



E-ISSN: 3032-5528

# MEDIA PENGABDIAN KESEHATAN INDONESIA

VOLUME 3, NOMOR 2, TAHUN 2026 (JULI)



**Address:**

Jl. Pusaka, Bandar Klippa, Kec. Percut Sei Tuan, Kab. Deli Serdang, Prov. Sumatera Utara, Indonesia  
Email: kabargizi@gmail.com, Kode Pos: 20371

# MEDIA PENGABDIAN KESEHATAN INDONESIA

---

Volume 3 Nomor 2, Juli 2026

## EDITORIAL TEAM

- Chief Editor : Sudana Fatahillah Pasaribu., Departemen Gizi, Institut Kesehatan Helvetia, Medan, Indonesia.
- Editorial Board : - Aulia Ramadhani, Prodi S1 Gizi, Fakultas Kesehatan dan Sains Teknologi, Universitas Borneo Lestari, Indonesia.  
- Qothrunnadaa Fajr Rooiqoh, Program Studi S1 Ilmu Gizi, Universitas Darussalam Gontor, Indonesia.  
- Sudana Fatahillah Pasaribu Departemen Gizi, Institut Kesehatan Helvetia, Medan, Indonesia. Sunarti, Program Studi S1 Gizi, Universitas Ahmad Dahlan, Yogyakarta, Indonesia.  
- Novycha Auliafendri, Sarjana Farmasi, Universitas Imelda Medan, Medan, Indonesia.  
- Tri Marta Fadhillah, Stikes Mitra Keluarga Bekasi  
- Unziya Khodija, Prodi S1 Ilmu Gizi, Fakultas Kesehatan, Institut Kesehatan dan Bisnis Surabaya.  
- Tesa Rafkhani, Akademi Tata Boga Bandung, Bandung, Indonesia.
- Reviewers Team : - A. Muhammad Fadhil Hayat, Program Studi D3 Sanitasi, Politeknik Muhammadiyah Makassar, Makassar, Indonesia  
- Adhiningsih Yulianti, Program Studi Gizi Klinik, Jurusan Kesehatan, Politeknik Negeri Jember, Indonesia.  
- Anggi Isnani Parinduri, Program Studi Kesehatan Masyarakat, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Institut Kesehatan Medistra Lubuk Pakam, Deli Serdang, Indonesia.  
- Ani Rahmadhani Kaban, Program Studi S1 Keperawatan Dan Profesi Ners, Institut Kesehatan Helvetia, Medan, Indonesia.  
- Dewi Siti Oktavianti, Program Studi D3 Keperawatan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Pertamedika, Jakarta, Indonesia.  
- Diana Nurrohima, Pendidikan Profesi Dietisien, Jurusan Gizi, Poltekkes Kemenkes Malang, Malang, Indonesia.  
- Diana Rhismawati Djupri, Program Studi D3 Keperawatan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Pertamedika, Jakarta. Indonesia.  
- Erika Martining Wardani, Prodi S1 Keperawatan, Fakultas Keperawatan Dan Kebidanan, Universitas Nahdlatul Ulama Surabaya, Surabaya, Indonesia.  
- Fahma Shufyani, Program Studi Farmasi, Institut Kesehatan Helvetia, Medan, Indonesia  
- Hariati, Program Studi D3 Keperawatan, Institut Kesehatan Deli Husada, Medan, Indonesia.  
- Hasanah Pratiwi Harahap, Prodi Sarjana Kebidanan Dan Profesi Bidan, Institut Kesehatan Helvetia, Medan, Indonesia.

- Herviana, Program Studi Sarjana Gizi, Institut Kesehatan Mitra Bunda, Batam, Indonesia.
- Irfan Said, Departemen Gizi, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Pertamedika Jakarta, Indonesia.
- Iwan Abdi Suandana, Prodi Promosi Kesehatan, Politeknik Negeri Jember, Jember, Indonesia.
- Rahma Yulia, Prodi S1 Farmasi, Fakultas Farmasi, Universitas Tjut Nyak Dhien, Medan, Indonesia.
- Riezky Faisal Nugroho, Jurusan Gizi, Poltekkes Kemenkes Surabaya, Surabaya, Indonesia.
- Sarni Anggoro, Program Studi Kesehatan Masyarakat, Stikes Surya Global Yogyakarta, Yogyakarta, Indonesia.
- Syamsopyan Ishak, Program S1 Gizi, Stikes Adila, Bandar Lampung, Indonesia.
- Titin Novayanti Dey, S1 Kebidanan, Inkes Medistra Lubuk Pakam, Deli Serdang, Indonesia.
- Tri Ardianti Khasanah, Prodi Gizi, Fakultas Ilmu Kesehatan dan Teknologi Universitas Binawan

Layout Editor : Gumarpi Rahis Pasaribu, Universitas Sumatera Utara, Medan, Indonesia.

Mailing Address : Publisher Kabar Gizi Indonesia  
 Sekretariat Redaksi Jurnal Media Pengabdian Kesehatan Indonesia.  
 Jl. Pusaka Bandar Klippa, Percut Seituan, Deli Serdang, Sumatera Utara, Indonesia.  
 Email: [kabargizi@gmail.com](mailto:kabargizi@gmail.com)

Media Pengabdian Kesehatan Indonesia (ABDIKAN) merupakan jurnal ilmiah yang menyajikan hasil kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat oleh tenaga akademik. Jurnal ini disusun dengan cermat, memberikan penyajian komprehensif yang memudahkan pemahaman bagi pembaca baik dari kalangan akademis maupun umum. Ini berfungsi sebagai saluran untuk penerapan temuan penelitian. Fokus dan ruang lingkup dalam bidang ilmu kesehatan: Kesehatan Masyarakat, Kesehatan dan Keselamatan Kerja, Administrasi Rumah Sakit, Ilmu Gizi, Keperawatan, Kebidanan, Kedokteran, Farmasi dan Ilmu Kesehatan Umum.

## **KATA PENGANTAR**

Dengan rasa bangga, kami persembahkan Jurnal Media Pengabdian Kesehatan Indonesia (ABDIKAN) sebagai sarana berbagi kontribusi tenaga akademik dalam pengabdian kepada masyarakat. Jurnal ini mengulas beragam aspek kesehatan, melibatkan disiplin ilmu seperti Kesehatan Masyarakat, Kesehatan dan Keselamatan Kerja, Administrasi Rumah Sakit, Ilmu Gizi, Keperawatan, Kebidanan, Kedokteran, Farmasi, dan Ilmu Kesehatan Umum.

Terima kasih kepada semua penulis, reviewer, editor dan pihak yang telah berkontribusi dalam penyusunan jurnal ini. Semoga ABDIKAN terus menjadi sumber inspirasi dan pengetahuan dalam pengabdian kesehatan kepada masyarakat.

Kami berharap jurnal ABDIKAN pada edisi kali ini tidak hanya memberikan wawasan baru, tetapi juga mendorong diskusi lebih lanjut dan tindakan nyata dalam bidang kesehatan. ABDIKAN merupakan salah satu media yang mendorong perkembangan budaya menulis dan komunikasi ilmiah yang efektif, sehingga dapat menarik minat pembaca untuk berkarya.

**Tim Editor**

## MEDIA PENGABDIAN KESEHATAN INDONESIA

---

### Daftar Isi

|                                                                                                                                                                                                                                                                |         |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|
| <b>Edukasi Interaktif Kesehatan Gigi Dan Mulut Bersama Anak-Anak Suku Anak Dalam Di SDN 191 Pematang Kabau Kecamatan Air Hitam</b>                                                                                                                             | 76-85   |
| Andree Aulia Rahmat, Alya Zahra Hendriana, Novelia Putri Anggraeni Sidauruk, Angelina Hutabarat, Nuri Aulia Putri, Dara Putri Annisa Sukardi, Meylany Saskia, Tri Ambarwati, Pretty Surmelyani, Dina Noviana, Joys Cintya Tobing, Aldo Saputra Yohannes Lature |         |
| <b>Edukasi Pembuatan Jamu Herbal untuk Peningkatan Kesehatan Keluarga di Belakang Padang, Batam</b>                                                                                                                                                            | 86-92   |
| Fifin Oktaviani, Hilda Muliana, Heldi Candra, Nisa Andryani Nadapdap                                                                                                                                                                                           |         |
| <b>Edukasi Kesehatan Hipertensi dan Implementasi Terapi Komplementer Rebusan Serai Garam serta Pemanfaatan Kartu Sehat di RT 03 Kampung Hijau</b>                                                                                                              | 93-100  |
| Ahmad Syahlani, Hairun Nisa, Ridho Alpiani, Rika Purnama Sari, Resa Juniawinata, Alda Nur Arisma, Junia Fitria Naipon, Ipah Nurjanah, Wina El Lisya, Siti Raihani, Muhammad Fresdy Adhitya, Endah Natasya Br Girsang.                                          |         |
| <b>Edukasi Resiko Pernikahan Dini dan Dampaknya Terhadap Kesehatan</b>                                                                                                                                                                                         | 101-106 |
| Muhammad Yoga Dwi Anggara Sopiyan, Fahmi Irsan Nasution, Suzanne Hutagalung                                                                                                                                                                                    |         |
| <b>Peningkatan Pengetahuan Gizi Seimbang melalui Media Lagu "Isi Piringku" sebagai Upaya Pencegahan Stunting pada Anak Usia Dini</b>                                                                                                                           | 107-115 |
| Nikita Welandha Prasiwi, Lilia Faridatul Fauziyah, Alifia Zahra Ignesa, Eolia A'bidaArgianty, Muti Nuraliya, Novita Sukma Masruroh, Sofiatun Fanisa, M. Yusril Maulidi                                                                                         |         |

## Edukasi Interaktif Kesehatan Gigi Dan Mulut Bersama Anak-Anak Suku Anak Dalam Di SDN 191 Pematang Kabau Kecamatan Air Hitam

### *Interactive Dental and Oral Health Education with the Anak Dalam Tribe Children at SDN 191 Pematang Kabau, Air Hitam District*

Andree Aulia Rahmat<sup>1</sup>, Alya Zahra Hendriana<sup>2</sup>, Novelia Putri Anggraeni Sidauruk<sup>3</sup>, Angelina Hutabarat<sup>4</sup>, Nuri Aulia Putri<sup>5</sup>, Dara Putri Annisa Sukardi<sup>6</sup>, Meylany Saskia<sup>7</sup>, Tri Ambarwati<sup>8</sup>, Pretty Surmelyani<sup>9</sup>, Dina Noviana<sup>10</sup>, Joys Cintya Tobing<sup>11</sup>, Aldo Saputra Yohannes Lature<sup>12</sup>

<sup>1-12</sup>Jurusan Ilmu Kesehatan Masyarakat, Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan, Universitas Jambi, Jambi

#### ABSTRACT

##### Informasi Artikel

Submit: 12 – 09 – 2025

Diterima: 22 – 07 – 2026

Dipublikasikan: 23 – 07 – 2026

*Oral health is a crucial aspect of general health that impacts the quality of life of communities, particularly those in remote indigenous communities such as the Suku Anak Dalam (SAD). Geographical conditions, lack of access to health services, and traditional customs and culture are barriers to the adoption of clean and healthy living behaviors in these communities. This empowerment program aims to evaluate the effectiveness of oral health education among the Suku Anak Dalam (SAD) community in Pematang Kabau Village, Air Hitam District, Sarolangun Regency, Jambi Province. The approach used included delivering material through educational animated videos, hands-on practice, and providing rewards and fun games to improve understanding and habits of maintaining oral hygiene. Results showed a significant increase in participants' knowledge, from 40% before education to 80% after the program. The program also successfully created a positive learning environment and encouraged the adoption of sustainable healthy habits in the community. These results indicate that interactive and fun educational methods are effective in increasing awareness and oral health behaviors among remote indigenous communities. Further innovation and strategies are needed to overcome barriers to access and traditional culture for this program to have a long-term impact.*

**Keywords** Oral Health, Tooth Brushing Behavior, Health Promotion, Elementary School Children, Indigenous Tribes

#### ABSTRAK

Novelia Putri Anggraeni Sidauruk;  
Ilmu Kesehatan Masyarakat,  
Fakultas Kedokteran dan Ilmu  
Kesehatan, Universitas Jambi,  
Jambi 36361, Indonesia  
**Phone:** 083896586115  
**Email:**  
nvputrianggraeni@gmail.com

Kesehatan gigi dan mulut merupakan aspek penting dari kesehatan umum yang mempengaruhi kualitas hidup masyarakat, terutama masyarakat adat terpencil seperti Suku Anak Dalam (SAD). Kondisi geografis, kurangnya akses layanan kesehatan, serta kebiasaan dan budaya tradisional menjadi faktor hambatan dalam penerapan perilaku hidup bersih dan sehat di komunitas ini. Pemberdayaan ini bertujuan untuk mengevaluasi efektivitas edukasi kesehatan gigi dan mulut pada masyarakat Suku Anak Dalam (SAD) di Desa Pematang Kabau, Kecamatan Air Hitam, Kabupaten Sarolangun, Provinsi Jambi. Pendekatan yang digunakan meliputi penyampaian materi melalui video animasi edukatif, praktik langsung, serta pemberian reward dan permainan yang menyenangkan untuk meningkatkan pemahaman dan kebiasaan menjaga kebersihan gigi dan mulut. Hasil menunjukkan adanya peningkatan signifikan dalam pengetahuan peserta, dari

40% sebelum edukasi menjadi 80% setelah pelaksanaan kegiatan. Program ini juga berhasil menciptakan suasana pembelajaran yang positif dan mendorong penerapan kebiasaan sehat secara berkelanjutan di komunitas. Hasil ini menunjukkan bahwa metode edukasi yang interaktif dan menyenangkan efektif dalam meningkatkan kesadaran dan perilaku kesehatan gigi dan mulut masyarakat adat terpencil. Diperlukan inovasi dan strategi lanjutan untuk mengatasi hambatan akses dan budaya tradisional agar program ini dapat memberikan dampak jangka panjang.

