Conferences*, 16, 25–32. <https://doi.org/10.25026/mpc.v16i1.668>
- Badan Kebijakan Pembangunan Kesehatan. (2024). Bahaya hipertensi mengintai anak muda Indonesia.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2023). *Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023*.
- Open Public Health Journal. (2024). Prevalence and risk factors of hypertension among young adults in Indonesia.
- Awaluddin, & Sharafinas. (2026). HUBUNGAN GAYA HIDUP DENGAN KEJADIAN HIPERTENSI PADA LANSIA : LITERATURE REVIEW. *JKA (Jurnal Keperawatan Abdurrah)*.
- Aziza, W., Rizal, R., Natsir, R. M., & Collein, I. (2024). Eksplorasi penatalaksanaan farmakologi dan non farmakologi pada pasien hipertensi. *Jurnal Kesehatan Terpadu*, 15(2).
- Zebua D, Sunarti, Harahap A, dkk. Rebusan Daun Kelor Berpengaruh terhadap Tekanan Darah Penderita Hipertensi. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*. 2021;3(2):355–364. Tersedia pada: *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*

This page has been intentionally left blank