**Kata kunci:** Kesehatan Gigi dan Mulut, Perilaku Menyikat Gigi, Promosi Kesehatan, Anak Sekolah Dasar, Suku Anak Dalam

---

## PENDAHULUAN

Kesehatan gigi dan mulut terkadang tidak menjadi prioritas utama bagi beberapa orang, tetapi penyakit gigi dan mulut berdampak serius pada kesehatan umum karena tempat masuknya bakteri dan kuman yang dapat mengganggu kesehatan organ lain. Beberapa jenis penyakit gigi dan mulut yang umum terjadi, yaitu Gingivitis, Acute Necrotizing Ulcerative Gingivitis (ANUG), Karies gigi, Nekrosis Pulpa, Glositis, dan Impaksi gigi. Oleh karena itu, menjaga kesehatan dan kebersihan mulut dan gigi sangat penting (1)

Menurut *Oral health country profile* yang dikeluarkan WHO, Indonesia adalah negara kedua di Asia Tenggara dengan pengeluaran perawatan kesehatan gigi terbesar, setelah Singapura. Di Indonesia, data dari Kementerian Kesehatan menunjukkan bahwa prevalensi karies gigi pada anak-anak cukup tinggi. Salah satu penyebab utama dari tingginya angka karies gigi adalah kebiasaan menyikat gigi yang tidak teratur, tingkat aksesibilitas perawatan gigi yang masih rendah, dan kurangnya pengetahuan tentang pentingnya merawat kesehatan gigi dan mulut dengan benar. Berdasarkan Hasil Riset Kesehatan Dasar 2018 (Riskesdas 2018), juga menunjukkan bahwa prevalensi karies gigi mencapai 88,80%. Selain itu, hasil SKI 2023 menunjukkan bahwa kesehatan gigi dan mulut di Indonesia memerlukan perhatian yang lebih besar, karena kelompok usia 3-4 tahun, 5-6 tahun, dan lebih dari 35 tahun masih berada dalam kategori Indeks DMF-T yang sangat tinggi. Sedangkan berdasarkan hasil data Dinas Kesehatan Provinsi Jambi (Dinkes) pada tahun 2018 menunjukkan bahwa masalah kesehatan gigi dan mulut sebesar 43,5%. Dan pada Hasil SKI tahun 2023 menunjukkan bahwa permasalahan kesehatan gigi dan mulut di Provinsi Jambi sebesar 50% (2)

Penelitian mengenai kesehatan gigi dan mulut pada komunitas Suku Anak Dalam (SAD) di Jambi menunjukkan bahwa tingkat kesehatan oral mereka masih memprihatinkan. Studi di Desa Palempang menemukan bahwa 93,3% anggota komunitas SAD memiliki kebiasaan menyikat gigi yang kurang baik, dan sebagian besar mengalami karies gigi dengan status kebersihan mulut yang buruk (3). Penelitian lain pada balita SAD di Muaro Jambi mengungkapkan tingginya insiden karies yang berkaitan dengan pola makan dan risiko stunting, memperkuat gambaran bahwa kesehatan gigi pada kelompok ini berada pada kategori rentan (4). Upaya peningkatan pengetahuan kesehatan gigi melalui media edukasi juga telah diuji, dan hasilnya menunjukkan peningkatan signifikan dalam keterampilan menyikat gigi setelah diberikan video edukasi berbahasa daerah Jambi (5). Temuan ini menunjukkan bahwa rendahnya pengetahuan kesehatan oral serta kebiasaan higiene yang tidak optimal merupakan faktor utama yang memengaruhi buruknya kesehatan gigi dan mulut pada komunitas SAD di Jambi.

Desa Pematang Kabau terletak di Kecamatan Air Hitam, Kabupaten Sarolangun, Provinsi Jambi, yang merupakan salah satu wilayah pemukiman Suku Anak Dalam (SAD). Komunitas SAD dikenal sebagai masyarakat adat yang memiliki pola hidup nomaden dan keterbatasan akses terhadap

layanan kesehatan. Suku Anak Dalam di Desa Pematang Kabau menghadapi berbagai persoalan yang berkaitan dengan kesehatan, pendidikan, dan akses terhadap sumber daya. Salah satu tantangan utama adalah ketersediaan air bersih yang sangat terbatas, sehingga menyulitkan masyarakat untuk menjaga kebersihan diri, termasuk kesehatan gigi dan mulut. Selain itu, tingkat literasi kesehatan yang rendah menyebabkan minimnya pemahaman mereka tentang pentingnya kebersihan pribadi. Hal ini diperparah oleh keyakinan tradisional yang masih dominan, di mana pengobatan tradisional dianggap lebih penting daripada praktik kesehatan modern (6).

Berdasarkan survei kesehatan masyarakat setempat (Dinkes Batanghari, 2023), 75% individu SAD mengalami masalah kesehatan gigi dan mulut seperti karies gigi, infeksi periodontal, dan halitosis. Hal ini sebagian besar disebabkan oleh kurangnya pengetahuan tentang pentingnya menjaga kesehatan gigi dan mulut serta keterbatasan akses terhadap fasilitas kesehatan yang layak. Dan salah satu kendala utama dalam meningkatkan kualitas kesehatan gigi masyarakat SAD adalah keyakinan bahwa perawatan gigi tidak penting (7)

Komunitas Suku Anak Dalam menghadapi permasalahan khusus yang melibatkan rendahnya pengetahuan tentang kesehatan gigi dan mulut serta akses terbatas terhadap peralatan kebersihan gigi seperti sikat dan pasta gigi. Kebiasaan membersihkan gigi secara teratur hampir tidak ada, terutama karena faktor ekonomi yang menyulitkan mereka untuk membeli perlengkapan kebersihan gigi (8). Selain itu, kurangnya tenaga kesehatan yang fokus pada promosi kesehatan gigi membuat masyarakat tidak memiliki panduan yang memadai untuk menjaga kesehatan mulut. Faktor-faktor ini menjadikan kesehatan oral masyarakat SAD sebagai salah satu isu yang membutuhkan perhatian mendesak.

## METODE

Metode yang digunakan dalam kegiatan Praktik Kesmas KAT ini adalah *Problem Based Method* (PBM) yang mengacu pada pendekatan Kajian Perencanaan Masalah Kesehatan Masyarakat. Metode ini menekankan pada identifikasi masalah kesehatan secara sistematis, analisis penyebab, serta perencanaan intervensi berdasarkan permasalahan prioritas yang ditemukan pada komunitas Suku Anak Dalam (SAD) di Desa Pematang Kabau (9).

Desain kajian menggunakan pendekatan deskriptif dengan kombinasi kualitatif dan kuantitatif. Pendekatan kuantitatif digunakan untuk menggambarkan data numerik seperti jumlah penduduk, prevalensi masalah kesehatan gigi dan mulut, serta informasi statistik lain yang relevan. Sementara itu, pendekatan kualitatif digunakan untuk memahami kondisi sosial-budaya, kebiasaan kesehatan, pola hidup, serta faktor lingkungan yang memengaruhi perilaku kesehatan masyarakat SAD (10)

Pengumpulan data dilakukan melalui dua metode utama, yaitu:

1. Pengumpulan Data Sekunder, berupa data yang diperoleh dari sumber daring seperti situs resmi pemerintah, laporan kesehatan daerah, publikasi penelitian, berita lokal, serta peta digital untuk memperoleh gambaran awal terkait kondisi wilayah, demografi, dan situasi kesehatan (11).
2. Observasi Tidak Langsung, yang dilakukan melalui penelusuran visual (misalnya dokumentasi, foto wilayah, peta digital) untuk memahami kondisi geografis dan aksesibilitas wilayah sebelum dilakukan pengamatan langsung di lapangan (7) (12) (13)

Data yang dikumpulkan kemudian dianalisis secara deskriptif untuk mengidentifikasi permasalahan utama, faktor penyebab, serta potensi intervensi yang dapat dilakukan dalam peningkatan kesehatan gigi dan mulut masyarakat Suku Anak Dalam (14).

Kegiatan Pemberdayaan Masyarakat melalui Edukasi Kesehatan Gigi dan Mulut ini dilaksanakan di lokasi, yaitu SDN 191/VII Desa Pematang Kabau. Di SDN 191/VII Desa Pematang Kabau terdapat 20 responden.

Di SDN 191/VII Desa Pematang Kabau, kegiatan dilakukan dengan menggunakan media video animasi edukatif digunakan untuk membantu siswa/i memahami materi melalui video tersebut, ice breaking dimana agar siswa/i tidak jenuh saat melaksanakan rangkaian kegiatan, Pemberian Sikat dan Pasta Gigi Gratis untuk memfasilitasi alat kebersihan gigi sehingga dapat dilakukan secara mandiri dan berkelanjutan, praktik langsung dengan alat peraga yang di arahkan oleh kelompok 1 digunakan untuk melatih keterampilan menyikat gigi dengan benar dan membentuk kebiasaan menjaga kebersihan gigi sejak dini (15).

### **Metode Edukasi**



Gambar 1. Melakukan Edukasi di SDN 191/VII Desa Pematang Kabau

Metode edukasi yang digunakan adalah pemutaran video animasi edukatif yang dirancang khusus untuk anak usia 10-11 tahun. Video animasi tersebut berisi materi tentang kebiasaan menyikat gigi yang benar, bahaya konsumsi makanan manis, serta pengenalan bagian-bagian mulut. Penyampaian materi melalui animasi membuat anak-anak lebih tertarik dan mudah memahami informasi yang diberikan.

### **Metode Praktik**

Setelah mendapatkan edukasi melalui video animasi, kelompok 1 memberikan alat praktik berupa sikat gigi dan pasta gigi, setelah mendapatkan alat praktik anak-anak dipandu untuk mempraktikkan cara menyikat gigi yang benar menggunakan alat peraga seperti model gigi dan sikat gigi. Kegiatan ini bertujuan untuk mengajarkan mereka langkah-langkah yang tepat dalam menyikat gigi, yang dapat mereka praktikkan di rumah.



Gambar 2. Melakukan praktik langsung kesehatan gigi dan mulut dan pemberian alat perlengkapan kesehatan gigi dan mulut

### **Metode Ice Breaking**



Gambar 3. Melakukan Ice Breaking di SDN 191/VII Desa Pematang Kabau

Sesi ice breaking dilakukan untuk membuat suasana lebih rileks dan menghilangkan kecanggungan antara tim dan siswa/i kelas 5 dan 6 SDN 191 Pematang Kabau. Kegiatan ini juga membantu membangkitkan semangat serta kekompakan, sehingga anak-anak lebih siap dan antusias mengikuti edukasi.

### **Metode *Pre-test* dan *Post-test***



Gambar 4. Melakukan Pre-Test dan Post-Test di SDN 191/VII Desa Pematang Kabau

Pembagian lembar pre-test dan post-test kepada siswa/i dilakukan sebagai bagian dari edukasi tentang cara menjaga kesehatan gigi dan mulut. Pre-test diberikan sebelum penyampaian materi untuk mengetahui pengetahuan awal siswa/i mengenai pentingnya menjaga kebersihan gigi. Hasilnya menjadi dasar untuk melihat sejauh mana pemahaman mereka sebelum intervensi dilakukan.

Setelah pemaparan materi dan praktik menyikat gigi dengan benar, siswa/i mengerjakan post-test sebagai bentuk evaluasi. Post-test bertujuan menilai peningkatan pemahaman setelah mengikuti edukasi. Dengan membandingkan hasil pre-test dan post-test, dapat terlihat efektivitas kegiatan dalam meningkatkan pengetahuan siswa/i tentang cara menjaga kesehatan gigi dan mulut.

## Metode Sesi Tanya Jawab



Gambar 5. Melakukan Sesi Tanya Jawab di SDN 191/VII Pematang Kabau

Sesi tanya jawab diadakan untuk mendorong partisipasi aktif siswa/i dan untuk menguji pemahaman mereka mengenai apa yang telah diajarkan tentang cara mencuci peralatan dan menutup makanan. Setiap anak yang berpartisipasi dengan menjawab atau mengajukan pertanyaan akan mendapatkan apresiasi berupa hadiah. Pendekatan ini mendorong anak-anak untuk belajar lebih aktif dan memperkuat pemahaman mereka tentang pentingnya mencuci peralatan dan menutup makanan.

Program edukasi Kesehatan Gigi dan Mulut dilaksanakan selama satu hari di Desa Pematang Kabau, Kecamatan Air Hitam, Kabupaten Sarolangun. Kegiatan ini melibatkan dua kelompok sasaran, yaitu dua puluh siswa/i kelas 5 dan 6 SDN 191/VII Desa Pematang Kabau, dengan pendampingan oleh mahasiswa Praktik Kesmas KAT serta dukungan guru SD dan pengajar SAD. Setiap peserta mengikuti sesi edukasi yang mencakup penjelasan materi, demonstrasi praktik, dan pengisian pre-test dan post-test untuk menilai tingkat pemahaman mereka sebelum dan sesudah intervensi. Pendampingan dilakukan secara langsung untuk memastikan peserta memahami dan mampu menerapkan langkah-langkah menggosok gigi yang benar secara mandiri.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Sebelum kegiatan edukasi mengenai pentingnya menjaga kesehatan gigi dan mulut, siswa diberikan pre-test dalam bentuk lembar kuesioner yang mereka isi sendiri. Pre-test ini bertujuan untuk mengetahui pemahaman awal siswa terkait kebersihan makanan, penggunaan alat makan yang benar, serta kebiasaan yang dapat mencegah terjadinya diare. Seluruh siswa diminta mengisi kuesioner sesuai pengetahuan masing-masing.

Tabel 1. Hasil Pre-Test Siswa/i Kelas 5 dan 6 SDN 191/VII Desa Pematang Kabau, 3 November 2025

| Pertanyaan                                                                | Ya |     | Tidak |    | Total |     |
|---------------------------------------------------------------------------|----|-----|-------|----|-------|-----|
|                                                                           | n  | %   | n     | %  | n     | %   |
| Apakah kamu tahu bahwa menggosok gigi harus setiap hari?                  | 20 | 100 | 0     | 0  | 20    | 100 |
| Apakah kamu tahu bahwa waktu ideal menggosok gigi adalah dua kali sehari? | 17 | 85  | 3     | 15 | 20    | 100 |

| Pertanyaan                                                                            | Ya |    | Tidak |    | Total |     |
|---------------------------------------------------------------------------------------|----|----|-------|----|-------|-----|
|                                                                                       | n  | %  | n     | %  | n     | %   |
| Apakah kamu tahu cara menggosok gigi yang benar?                                      | 14 | 70 | 6     | 30 | 20    | 100 |
| Apakah kamu tahu bahwa sikat gigi dan pasta gigi harus digunakan saat menggosok gigi? | 14 | 90 | 6     | 10 | 20    | 100 |
| Apakah kamu tahu bahwa gigi terasa bersih setelah menggosok gigi dengan benar?        | 14 | 70 | 6     | 30 | 20    | 100 |

Dari kuesioner *pre-test* yang diberikan kepada 20 siswa/i kelas 5 dan 6 SDN 191/VII Desa Pematang Kabau, diperoleh deskripsi data yaitu:

1. Sebanyak 20 dari 20 siswa/i (100%) mengetahui bahwa siswa/i menggosok gigi setiap hari.
2. 17 siswa/i (85%) mengetahui bahwa siswa/i menggosok gigi 2 kali dalam sehari, sedangkan 3 siswa (15%) hanya 1 kali menggosok gigi dalam sehari.
3. 14 siswa/i (70%) mengetahui bahwa cara menggosok gigi yang benar, sedangkan 6 (30%) siswa/i tidak tau cara menggosok gigi yang benar.
4. 14 siswa/i (70%) mengetahui bahwa menggunakan sikat gigi dan pasta gigi saat menggosok gigi, sedangkan 6 (30%) siswa/i tidak menggunakan sikat gigi dan pasta gigi saat menggosok gigi.
5. 14 siswa/i (70%) merasa giginya bersih setelah menggosok gigi, sedangkan 6 (30%) siswa/i merasa belum bersih setelah menggosok gigi.

Hasil *pre-test* menunjukkan bahwa sebagian besar siswa sudah memiliki pemahaman awal yang cukup baik mengenai kesehatan gigi dan mulut. Namun, masih terdapat beberapa aspek yang belum dipahami oleh sebagian siswa, terutama mengenai cara menggosok gigi yang benar, menggunakan sikat gigi dan pasta gigi saat menggosok gigi, serta siswa/i yang merasa giginya bersih setelah menggosok gigi. Temuan ini menjadi dasar penting bahwa edukasi mengenai kesehatan gigi dan mulut tetap dibutuhkan untuk memperkuat pemahaman siswa, terutama pada poin-poin yang masih banyak dijawab keliru. Setelah seluruh materi edukasi disampaikan mulai dari penyebab gigi rusak dan cara menggosok gigi dengan benar, kemudian siswa/i kembali diberikan kuesioner yang sama sebagai *post-test*. *Post-test* ini juga diisi secara mandiri dengan tujuan melihat perubahan tingkat pemahaman mereka setelah mengikuti kegiatan edukasi.

Tabel 2. Hasil Post-Test Siswa/i Kelas 5 dan 6 SDN 191/VII Desa Pematang Kabau, 3 November 2025

| Pertanyaan                                                                            | Ya |     | Tidak |    | Total |     |
|---------------------------------------------------------------------------------------|----|-----|-------|----|-------|-----|
|                                                                                       | N  | %   | n     | %  | n     | %   |
| Apakah kamu tahu bahwa menggosok gigi harus setiap hari?                              | 20 | 100 | 0     | 0  | 20    | 100 |
| Apakah kamu tahu bahwa waktu ideal menggosok gigi adalah dua kali sehari?             | 20 | 100 | 0     | 0  | 20    | 100 |
| Apakah kamu tahu cara menggosok gigi yang benar?                                      | 18 | 90  | 2     | 10 | 20    | 100 |
| Apakah kamu tahu bahwa sikat gigi dan pasta gigi harus digunakan saat menggosok gigi? | 20 | 100 | 0     | 0  | 20    | 100 |
| Apakah kamu tahu bahwa gigi terasa bersih setelah menggosok gigi dengan benar?        | 18 | 90  | 2     | 10 | 20    | 100 |

Kuesioner *post-test* yang diberikan kepada 20 siswa/i kelas 5 dan 6 SDN 191/VII Desa Pematang Kabau, diperoleh deskripsi data yaitu:

1. Sebanyak 20 dari 20 siswa/i (100%) mengetahui bahwa siswa/i menggosok gigi setiap hari.
2. Sebanyak 20 dari 20 siswa/i (100%) mengetahui bahwa siswa/i menggosok gigi 2 kali dalam sehari.
3. 18 siswa/i (90%) mengetahui bahwa cara menggosok gigi yang benar, sedangkan 2 (10%) siswa/i tidak tau cara menggosok gigi yang benar.
4. Sebanyak 20 dari 20 siswa/i (100%) mengetahui bahwa menggunakan sikat gigi dan pasta gigi saat menggosok gigi.
5. 18 siswa/i (90%) merasa giginya bersih setelah menggosok gigi, sedangkan 2 (10%) siswa/i merasa belum bersih setelah menggosok gigi

Secara keseluruhan, hasil *post-test* menunjukkan adanya peningkatan yang signifikan dibandingkan hasil *pre-test*. Mayoritas siswa/i menunjukkan pemahaman yang jauh lebih baik mengenai penyebab gigi rusak dan cara menggosok gigi dengan benar. Hampir semua indikator mengalami kenaikan jumlah jawaban benar, termasuk beberapa pertanyaan yang sebelumnya banyak dijawab keliru, seperti cara menggosok gigi yang benar, menggunakan sikat gigi dan pasta gigi saat menggosok gigi, serta siswa/i yang merasa giginya bersih setelah menggosok gigi.. Hasil *pre-test* dan *post-test* yang diperoleh kemudian dirangkum dan ditampilkan pada tabel berikut untuk menggambarkan peningkatan pengetahuan siswa.

Hasil *pre-test* dan *post-test* yang diperoleh kemudian di rangkum dan di tampilkan pada tabel berikut untuk menggambarkan peningkatan pengetahuan siswa/i.

Tabel 3. Rekapitulasi pada Kategori Peningkatan Pengetahuan di SDN 191/VII Desa Pematang Kabau

| Kategori    | Kriteria Jawaban Benar (Total Soal=5) | Pre-Test        | Post-Test       |
|-------------|---------------------------------------|-----------------|-----------------|
| Sangat Baik | 4-5 jawaban benar                     | 14 siswa (70%)  | 18 siswa (90%)  |
| Baik        | 3-4 jawaban benar                     | 3 siswa (15%)   | 0 siswa (0%)    |
| Cukup       | 3 jawaban benar                       | 1 siswa (5%)    | 2 siswa (10%)   |
| Kurang      | <3 jawaban benar                      | 2 siswa (10%)   | 0 siswa (0%)    |
| Total       | -                                     | 20 siswa (100%) | 20 siswa (100%) |

Interpretasi terhadap data yang disajikan pada tabel di atas menunjukkan adanya perubahan tingkat pengetahuan siswa yang sangat baik setelah kegiatan edukasi dilaksanakan. Pada saat *Pre-Test*, sebagian besar siswa, yaitu 14 anak (70%), berada di kategori sangat baik. Hal ini menunjukkan bahwa meskipun sebagian besar siswa telah memiliki pengetahuan dasar yang cukup baik, namun masih terdapat siswa yang berada pada kategori baik (3 siswa: 15%), cukup (1 siswa: 5%), dan kurang (2 siswa : 10%). Keadaan ini menunjukkan bahwa pemahaman awal mereka masih perlu diperkuat sebelum adanya intervensi dilakukan.

Setelah edukasi, terlihat peningkatan yang sangat positif *post-test*. Jumlah siswa/i yang berada pada kategori sangat baik meningkat menjadi 18 siswa (90%), atau naik sebesar 20% dari *pre-test*. Sementara itu, tidak ada siswa/i yang berada pada kategori baik dan kurang. Hanya 2 siswa (10%) yang berada pada kategori cukup, dan jumlah ini sudah menurun dibandingkan saat *pre-test*. Dengan demikian, edukasi yang diberikan dapat dikatakan efektif dalam meningkatkan pengetahuan siswa, terutama dalam memahami cara menyikat gigi yang benar, frekuensi menyikat gigi, dan penggunaan sikat serta pasta gigi yang sesuai.

Secara keseluruhan, peningkatan kategori dari pre-test ke post-test menegaskan bahwa kegiatan edukasi yang dilaksanakan berhasil memperbaiki pemahaman siswa/i dalam menjaga Kesehatan gigi dan mulut. Peningkatan pada kategori sangat baik menandakan bahwa tujuan pembelajaran telah tercapai dengan baik.

### **KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil pelaksanaan edukasi kesehatan gigi dan mulut kepada anak-anak Suku Anak Dalam di Pematang Kabau, dapat disimpulkan beberapa hal penting sebagai berikut:

Interpretasi terhadap data yang disajikan pada pembahasan hasil menunjukkan adanya perubahan tingkat pengetahuan siswa yang sangat baik setelah kegiatan edukasi dilaksanakan. Pada saat Pre-Test, sebagian besar siswa, yaitu 14 anak (70%), berada di kategori sangat baik. Hal ini menunjukkan bahwa meskipun sebagian besar siswa telah memiliki pengetahuan dasar yang cukup baik, namun masih terdapat siswa yang berada pada kategori baik (3 siswa: 15%), cukup (1 siswa: 5%), dan kurang (2 siswa : 10%). Keadaan ini menunjukkan bahwa pemahaman awal mereka masih perlu diperkuat sebelum adanya intervensi dilakukan. Setelah edukasi, terlihat peningkatan yang sangat positif post-test. Jumlah siswa/i yang berada pada kategori sangat baik meningkat menjadi 18 siswa (90%), atau naik sebesar 20% dari pre-test. Sementara itu, tidak ada siswa/i yang berada pada kategori baik dan kurang. Hanya 2 siswa (10%) yang berada pada kategori cukup, dan jumlah ini sudah menurun dibandingkan saat pre-test. Dengan demikian, edukasi yang diberikan dapat dikatakan efektif dalam meningkatkan pengetahuan siswa, terutama dalam memahami cara menyikat gigi yang benar, frekuensi menyikat gigi, dan penggunaan sikat serta pasta gigi yang sesuai. Peningkatan kategori dari *pre-test* ke *post-test* menegaskan bahwa kegiatan edukasi yang dilaksanakan berhasil memperbaiki pemahaman siswa/i dalam menjaga Kesehatan gigi dan mulut. Peningkatan pada kategori sangat baik menandakan bahwa tujuan pembelajaran telah tercapai dengan baik.

### **SARAN**

Dalam meningkatkan efektivitas program edukasi kesehatan gigi dan mulut di masyarakat SAD, disarankan pengembangan metode inovatif seperti penggunaan aplikasi digital dan permainan interaktif. Edukasi berkelanjutan melalui kunjungan rutin dan monitoring juga perlu diterapkan untuk mempertahankan perubahan perilaku jangka panjang. Pelibatan orang tua serta tokoh masyarakat sangat penting agar kebiasaan sehat dapat didukung dan diterapkan di rumah serta lingkungan sekitar. Selain itu, perlu dilakukan evaluasi jangka panjang guna mengukur dampak nyata program terhadap kesehatan gigi masyarakat sasaran. Peningkatan fasilitas layanan kesehatan yang terjangkau dan mudah diakses di daerah terpencil menjadi faktor pendukung utama. Kolaborasi program dengan kebijakan lintas sektor juga akan memperkuat keberlanjutan dan skala pencapaian program. Selanjutnya, pelatihan kapasitas tenaga kesehatan dan relawan lokal harus ditingkatkan agar edukasi dan layanan bisa dilaksanakan secara efektif dan berkelanjutan.

### **UCAPAN TERIMA KASIH**

Kami mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada Seluruh jajaran SDN 191 Pematang Kabau Kecamatan Air Hitam dan Bapak Andree Aulia Rahmat, S.K.M., M.K.L selaku pengampu sekaligus pembimbing, yang telah memberikan bimbingan, arahan, dan motivasi selama proses penyusunan jurnal ini. Berkat kesabaran, ketelitian, serta ilmu yang bagikan, saya dapat menyelesaikan tugas ini dengan baik. Semoga segala kebaikan dan ilmu yang telah diberikan menjadi amal jariyah dan mendapatkan balasan yang setimpal dari Tuhan Yang Maha Esa.

### KONFLIK KEPENTINGAN

Penulis menyatakan bahwa tidak terdapat konflik kepentingan dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat maupun dalam penyusunan artikel ini. Seluruh kegiatan dilaksanakan secara independen sebagai bagian dari kegiatan akademik tanpa adanya pengaruh kepentingan pribadi, kelompok, maupun institusi tertentu yang dapat mempengaruhi hasil dan pembahasan dalam artikel ini.

### DAFTAR PUSTAKA

1. Global Oral Health Status Report\_ Towards Universal Health Coverage For Oral .
2. (Riskesdas 2018). Laporan Riskesdas 2018 Nasional.Pdf. Lembaga Penerbit Balitbangkes. 2018. P. Hal 156.
3. Perilaku Menyikat Gigi Dengan Status Kesehatan Gigi Dan Mulut Pada Suku Anak Dalam Di Desa Palembang Provinsi Jambi Tahun 2015 \_ Jurnal Bahana Kesehatan Masyarakat (Bahana Of Journal Public Health).
4. View Of Incidents Of Dental Caries In Sad Toddlers At Risk Of Stunting In Muaro Jambi \_ Riset Informasi Kesehatan.
5. The Effectiveness.
6. Kumala Rm, Simaremare Tp, Usmanto H, Ilmu Jp, Sosial P, Jambi U, Et Al. Pemberdayaan Masyarakat Suku Anak Dalam ( Sad ) Jambi Melalui Pemenuhan Hak-Hak Pendidikan Di Desa Pauh Menang ( Spa ) Kabupaten Merangin Provinsi Jambi. 2025;4(2):2188–200.
7. District B, Ridwan M, Lesmana O, Studi P, Kesehatan I. Model Pemberdayaan Suku Anak Dalam Bidang Kesehatan. 2018;2(2):97–103.
8. Kurnianti R, Razi P, Jurusan D, Gigi K, Kemenkes P. Perilaku Menyikat Gigi Dengan Status Kesehatan Gigi Dan Mulut Pada Suku Anak Dalam Di Desa Palembang Provinsi Jambi Tahun 2015. 2015;Xiii:170–4.
9. Fitri Ad. Penerapan Problem Based Learnin ( Pbl ) Dalam Kurikulum Berbasis Kompetensi.
10. Menggabungkannya Pd. Penelitian Kuantitatif Dan Kualitatif Serta Pemikiran Dasar Menggabungkannya Mohammad Mulyadi. 2011;15(1):127–38.
11. Pelepat K, Bungo K. 7 1\*23456. 2023;1(5):1328–34.
12. Septiani S, Sitanggang Hd, Syukri M, Suryani H. Analisis Kejadian Tuberkulosis Pada Suku Anak Dalam ( Sad ) Di Desa Bukit Suban. 2024;13(1):62–9.
13. Pratama Fs. Mengkaji Ulang Pola Pemberdayaan Suku Anak Dalam Di Provinsi Jambi Pendahuluan. 2023;11(1):40–53.
14. Marlia L, Nurmawi Y. Pendidikan Kesehatan Keluarga Dalam Pemeliharaan Kesgilut Pada Masyarakat Dusun Pengeratan Muaro Jambi ( The Family Health Education In The Maintenance Of Oral Health In The Community Of Dusun Pengeratan Muaro Jambi ). 2022;4:74–81.
15. Ilmiah J, Batanghari U. Persepsi Komunitas Adat Terpencil Suku Anak Dalam (Sad) Terhadap Pelayanan Kesehatan. 2019;19(3):602–7.

## Edukasi Pembuatan Jamu Herbal untuk Peningkatan Kesehatan Keluarga di Belakang Padang, Batam

### *Education on Herbal Drink Preparation to Improve Family Health in Belakang Padang, Batam*

Fifin Oktaviani<sup>1\*</sup>, Hilda Muliana<sup>2</sup>, Heldi Candra<sup>3</sup>, Nisa Andryani Nadapdap<sup>4</sup>

<sup>1,2,3,4</sup> Program Studi S1 Farmasi, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Batam, Batam, Indonesia

#### Informasi Artikel

Submit: 28 – 05 – 2026

Diterima: 22 – 07 – 2026

Dipublikasikan: 23 – 07 – 2019

#### ABSTRACT

*The shift in modern lifestyles, characterized by unhealthy eating patterns and high stress levels, has increased the risk of degenerative diseases and decreased body immunity. Traditional herbal medicine (jamu) is an Indonesian cultural heritage that has been scientifically proven to contain bioactive compounds beneficial for health. Housewives in Belakang Padang Subdistrict, Batam, have limited knowledge about processing rhizomes into hygienic and quality jamu. This community service activity aims to improve knowledge and skills of housewives in producing health jamu from lemongrass, curcuma, turmeric, ginger, and palm sugar as sweetener. The method used was counseling, demonstration, and direct practice, followed by pre-test and post-test evaluations. The activity was attended by 45 housewives on May 31, 2025. The results showed a significant increase in participants' knowledge from an average of 58% to 89% after the activity, as well as the participants' ability to make jamu independently. This activity is expected to be the basis for the development of family-based home industry and improvement of public health.*

**Keywords:** Herbal medicine; Family health; Community education

#### ABSTRAK

*\*Alamat Penulis Korespondensi:*

Fifin Oktaviani; Program Studi Kebidanan, Fakultas Ilmu Kesehatan; Kelurahan Belakang Padang, Kota Batam, Kepulauan Riau, Indonesia.

**Phone:** 081374656444

**Email:**

fifinrezali06@univbatam.ac.id

Pergeseran gaya hidup modern yang ditandai dengan pola makan tidak sehat dan tingkat stres yang tinggi meningkatkan risiko penyakit degeneratif serta menurunkan daya tahan tubuh. Jamu tradisional merupakan warisan budaya Indonesia yang secara ilmiah terbukti mengandung senyawa bioaktif bermanfaat bagi kesehatan. Ibu-ibu rumah tangga di Kelurahan Belakang Padang, Kota Batam, masih memiliki pengetahuan terbatas dalam mengolah rimpang menjadi jamu yang higienis dan berkualitas. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan meningkatkan pengetahuan dan keterampilan ibu rumah tangga dalam membuat jamu kesehatan berbahan dasar serai, temulawak, kunyit, jahe, dengan pemanis gula merah. Metode yang digunakan adalah penyuluhan, demonstrasi, dan praktik langsung, disertai evaluasi melalui *pre-test* dan *post-test*. Kegiatan dihadiri oleh 45 orang ibu rumah tangga pada tanggal 31 Mei 2025. Hasil menunjukkan adanya peningkatan signifikan pengetahuan peserta dari rata-rata 58% menjadi 89% setelah kegiatan, serta kemampuan peserta dalam membuat jamu secara mandiri. Kegiatan ini diharapkan menjadi dasar pengembangan industri rumah tangga berbasis keluarga dan peningkatan derajat kesehatan masyarakat.

**Kata kunci:** Jamu herbal, Kesehatan keluarga, Edukasi masyarakat

## PENDAHULUAN

Kesehatan merupakan investasi paling berharga yang dimiliki manusia. Dalam beberapa dekade terakhir, *World Health Organization* (WHO) melaporkan bahwa lebih dari 80% penduduk di negara berkembang memanfaatkan pengobatan tradisional sebagai bagian dari layanan kesehatan primer (1). Indonesia sebagai negara dengan keanekaragaman hayati terbesar kedua di dunia memiliki sekitar 30.000 spesies tumbuhan, dengan lebih dari 7.000 di antaranya teridentifikasi sebagai tanaman obat. Kekayaan ini menjadikan jamu sebagai bagian tak terpisahkan dari kebudayaan dan sistem kesehatan masyarakat Indonesia (2).

Pada tingkat nasional, data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) menunjukkan bahwa sekitar 59,12% rumah tangga di Indonesia masih memanfaatkan obat tradisional, termasuk jamu, untuk menjaga kesehatan dan mengobati penyakit ringan (3). Pemerintah melalui Kementerian Kesehatan juga mendorong gerakan kembali ke alam (*back to nature*) melalui program Tanaman Obat Keluarga (TOGA) sebagai upaya pemberdayaan masyarakat dalam memanfaatkan tanaman herbal di pekarangan rumah. Namun, pemanfaatan ini masih terkendala oleh rendahnya literasi kesehatan dan keterampilan masyarakat dalam mengolah rimpang menjadi sediaan jamu yang higienis serta berkualitas (4).

Pada tingkat lokal, Kelurahan Belakang Padang yang merupakan wilayah kepulauan di Kota Batam memiliki karakteristik masyarakat pesisir dengan akses layanan kesehatan yang terbatas dibandingkan wilayah utama Batam. Berdasarkan observasi awal yang dilakukan tim pengabdian, mayoritas ibu rumah tangga di wilayah ini telah mengenal bahan-bahan jamu seperti serai, temulawak, kunyit, dan jahe, namun belum memahami secara komprehensif manfaat ilmiah, takaran yang tepat, serta cara pengolahan yang benar. Padahal, keempat rimpang tersebut secara empiris maupun ilmiah telah terbukti mengandung senyawa bioaktif yang bermanfaat bagi kesehatan, seperti kurkuminoid, gingerol, xanthorrhizol, dan sitral (5,6).

Beberapa kegiatan pengabdian sebelumnya telah dilakukan oleh berbagai institusi dengan tema serupa. Anwar dan Fitriana (2021) melakukan pemberdayaan masyarakat melalui pemanfaatan TOGA di Desa Sungai Besar Kabupaten Banjar dengan hasil meningkatnya kesadaran masyarakat akan pentingnya jamu sebagai pencegah Covid-19 (7). Demikian pula Puteri dkk. (2021) yang melatih ibu rumah tangga membuat minuman herbal dari jahe untuk pemberdayaan ekonomi di masa pandemi (8). Namun, kegiatan-kegiatan tersebut umumnya hanya menggunakan satu atau dua jenis rimpang, sedangkan kombinasi keempat rimpang (serai, temulawak, kunyit, dan jahe) yang disertai pemanis gula merah masih belum banyak diaplikasikan dalam kegiatan edukasi berbasis komunitas, khususnya di wilayah kepulauan.

Berdasarkan latar belakang tersebut, tujuan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah meningkatkan pengetahuan dan keterampilan ibu rumah tangga di Belakang Padang, Batam, dalam membuat jamu kesehatan berbahan dasar serai, temulawak, kunyit, dan jahe dengan pemanis gula merah, sehingga dapat dimanfaatkan untuk menjaga daya tahan tubuh keluarga sekaligus berpotensi sebagai sumber pendapatan tambahan melalui industri rumah tangga.

## METODE

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan pada hari Sabtu, 31 Mei 2025, bertempat di Kelurahan Belakang Padang, Kota Batam, Provinsi Kepulauan Riau. Peserta kegiatan berjumlah 45 orang ibu rumah tangga yang dipilih melalui koordinasi dengan kader Pemberdayaan Kesejahteraan Keluarga (PKK) setempat. Pendekatan yang digunakan adalah *Community Based Education* (CBE) yang menekankan partisipasi aktif masyarakat dalam proses pembelajaran (9). Pelaksanaan kegiatan dibagi 3 tahap:

### Tahap Persiapan

Tim pengabdian melakukan koordinasi dengan Lurah Belakang Padang dan ketua PKK untuk menentukan jadwal, lokasi, dan calon peserta. Selanjutnya disusun modul edukasi yang berisi materi tentang manfaat ilmiah dari serai (*Cymbopogon citratus*), temulawak (*Curcuma xanthorrhiza*), kunyit (*Curcuma longa*), jahe (*Zingiber officinale*), serta gula merah aren (*Arenga pinnata*). Tim juga

menyiapkan bahan-bahan praktik, peralatan dapur sederhana, kuesioner *pre-test* dan *post-test*, serta *booklet* panduan pembuatan jamu.

### Tahap Pelaksanaan

Pelaksanaan kegiatan dimulai dengan registrasi peserta dan pengisian *pre-test* untuk mengukur pengetahuan awal tentang manfaat serta cara pembuatan jamu tradisional. Selanjutnya dilakukan penyuluhan menggunakan media slide presentasi dan *leaflet* selama 45 menit, mencakup teori kandungan senyawa aktif tiap bahan, dosis aman, serta panduan kebersihan dalam pengolahan jamu.

Tahap selanjutnya adalah demonstrasi pembuatan jamu yang dilakukan oleh tim pengabdian. Bahan-bahan yang digunakan untuk satu resep dasar terdiri dari 50 gram serai, 100 gram temulawak, 100 gram kunyit, 75 gram jahe, 150 gram gula merah, dan 1.500 ml air. Seluruh rimpang dicuci bersih, dikupas, kemudian dimemarkan atau diiris tipis. Bahan dimasukkan ke dalam panci berisi air, lalu direbus dengan api sedang selama 20–25 menit hingga aroma rempah keluar dan air menyusut menjadi sekitar 1.000 ml. Gula merah ditambahkan setelah air mendidih, kemudian disaring dan dimasukkan ke botol kaca steril.

Setelah demonstrasi, peserta dibagi menjadi lima kelompok untuk praktik langsung di bawah pendampingan tim pengabdian. Setiap kelompok membuat jamu dengan komposisi yang sama dan kemudian melakukan uji organoleptik sederhana terhadap aroma, warna, dan rasa. Kegiatan diakhiri dengan pengisian *post-test* dan pembagian *booklet* resep jamu serta kuesioner kepuasan peserta.

### Tahap Evaluasi

Evaluasi kegiatan dilaksanakan pada hari yang sama dengan pelaksanaan, yaitu Sabtu, 31 Mei 2025. *Pre-test* diberikan pada saat registrasi peserta, sebelum sesi penyuluhan dimulai, untuk mengukur pengetahuan awal, sedangkan *post-test* diberikan pada akhir kegiatan, setelah seluruh peserta menyelesaikan sesi praktik langsung pembuatan jamu. Observasi keterampilan juga dilakukan pada hari yang sama, yakni sebelum dan sesudah peserta melakukan praktik pembuatan jamu. Tingkat keberhasilan kegiatan diukur melalui dua indikator. Pertama, peningkatan pengetahuan peserta yang dinilai dengan membandingkan nilai *pre-test* dan *post-test* menggunakan 10 butir pertanyaan tertutup. Kedua, keterampilan peserta dalam membuat jamu secara mandiri yang dinilai melalui lembar observasi sebelum dan setelah praktik pembuatan jamu. Data dianalisis secara deskriptif kuantitatif dengan menyajikan persentase peningkatan pengetahuan, serta secara kualitatif melalui catatan lapangan dan dokumentasi kegiatan.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini berlangsung lancar dan diikuti oleh 45 orang ibu rumah tangga dengan rentang usia 25–55 tahun. Antusiasme peserta terlihat dari tingkat kehadiran yang mencapai 100% dari target, serta partisipasi aktif dalam sesi tanya jawab maupun praktik langsung. Berdasarkan kuesioner kepuasan, sebanyak 93% peserta menyatakan materi sangat bermanfaat dan relevan dengan kebutuhan keluarga sehari-hari.

### Peningkatan Pengetahuan Peserta

Hasil pengukuran *pre-test* dan *post-test* menunjukkan peningkatan pengetahuan peserta yang signifikan di seluruh aspek penilaian. Rata-rata nilai pengetahuan peserta meningkat dari 58% pada *pre-test* menjadi 89% pada *post-test*, dengan peningkatan rata-rata sebesar 31 poin persentase. Rincian peningkatan pengetahuan untuk masing-masing aspek dapat dilihat pada Tabel 1 berikut.

Tabel 1. Peningkatan Pengetahuan Peserta Sebelum dan Setelah Edukasi

| No. | Aspek Penilaian             | Pre-test (%) | Post-test (%) | Peningkatan (%) |
|-----|-----------------------------|--------------|---------------|-----------------|
| 1   | Pengetahuan manfaat rimpang | 60           | 91            | 31              |
| 2   | Pengetahuan komposisi jamu  | 55           | 88            | 33              |

| No. | Aspek Penilaian                   | Pre-test (%) | Post-test (%) | Peningkatan (%) |
|-----|-----------------------------------|--------------|---------------|-----------------|
| 3   | Cara pembuatan jamu yang higienis | 52           | 90            | 38              |
| 4   | Penyimpanan jamu yang benar       | 58           | 87            | 29              |
| 5   | Keamanan konsumsi jamu            | 65           | 89            | 24              |
|     | <b>Rata-rata</b>                  | <b>58</b>    | <b>89</b>     | <b>31</b>       |

Peningkatan tertinggi terjadi pada aspek cara pembuatan jamu yang higienis (38%), yang menunjukkan bahwa sebelum kegiatan, peserta umumnya hanya mengenal cara pembuatan jamu secara turun-temurun tanpa memperhatikan aspek sanitasi dan higienitas alat. Hasil ini sejalan dengan penelitian Riyadh dkk. (2026) yang menemukan bahwa pelatihan pembuatan jamu di Desa Mojotrisno mampu meningkatkan keterampilan masyarakat dalam aspek produksi jamu yang memenuhi standar kebersihan (10).

### Pembahasan Kandungan Bahan Jamu

Jamu kombinasi serai, temulawak, kunyit, dan jahe dengan pemanis gula merah memiliki landasan ilmiah yang kuat. Serai (*Cymbopogon citratus*) mengandung senyawa sitral, geraniol, mirsen, dan flavonoid yang bersifat antioksidan, anti-inflamasi, dan antimikroba. Kandungan minyak atsiri pada serai berperan dalam meredakan masalah pencernaan, menurunkan tekanan darah, serta mendukung sistem imun (11). Penelitian Shah dkk. (2011) dalam Journal of Advanced Pharmaceutical Technology & Research menegaskan potensi anti-inflamasi ekstrak *Cymbopogon citratus* terhadap berbagai kondisi peradangan kronis (12).

Temulawak (*Curcuma xanthorrhiza*) merupakan tanaman asli Indonesia yang mengandung kurkuminoid dan xanthorrhizol. Senyawa ini telah terbukti memiliki aktivitas hepatoprotektif, anti-inflamasi, antimikroba, dan antikanker. Pemanfaatan temulawak secara rutin dapat membantu menjaga fungsi hati, meningkatkan nafsu makan, serta meredakan gangguan pencernaan ringan (13). Kunyit (*Curcuma longa*) yang masih satu famili dengan temulawak juga mengandung kurkumin sebagai senyawa aktif utamanya. Kurkumin terbukti menghambat jalur peradangan NF- $\kappa$ B, sitokin pro-inflamasi, dan enzim COX-2, dengan mekanisme yang menyerupai obat anti-inflamasi non-steroid namun cenderung memiliki efek samping yang lebih minimal (14).

Jahe (*Zingiber officinale*) mengandung gingerol, shogaol, dan zingeron yang bersifat antiemetik, anti-inflamasi, serta meningkatkan sirkulasi darah. Konsumsi jahe secara teratur dipercaya membantu meredakan mual, mengurangi nyeri sendi, serta memperkuat sistem imun, terutama saat musim pancaroba (15). Adapun gula merah aren (*Arenga pinnata*) yang digunakan sebagai pemanis memiliki indeks glikemik lebih rendah dibandingkan gula pasir putih, yaitu sekitar 35–54. Gula merah juga mengandung mineral seperti kalium, magnesium, zat besi, serta senyawa fenolik yang bersifat antioksidan (16). Kombinasi pemanis ini menjadikan jamu lebih bersahabat untuk dikonsumsi secara berkelanjutan dibandingkan dengan pemanis rafinasi.

### Keterampilan Pembuatan Jamu

Berdasarkan hasil observasi praktik, seluruh kelompok peserta mampu membuat jamu sesuai prosedur yang telah didemonstrasikan. Penilaian aspek keterampilan meliputi pemilihan bahan, ketepatan takaran, kebersihan alat, lama perebusan, dan teknik penyaringan. Sebanyak 89% peserta dinyatakan kompeten dalam membuat jamu secara mandiri, sementara 11% masih memerlukan pendampingan terutama pada aspek ketepatan takaran. Hasil uji organoleptik menunjukkan bahwa jamu yang dihasilkan oleh peserta memiliki aroma rempah yang khas, warna kuning kecoklatan, dan rasa hangat yang menyegarkan.

Keberhasilan kegiatan ini tidak terlepas dari pendekatan partisipatif yang digunakan, di mana peserta tidak hanya menerima informasi tetapi juga terlibat langsung dalam proses produksi. Hal ini selaras dengan temuan Suprianto dkk. (2021) yang menyebutkan bahwa metode pelatihan berbasis praktik langsung lebih efektif meningkatkan keterampilan ibu rumah tangga dibandingkan metode ceramah saja (17). Selain itu, ketersediaan bahan baku di pekarangan rumah dan pasar tradisional Belakang Padang menjadi faktor pendukung keberlanjutan kegiatan.



Gambar 1. Dokumentasi Pelaksanaan Kegiatan

### **Tantangan dan Peluang Pengembangan**

Beberapa tantangan yang teridentifikasi selama kegiatan antara lain keterbatasan peralatan dapur yang memadai pada sebagian peserta, serta keraguan terhadap daya simpan jamu tanpa pengawet. Tim pengabdian memberikan solusi berupa edukasi penyimpanan jamu dalam botol kaca steril di lemari pendingin dengan masa simpan 2–3 hari, serta alternatif pembuatan jamu serbuk instan untuk daya simpan yang lebih panjang (18). Ke depan, kegiatan ini berpotensi dikembangkan menjadi usaha mikro berbasis komunitas yang dapat memberdayakan ibu-ibu rumah tangga di kelurahan kepulauan tersebut sebagai produsen jamu kemasan yang higienis dan bernilai ekonomis.

### **KESIMPULAN**

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat berupa edukasi pembuatan jamu kesehatan berbahan dasar serai, temulawak, kunyit, dan jahe dengan pemanis gula merah pada ibu-ibu rumah tangga di Belakang Padang, Batam, telah berhasil meningkatkan pengetahuan peserta dari rata-rata 58% menjadi 89%, serta membentuk keterampilan praktis dalam membuat jamu secara mandiri dan higienis. Hal ini menunjukkan bahwa metode penyuluhan yang dikombinasikan dengan demonstrasi dan praktik langsung efektif diterapkan pada masyarakat pesisir dengan karakteristik literasi kesehatan yang masih beragam.

### **SARAN**

Disarankan agar kegiatan serupa dapat dilaksanakan secara berkelanjutan sesuai harapan masyarakat dengan cakupan wilayah dan peserta yang lebih luas, serta dikembangkan menjadi pelatihan lanjutan yang menyentuh aspek diversifikasi produk seperti jamu serbuk instan, kemasan modern, dan strategi pemasaran berbasis digital. Pihak pemerintah daerah dan tenaga kesehatan setempat diharapkan dapat berkolaborasi dalam pendampingan rutin agar pemanfaatan jamu dapat menjadi bagian dari gerakan kemandirian kesehatan keluarga di wilayah Belakang Padang dan sekitarnya.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Tim pengabdian mengucapkan terima kasih kepada Lurah Belakang Padang, Kota Batam, beserta jajaran perangkat kelurahan dan kader PKK yang telah memfasilitasi pelaksanaan kegiatan. Ucapan terima kasih juga ditujukan kepada seluruh ibu rumah tangga peserta kegiatan atas partisipasi aktifnya, serta kepada LPPM Universitas Batam atas dukungan moral dan material yang diberikan selama proses pengabdian berlangsung.

## KONFLIK KEPENTINGAN

Penulis dalam artikel ini tidak memiliki konflik dan kepentingan baik finansial maupun non-finansial yang dapat memengaruhi hasil maupun interpretasi dari kegiatan pengabdian masyarakat yang dilaporkan.

## DAFTAR PUSTAKA

1. *World Health Organization*. WHO global report on traditional and complementary medicine 2019. Geneva: *World Health Organization*; 2019. p. 1–228.
2. Adiyasa MR, Meiyaniti M. Pemanfaatan obat tradisional di Indonesia: distribusi dan faktor demografis yang berpengaruh. *J Biomedika Kesehat*. 2021;4(3):130–8. DOI:10.18051/jbiomedkes.2021.v4.130-138.
3. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. Laporan Nasional Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018. Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan; 2019. p. 1–614.
4. Arnida A, Fadlilaturrahmah F, Sulistyowati A, Nabila N, Putri H, et al. Pemberdayaan masyarakat melalui pemanfaatan tanaman obat keluarga (TOGA) sebagai upaya peningkatan kesehatan keluarga. *J Pengabd Kpd Masy*. 2022;6(1):45–53. DOI:10.20527/btjpm.v6i1.4128.
5. Hewlings SJ, Kalman DS. Curcumin: a review of its effects on human health. *Foods*. 2017;6(10):92. DOI:10.3390/foods6100092.
6. Mao QQ, Xu XY, Cao SY, Gan RY, Corke H, Beta T, et al. Bioactive compounds and bioactivities of ginger (*Zingiber officinale* Roscoe). *Foods*. 2019;8(6):185. DOI:10.3390/foods8060185.
7. Anwar K, Fitriana M. Pemberdayaan masyarakat dengan pemanfaatan tanaman obat keluarga (TOGA) dalam pembuatan jamu untuk meningkatkan imunitas tubuh bagi masyarakat Desa Sungai Besar Kabupaten Banjar sebagai pencegahan Covid-19. *J Pengabd Al-Ikhlas*. 2021;3(1):1–6. DOI:10.31602/jpaiuniska.v7i1.4761.
8. Puteri AD, et al. Pelatihan pengolahan produk jahe sebagai upaya pemberdayaan masyarakat di masa pandemi Covid-19. *J Pengabd ILUNG*. 2021;1(1):1–7. DOI:10.20527/ilung.v1i1.3471.
9. Kusumo AR, Wiyoga FY, Perdana HP, Khairunnisa I, Suhandi RI, Prastika SS. Jamu tradisional Indonesia: tingkatkan imunitas tubuh secara alami selama pandemi. *J Layanan Masy*. 2020;4(2):465–71. DOI:10.20473/jlm.v4i2.2020.465-471.
10. Riyadah M, Sholihah SDH, Handayani FT, Fidausi W, Andhara VG, Ma'ruf Y, et al. Pelatihan pembuatan serbuk jamu tradisional di Desa Mojotrisno Kecamatan Mojoagung sebagai upaya peningkatan nilai ekonomis. *BERNAS J Pengabd Kpd Masy*. 2026;7(2):1258–65. DOI:10.31949/jb.v7i2.17682.
11. Ekpenyong CE, Akpan E, Nyoh A. Ethnopharmacology, phytochemistry, and biological activities of *Cymbopogon citratus* (DC.) Stapf extracts. *Chin J Nat Med*. 2015;13(5):321–37. DOI:10.1016/S1875-5364(15)30023-6.
12. Shah G, Shri R, Panchal V, Sharma N, Singh B, Mann AS. Scientific basis for the therapeutic use of *Cymbopogon citratus*, stapf (Lemon grass). *J Adv Pharm Technol Res*. 2011;2(1):3–8. DOI:10.4103/2231-4040.79796.
13. Rahmat E, Lee J, Kang Y. Javanese turmeric (*Curcuma xanthorrhiza* Roxb.): ethnobotany, phytochemistry, biotechnology, and pharmacological activities. *Evid Based Complement Alternat Med*. 2021;2021:9960813. DOI:10.1155/2021/9960813.
14. Pulido-Moran M, Moreno-Fernandez J, Ramirez-Tortosa C, Ramirez-Tortosa M. Curcumin and health. *Molecules*. 2016;21(3):264. DOI:10.3390/molecules21030264.

15. Anh NH, Kim SJ, Long NP, Min JE, Yoon YC, Lee EG, et al. Ginger on human health: a comprehensive systematic review of 109 randomized controlled trials. *Nutrients*. 2020;12(1):157. DOI:10.3390/nu12010157.
16. Saputro AD, Van de Walle D, Dewettinck K. Palm sap sugar: a review. *Sugar Tech*. 2019;21(6):862–7. DOI:10.1007/s12355-019-00743-8.
17. Suprianto, Sumantri A, Rusdi M, Siregar MF, Bakti IR, Bunda YP. Pelatihan pembuatan minuman sehat jamu instan kering (MSJIK) bagi ibu PKK Desa Cinta Rakyat Percut Sei Tuan. *Mejuajua J Pengabd Masy*. 2021;1(2):45–52. DOI:10.52622/mejuajua.v1i2.7.
18. Fitri R, Lia DAZ, Filianti, Murniati A. Edukasi dan pelatihan kewirausahaan pembuatan jamu untuk pemberdayaan perempuan desa Langlang Kabupaten Malang. *Vivabio J Pengabd Multidisiplin*. 2021;3(2):26–34. DOI:10.35799/vivabio.3.2.2021.35017.

## Edukasi Kesehatan Hipertensi dan Implementasi Terapi Komplementer Rebusan Serai Garam serta Pemanfaatan Kartu Sehat di RT 03 Kampung Hijau

*Hypertension Health Education and Implementation of Lemongrass-Salt Complementary  
Therapy and Utilization of Health Cards in RT 03 Kampung Hijau*

Ahmad Syahlani<sup>1</sup>, Hairun Nisa<sup>2</sup>, Ridho Alpiani<sup>3\*</sup>, Rika Purnama Sari<sup>4</sup>, Resa Juniawinata<sup>5</sup>, Alda Nur Arisma<sup>6</sup>, Junia Fitria Naipon<sup>7</sup>, Ipah Nurjanah<sup>8</sup>, Wina El Lisyia<sup>9</sup>, Siti Raihani<sup>10</sup>, Muhammad Fresdy Adhitya<sup>11</sup>, Endah Natasya Br Girsang<sup>12</sup>

<sup>1-12</sup> Program Studi Profesi Ners Jurusan Keperawatan Fakultas Kesehatan Universitas Sari Mulia Banjarmasin

### Informasi Artikel

Submit: 23 – 04 – 2026

Diterima: 22 – 07 – 2026

Dipublikasikan: 23 – 07 – 2026

### ABSTRACT

*Hypertension is one of the leading non-communicable diseases contributing significantly to morbidity and mortality in the community and is often undetected early due to its nature as a silent killer. Low levels of public knowledge and awareness regarding routine blood pressure monitoring and independent hypertension management remain prevalent at the community level. This community service activity aimed to improve public knowledge and awareness of hypertension through health education, the application of complementary therapy, and the utilization of a health card as a monitoring tool. The method used was a Community Deliberation approach, implemented through three stages: planning, implementation, and evaluation. The intervention included health education on hypertension, blood pressure screening, demonstration of complementary therapy through warm foot soaking using lemongrass and salt decoction, and distribution of health cards and educational leaflets. Evaluation was conducted by measuring community knowledge levels using pre-test and post-test assessments. The results showed a significant improvement in community knowledge, where 69.2% of respondents were categorized as having good knowledge in the pre-test, 23.1% moderate, and 7.7% low. After the intervention, all respondents (100%) were categorized as having good knowledge in the post-test. This indicates that the intervention was effective in improving community understanding of hypertension. In conclusion, health education combined with complementary therapy and simple monitoring tools can effectively enhance community knowledge and awareness in hypertension management. This program has the potential to be developed as a sustainable community-based intervention model for the prevention and control of hypertension.*

**Keywords:** *hypertension, health education, complementary therapy, lemongrass, health card*

### ABSTRAK

*\*Alamat Penulis Korespondensi:*  
Ridho Alpiani, Program Studi  
Profesi Ners Jurusan Keperawatan  
Fakultas Kesehatan Universitas  
Sari Mulia Banjarmasin.  
Phone: 085845666273

Hipertensi merupakan salah satu penyakit tidak menular yang menjadi penyebab utama morbiditas dan mortalitas di masyarakat, serta sering tidak terdeteksi secara dini karena bersifat *silent killer*. Rendahnya pengetahuan dan kesadaran masyarakat terhadap pentingnya pemeriksaan tekanan darah secara rutin serta pengelolaan hipertensi secara mandiri menjadi permasalahan yang masih banyak ditemukan di tingkat komunitas. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini

Email:  
alfianiridho.smd@gmail.com

bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan kesadaran masyarakat tentang hipertensi melalui edukasi kesehatan, penerapan terapi komplementer, serta pemanfaatan kartu sehat sebagai media pemantauan. Metode yang digunakan adalah pendekatan Musyawarah Masyarakat Kelurahan (MMK) dengan tahapan perencanaan, pelaksanaan, dan evaluasi. Intervensi dilakukan melalui edukasi kesehatan mengenai hipertensi, pemeriksaan tekanan darah, demonstrasi terapi komplementer rendam kaki menggunakan rebusan serai dan garam, serta pembagian kartu sehat dan leaflet. Evaluasi dilakukan dengan mengukur tingkat pengetahuan masyarakat melalui pre-test dan post-test. Hasil menunjukkan adanya peningkatan signifikan pada tingkat pengetahuan masyarakat, di mana pada pre-test terdapat 69,2% responden dengan kategori baik, 23,1% cukup, dan 7,7% kurang, sedangkan pada post-test seluruh responden (100%) berada pada kategori baik. Hal ini menunjukkan bahwa intervensi yang diberikan efektif dalam meningkatkan pemahaman masyarakat tentang hipertensi. Disimpulkan bahwa edukasi kesehatan yang dikombinasikan dengan terapi komplementer dan media pemantauan sederhana mampu meningkatkan pengetahuan dan kesadaran masyarakat dalam pengendalian hipertensi. Program ini berpotensi untuk dikembangkan sebagai model intervensi berbasis komunitas yang berkelanjutan dalam upaya pencegahan dan pengendalian hipertensi.

**Kata kunci:** Hipertensi, Edukasi kesehatan, Terapi komplementer, Serai, Kartu sehat

## PENDAHULUAN

Hipertensi merupakan salah satu penyakit tidak menular yang menjadi masalah kesehatan global karena prevalensinya yang terus meningkat dan dampaknya yang signifikan terhadap morbiditas serta mortalitas (1). Hipertensi masih menjadi masalah kesehatan utama karena tingginya angka kejadian akibat rendahnya kesadaran masyarakat dalam melakukan pencegahan dan pemeriksaan dini (2). Banyak individu tidak menyadari bahwa dirinya menderita hipertensi karena seringkali tidak menimbulkan gejala, sehingga disebut sebagai *silent killer* karena yang berisiko tinggi mengalami komplikasi serius seperti penyakit jantung, stroke, dan gagal ginjal (3). Pengendalian hipertensi memerlukan upaya yang komprehensif, baik melalui terapi farmakologis maupun pendekatan non-farmakologis, termasuk perubahan gaya hidup dan pemanfaatan terapi komplementer (4).

Secara global, menurut *World Health Organization*, keterlambatan penanganan dapat memperburuk kondisi kesehatan dan meningkatkan risiko komplikasi (5). Kurangnya akses informasi kesehatan yang tepat serta minimnya upaya promotif dan preventif di tingkat masyarakat menjadi faktor yang memperparah kondisi tersebut (6). Padahal, pengendalian hipertensi tidak hanya bergantung pada pengobatan medis, tetapi juga memerlukan keterlibatan aktif individu dalam menjaga kesehatan melalui pemantauan tekanan darah secara berkala dan penerapan gaya hidup sehat (7).

Hasil studi pendahuluan di lingkungan masyarakat RT 03 Kampung Hijau, masih ditemukan rendahnya kepedulian warga terhadap kondisi kesehatan, khususnya terkait hipertensi. Hal ini ditunjukkan oleh kebiasaan masyarakat yang jarang melakukan pemeriksaan tekanan darah secara rutin serta kurangnya pemahaman mengenai tanda dan gejala hipertensi. Selain itu, pengetahuan masyarakat terkait pengelolaan hipertensi secara non-farmakologis juga masih terbatas. Kondisi ini menyebabkan banyak kasus hipertensi tidak terdeteksi dan tidak terkontrol dengan baik, sehingga meningkatkan risiko terjadinya komplikasi yang lebih serius.

Sebagai upaya untuk mengatasi permasalahan tersebut, dilakukan kegiatan pengabdian kepada masyarakat berupa edukasi kesehatan tentang hipertensi yang mencakup pengertian, faktor risiko, tanda dan gejala, serta pentingnya pengendalian tekanan darah secara rutin (8). Edukasi kesehatan yang diberikan secara langsung kepada masyarakat efektif dalam meningkatkan pengetahuan, kesadaran, serta perilaku hidup sehat, termasuk dalam pengendalian hipertensi (9). Selain itu, diperkenalkan terapi komplementer sederhana yang dapat dilakukan secara mandiri di rumah, yaitu terapi rendam kaki

menggunakan air hangat yang dicampur dengan serai dan garam (10). Terapi ini memiliki potensi dalam membantu melancarkan sirkulasi darah, memberikan efek relaksasi, serta berkontribusi dalam penurunan tekanan darah secara alami. Kandungan antioksidan pada serai diketahui memiliki efek vasodilatasi ringan, sedangkan air garam hangat dapat membantu relaksasi otot dan meningkatkan kenyamanan tubuh (11).

Lebih lanjut, dalam kegiatan ini juga dilakukan pembagian kartu sehat sebagai media pencatatan hasil pemeriksaan tekanan darah dan kondisi kesehatan lainnya. Kartu sehat ini diharapkan dapat menjadi alat monitoring sederhana yang mendorong masyarakat untuk lebih rutin memeriksakan tekanan darah serta memantau kondisi kesehatannya secara berkala. Keterlibatan kader kesehatan dan tokoh masyarakat juga menjadi bagian penting dalam kegiatan ini untuk meningkatkan motivasi serta partisipasi aktif warga dalam menjaga kesehatannya. Dengan adanya intervensi edukasi dan penerapan terapi komplementer ini, diharapkan masyarakat mampu meningkatkan pengetahuan dan kesadaran tentang hipertensi, menerapkan upaya pengendalian secara mandiri, serta menjaga tekanan darah tetap dalam batas normal sehingga risiko komplikasi dapat diminimalkan.

## METODE

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan melalui pendekatan Musyawarah Masyarakat Kelurahan (MMK) di wilayah RT 03 Kampung Hijau dengan melibatkan partisipasi aktif masyarakat, kader kesehatan, serta tokoh setempat. Metode pelaksanaan dirancang secara sistematis melalui tiga tahapan utama, yaitu tahap perencanaan, pelaksanaan, dan evaluasi.

Pada tahap perencanaan, tim menetapkan target terlaksananya program edukasi kesehatan tentang hipertensi melalui inovasi program “CERAH DAN PATUH” yang ditujukan bagi masyarakat RT 03. Program ini dirancang untuk meningkatkan pengetahuan dan kesadaran masyarakat mengenai pentingnya pengendalian tekanan darah serta pemeriksaan kesehatan secara rutin. Indikator keberhasilan pada tahap ini ditetapkan dengan harapan minimal 90% peserta mengalami peningkatan pemahaman terkait hipertensi sebagai *silent killer*, termasuk aspek tanda dan gejala, faktor risiko, serta urgensi deteksi dini. Selain itu, diharapkan masyarakat memiliki motivasi yang lebih tinggi dalam memanfaatkan fasilitas pelayanan kesehatan. Pada tahap ini juga dilakukan persiapan sarana dan prasarana pendukung, meliputi alat pemeriksaan tekanan darah (*tensimeter*), kartu sehat sebagai media pemantauan kondisi kesehatan, media edukasi berupa leaflet, serta bahan yang digunakan untuk demonstrasi terapi komplementer rebusan serai dan garam. Perencanaan yang matang ini diharapkan mampu mendukung terciptanya lingkungan masyarakat yang lebih peduli terhadap kesehatan.

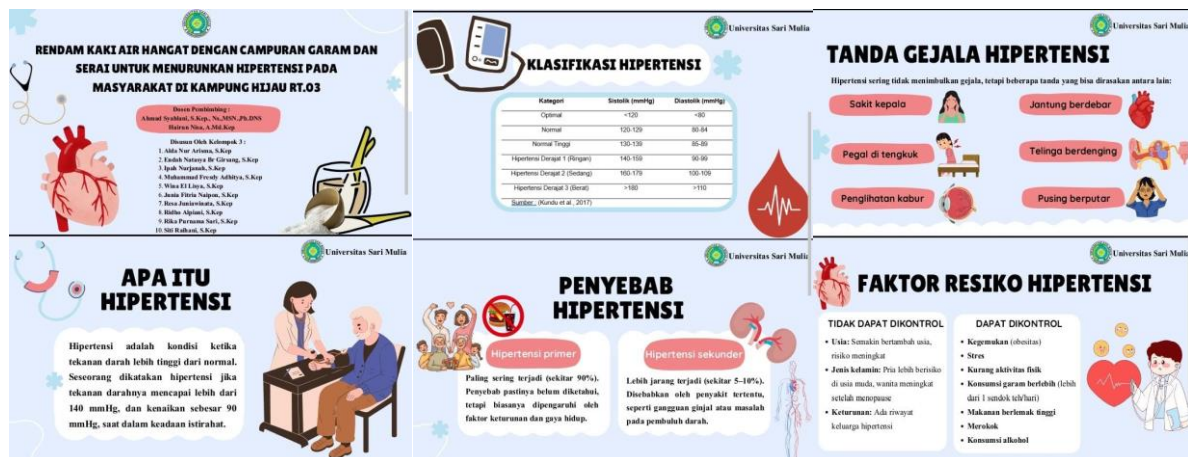
Tahap pelaksanaan dilakukan melalui kegiatan edukasi kesehatan yang bersifat promotif dan preventif kepada masyarakat RT 03. Kegiatan diawali dengan pemeriksaan tekanan darah secara gratis sebagai bentuk skrining awal, kemudian dilanjutkan dengan penyuluhan mengenai hipertensi yang mencakup pengertian, bahaya sebagai *silent killer*, pentingnya kontrol tekanan darah secara rutin, serta anjuran untuk tidak menunda pengobatan. Selanjutnya, dilakukan demonstrasi terapi komplementer menggunakan rebusan serai dan garam sebagai terapi pendamping yang dapat diaplikasikan secara mandiri di rumah. Dalam kegiatan ini, masyarakat juga diberikan kartu sehat untuk mencatat hasil pemeriksaan tekanan darah secara berkala serta *leaflet* sebagai media edukasi yang dapat dipelajari kembali secara mandiri. Selama proses berlangsung, tim pengabdian menerapkan pendekatan persuasif dan partisipatif guna meningkatkan keterlibatan masyarakat, sekaligus memberikan motivasi agar masyarakat lebih aktif dalam menjaga dan memantau kondisi kesehatannya.

Tahap evaluasi dilakukan untuk menilai efektivitas kegiatan yang telah dilaksanakan. Evaluasi difokuskan pada perubahan tingkat pengetahuan dan kesadaran masyarakat sebelum dan sesudah intervensi, yang meliputi pemahaman tentang hipertensi, pentingnya pemeriksaan tekanan darah secara rutin, serta kepatuhan dalam pengelolaan kesehatan. Selain itu, evaluasi juga mencakup pemantauan pemanfaatan kartu sehat sebagai alat pencatatan dan kontrol kesehatan, serta pengumpulan umpan balik dari masyarakat terkait manfaat dan kemudahan penerapan terapi komplementer yang telah diberikan. Hasil evaluasi ini selanjutnya digunakan sebagai dasar dalam menilai keberhasilan program serta sebagai bahan pertimbangan untuk pengembangan dan keberlanjutan program “CERAH DAN PATUH” di masyarakat.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Analisa masalah dilakukan dengan mengkaji kondisi kesehatan pada wilayah mitra. Berdasarkan hasil wawancara, sebagian besar masyarakat RT 01 masih kurang menyadari pentingnya pemeriksaan kesehatan secara rutin di pelayanan kesehatan terdekat seperti posyandu yang dilaksanakan setiap bulan. Hal ini menyebabkan penyakit seperti hipertensi tidak terkontrol dengan baik.

Untuk mengatasi permasalahan tersebut, dilaksanakan program “CERAH DAN PATUH” yang meliputi edukasi kesehatan tentang hipertensi, pemberian terapi komplementer rebusan serai & garam, serta penggunaan kartu sehat sebagai media pemantauan tekanan darah. Berikut beberapa materi yang disampaikan



### Gambar 1 Materi Edukasi

Selain materi dalam bentuk Power point, responden juga diberikan materi dalam bentuk *leaflet*. *Leaflet* berisi materi hipertensi dan terapi komplementer. Berikut leaflet edukasi yang dibagikan



### Gambar 2 Leaflet Materi

Untuk mengetahui tingkat pengetahuan masyarakat, dilakukan pendidikan kesehatan dengan metode *pre-test* dan *post-test* pada 26 responden. Berikut hasil evaluasi pengetahuan :

Tabel 1 Hasil Evaluasi Pengetahuan Responden Sebelum dan Setelah Edukasi

| Kategori | Pre-Test |      | Post-Test |     |
|----------|----------|------|-----------|-----|
|          | (n)      | (%)  | (n)       | (%) |
| Baik     | 18       | 69,2 | 26        | 100 |
| Cukup    | 6        | 23,1 | 0         | 0   |
| Kurang   | 2        | 7,7  | 0         | 0   |

| Kategori     | Pre-Test  |            | Post-Test |            |
|--------------|-----------|------------|-----------|------------|
|              | (n)       | (%)        | (n)       | (%)        |
| <b>Total</b> | <b>26</b> | <b>100</b> | <b>26</b> | <b>100</b> |

Hasil menunjukkan terjadi peningkatan yang signifikan pada tingkat pengetahuan masyarakat setelah diberikan edukasi. Pada *pre-test*, masih terdapat responden dengan kategori cukup (23,1%) dan kurang (7,7%). Namun, setelah intervensi, seluruh responden (100%) berada pada kategori baik. Hal ini menunjukkan bahwa program edukasi yang diberikan efektif dalam meningkatkan pemahaman masyarakat tentang hipertensi.

Berdasarkan hasil evaluasi pemberian terapi komplementer rebusan serai & garam, didapatkan adanya penurunan tekanan darah pada masyarakat. Selain itu, penggunaan kartu sehat membantu masyarakat dalam memantau tekanan darah secara berkala dan meningkatkan kepatuhan dalam melakukan kontrol kesehatan. Dengan demikian, program “CERAH DAN PATUH” terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan, kesadaran, serta membantu pengendalian tekanan darah pada masyarakat. Program ini dapat diterapkan secara berkelanjutan sebagai upaya promotif dan preventif dalam pengendalian hipertensi dengan memanfaatkan sumber daya yang mudah diperoleh di lingkungan sekitar.

Pada kegiatan ini juga dilakukan pemantaun tekanan darah pada responden yang tergolong hipertensi. Terdapat 3 responden yang dipantau pengendaliannya. Berikut hasil pengukuran yang dilakukan :

Tabel 2 Hasil Evaluasi Tekanan Darah Responden Hipertensi

| No | Nama  | TD Ke 1      | TD Ke 2     |
|----|-------|--------------|-------------|
| 1  | Tn. K | 153/103 mmHg | 140/90 mmHg |
| 2  | Ny. K | 153/95 mmHg  | 149/90 mmHg |
| 3  | Ny. M | 170/95 mmHg  | 160/98 mmHg |

Berdasarkan tabel di atas, setelah dilakukan edukasi dan implementasi program “CERAH DAN PATUH” melalui pemberian terapi komplementer rebusan serai & garam, pada hari pertama terdapat 3 masyarakat yang mengalami tekanan darah tinggi. Setelah dilakukan evaluasi pada hari kedua, didapatkan adanya penurunan tekanan darah dengan sistolik sebesar 1–4 mmHg dan diastolik 7–13 mmHg. Penggunaan kartu sehat juga membantu masyarakat dalam memantau tekanan darah secara berkala.

Berdasarkan hasil pengukuran tingkat pengetahuan masyarakat sebelum dan sesudah intervensi edukasi kesehatan tentang hipertensi, ditemukan adanya peningkatan yang signifikan. Pada tahap *pre-test*, sebagian besar responden telah berada pada kategori pengetahuan baik (69,2%), namun masih terdapat responden dengan kategori cukup (23,1%) dan kurang (7,7%). Setelah dilakukan intervensi berupa edukasi kesehatan, demonstrasi terapi komplementer, serta pemberian media pendukung, seluruh responden (100%) mengalami peningkatan ke kategori pengetahuan baik pada *post-test*. Hasil ini menunjukkan bahwa program yang dilaksanakan efektif dalam meningkatkan pemahaman masyarakat terkait hipertensi.

Peningkatan pengetahuan ini tidak terlepas dari metode edukasi yang digunakan, yaitu pendekatan kombinasi antara ceramah, diskusi interaktif, serta penggunaan media edukasi berupa leaflet dan demonstrasi langsung. Menurut teori pembelajaran kesehatan, penyampaian informasi yang melibatkan berbagai indera, seperti visual dan praktik langsung, cenderung lebih efektif dalam meningkatkan retensi pengetahuan dibandingkan metode ceramah saja. Hal ini sejalan dengan konsep *experiential learning* yang menekankan bahwa pengalaman langsung dapat memperkuat pemahaman individu terhadap suatu materi (12).

Selain itu, penggunaan media leaflet sebagai bahan bacaan mandiri turut berkontribusi dalam memperkuat pemahaman masyarakat. Leaflet memungkinkan responden untuk mengulang kembali informasi yang telah diberikan, sehingga terjadi proses penguatan kognitif. Pendekatan ini sesuai dengan

teori *health education reinforcement*, yang menyatakan bahwa pengulangan informasi secara terstruktur dapat meningkatkan daya ingat dan pemahaman individu (13).

Demonstrasi terapi komplementer berupa rendam kaki dengan rebusan serai dan garam juga menjadi salah satu faktor yang mendukung keberhasilan intervensi (14). Demonstrasi ini tidak hanya memberikan pengetahuan tambahan, tetapi juga meningkatkan keterampilan praktis masyarakat dalam mengelola hipertensi secara non-farmakologis. Secara fisiologis, terapi rendam kaki dengan air hangat dapat menyebabkan vasodilatasi perifer yang membantu menurunkan tekanan darah, sementara kandungan antioksidan pada serai berpotensi memberikan efek relaksasi dan peningkatan sirkulasi darah. Hal ini sejalan dengan konsep terapi komplementer dalam keperawatan yang menekankan pendekatan holistik untuk meningkatkan kesejahteraan pasien (15).

Pemberian kartu sehat sebagai alat pemantauan juga memberikan kontribusi penting dalam meningkatkan kesadaran masyarakat terhadap kondisi kesehatannya. Kartu sehat berfungsi sebagai media pencatatan yang mendorong individu untuk melakukan monitoring tekanan darah secara berkala. Dalam perspektif teori perubahan perilaku kesehatan, seperti *Health Belief Model*, peningkatan kesadaran terhadap kondisi kesehatan dan persepsi risiko dapat memotivasi individu untuk melakukan tindakan pencegahan, termasuk pemeriksaan rutin dan kepatuhan terhadap pengelolaan hipertensi (16).

Keterlibatan kader kesehatan dan tokoh masyarakat dalam kegiatan ini juga menjadi faktor pendukung keberhasilan program. Dukungan sosial yang diberikan mampu meningkatkan motivasi dan partisipasi masyarakat dalam mengikuti kegiatan serta menerapkan perilaku hidup sehat. Hal ini sesuai dengan teori *social support*, yang menyatakan bahwa dukungan dari lingkungan sosial memiliki peran penting dalam mempengaruhi perilaku kesehatan individu (17).

Secara keseluruhan, hasil kegiatan ini menunjukkan bahwa intervensi berbasis edukasi kesehatan yang dikombinasikan dengan terapi komplementer dan media pemantauan sederhana mampu memberikan dampak positif terhadap peningkatan pengetahuan masyarakat. Tidak hanya meningkatkan aspek kognitif, program ini juga berpotensi mendorong perubahan perilaku kesehatan yang lebih baik, khususnya dalam upaya pencegahan dan pengendalian hipertensi di tingkat masyarakat.

Namun demikian, kegiatan ini masih memiliki keterbatasan, di antaranya belum dilakukan pemantauan jangka panjang terhadap perubahan perilaku dan stabilitas tekanan darah masyarakat. Oleh karena itu, diperlukan upaya tindak lanjut yang berkelanjutan agar dampak intervensi tidak hanya bersifat sementara, tetapi dapat memberikan manfaat jangka panjang dalam meningkatkan derajat kesehatan masyarakat.

## KESIMPULAN

Pendidikan kesehatan dalam program “CERAH DAN PATUH” dapat terlaksana dengan baik berkat keterlibatan dan kerja sama Kepala Desa, kader, Ketua RT, serta masyarakat Kampung Hijau RT.03. Kegiatan ini berjalan secara terkoordinasi sehingga memberikan kontribusi yang besar bagi masyarakat. Program ini merupakan bentuk kepedulian dosen dan mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan yang bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat tentang penyakit hipertensi. Edukasi yang diberikan memiliki peranan penting dalam membantu masyarakat mengenali tanda dan gejala hipertensi serta mendorong masyarakat untuk memanfaatkan sumber daya alam yang tersedia sebagai terapi komplementer, seperti rebusan serai & garam. Selain itu, penggunaan kartu sehat membantu masyarakat dalam memantau tekanan darah secara rutin. Berdasarkan hasil evaluasi selama pelaksanaan program, pemberian terapi komplementer rebusan serai & garam terbukti membantu menurunkan tekanan darah pada masyarakat. Dengan demikian, program “CERAH DAN PATUH” dapat diterapkan sebagai upaya pengobatan tambahan, khususnya bagi keluarga yang memiliki riwayat hipertensi, dengan memanfaatkan sumber daya alam yang mudah diperoleh di lingkungan sekitar.

## SARAN

Diharapkan masyarakat dapat memanfaatkan sumber daya alam yang tersedia di lingkungan, seperti rebusan serai & garam, sebagai terapi komplementer dalam membantu menurunkan tekanan darah. Selain itu, masyarakat diharapkan dapat rutin memantau tekanan darah menggunakan kartu sehat,

terutama bagi keluarga yang memiliki riwayat hipertensi. Diharapkan pihak Puskesmas dapat meningkatkan edukasi kepada masyarakat bahwa pengendalian tekanan darah tidak hanya melalui pengobatan farmakologis, tetapi juga dapat didukung dengan terapi komplementer seperti rebusan serai & garam, serta mendorong pemantauan rutin melalui kartu sehat. Diharapkan kader kesehatan dapat terus memberikan edukasi kepada masyarakat mengenai hipertensi, pentingnya kontrol tekanan darah secara rutin, serta pemanfaatan terapi komplementer seperti rebusan serai & garam, dan penggunaan kartu sehat sebagai media pemantauan kesehatan.

### **UCAPAN TERIMA KASIH**

Penulis mengucapkan terima kasih kepada seluruh pihak yang telah mendukung pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini. Ucapan terima kasih secara khusus disampaikan kepada Ketua RT 03 Kampung Hijau beserta seluruh masyarakat yang telah berpartisipasi aktif dalam kegiatan ini. Apresiasi juga diberikan kepada kader kesehatan dan tokoh masyarakat setempat yang telah membantu dalam proses pelaksanaan dan mobilisasi warga. Penulis juga menyampaikan terima kasih kepada institusi yang telah memberikan dukungan, baik secara moril maupun material, sehingga kegiatan pengabdian ini dapat terlaksana dengan baik. Semoga kegiatan ini memberikan manfaat yang berkelanjutan bagi peningkatan derajat kesehatan masyarakat, khususnya dalam upaya pencegahan dan pengendalian hipertensi.

### **KONFLIK KEPENTINGAN**

“Penulis dalam artikel ini tidak memiliki konflik dan kepentingan”

### **DAFTAR PUSTAKA**

1. Mujiadi, Rachmah S. Buku Ajar Keperawatan Gerontik [Internet]. Edisi 1. Kartiningrum ED, editor. STIKes Majapahit Mojokerto; 2022. 283 p. Available from: <http://bppsdmk.kemkes.go.id/pusdiksdmk/wp-content/uploads/2017/08/Keperawatan-Gerontik-Komprehensif.pdf>
2. Damayanti A, Adiaksa BW. HEALTH COUNSELING INTERVENTION IN INCREASING KNOWLEDGE AND ATTITUDE OF HYPERTENSION PATIENTS IN CONTROLLING BLOOD PRESSURE. *Asholiscare J*. 2024;1(2):68–76.
3. Pebriani SH, Marleni L, Saputra A, Mardiah, Tafdhila, Astuti L, et al. Edukasi Khasiat Air Kelapa Muda Bagi Kesehatan. *Poltekita J Pengabdi Masy*. 2022;3(3):480–7.
4. Bachtiar L, Gustaman RA, Maywati S. FAKTOR RISIKO YANG BERHUBUNGAN DENGAN KEJADIAN PENYAKIT JANTUNG KORONER (PJK) (Analisis Data Sekunder di Rumah Sakit Umum Daerah Kabupaten Subang). *J Kesehat komunitas Indones* [Internet]. 2023;19(1):52–60. Available from: <https://jurnal.unsil.ac.id/index.php/jkki/article/view/6862>
5. WHO. Hypertension. 2019; Available from: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/hypertension>
6. Ahmil A, Sucipta IWA, Apandano AT, Salarupa DN, Akbar F, Anzar M, et al. Health Education Hipertensi Pada Masyarakat Di Desa Uwemanje. *EJOIN J Pengabdi Masy*. 2023;1(4):217–23.
7. Simanjuntak EY, Situmorang H. Pengetahuan Dan Sikap Tentang Hipertensi Dengan Pengendalian Tekanan Darah. *Indogenius*. 2022;1(1):10–7.
8. Wahyuni W, Haq AD, Ardiansyah M, Fellyta J, Khairunnisa PW, Defirsty L, et al. PENYULUHAN KESEHATAN TERKAIT PENYAKIT HIPERTENSI DAN DIABETES MELITUS PADA MASYARAKAT DESA. *JMM (Jurnal Masy Mandiri)* [Internet]. 2024;8(3). Available from: <https://journal.ummat.ac.id/index.php/jmm/article/view/22901>
9. Purwono J, Sari R, Ratnasari A, Budianto A. Pola Konsumsi Garam dengan Kejadian Hipertensi pada Lansia. *J Wacana Kesehat*. 2020;5(1):531–42.

10. Ambarwati, Uliya I. Terapi Rendam Kaki Menggunakan Air Hangat Dengan Campuran Garam Dan Serai Untuk Menurunkan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi. *J Profesi Keperawatan Acad Keperawatan Krida Husada Kudus*. 2020;7(2):88–102.
11. Pratiwi GA. Efektifitas Pemberian Rendam Kaki Menggunakan Air Hangat Campuran Garam Dan Serai Dengan Air Hangat Campuran Garam Terhadap Perubahan Tekanan Darah Pada Penderita Lansia Dengan Hipertensi Di Posyandu Lansia Kresna Kelurahan Manguharjo Kota Madiun. *Keperawatan*. 2018;1–110.
12. Lukitaningtyas D, Cahyono EA. HIPERTENSI. *J Pengemb ILMU DAN Prakt Kesehat*. 2023;2(April):100–17.
13. Anwar S, Zakiyuddin Z, Yarmaliza Y, Siregar SMF, Fera D. Edukasi Pencegahan dan Pengelolaan Hipertensi Pada Pralansia dan Lansia di Desa Padang Mancang. *COMSEP J Pengabdi Kpd Masy*. 2021;2(1):94–9.
14. Isnawati DL, Sumarno. MINUMAN JAMU TRADISIONAL SEBAGAI KEARIFAN LOKAL MASYARAKAT DI KERAJAAN MAJAPAHIT PADA ABAD KE-14 MASEHI. *AVATARA*. 2021;11(2).
15. Ferianto K. Edukasi Dan Simulasi Bantuan Kegawatdaruratan Balut Bidai, Evakuasi Dan Transportasi Pada Kasus Cidera Bagi PMR SMAN 1 Merakurak. *ABDIMASNU J Pengabdi Kpd Masy* [Internet]. 2022;3(1):5–10. Available from: <https://ejournal.iiknutuban.ac.id/index.php/abdimasnu/article/view/199>
16. Wijayanti A, Rachmah S, Holida SS. *Buku Ajar Buku Ajar Pendidikan dan Promosi Kesehatan. Pertama*. Syaukani H, editor. PT Nuansa Fajar Cemerlang Jakarta; 2024.
17. Prabandani S. [yayasanpulih.org](http://yayasanpulih.org). 2020 [cited 2022 Jan 10]. Seberapa Penting Social Support Bagi Kehidupan Kita? Available from: <http://yayasanpulih.org/2020/09/seberapa-penting-social-support-bagi-kehidupan-kita/>

## Edukasi Resiko Pernikahan Dini dan Dampaknya Terhadap Kesehatan

### *Education On The Risks Of Early Marriage And Its Impact On Health*

Muhammad Yoga Dwi Anggara Sopiyan<sup>1\*</sup>, Fahmi Irsan Nasution<sup>2</sup>, Suzanne Hutagalung<sup>3</sup>

<sup>1,2,3</sup>Fakultas Kedokteran Institut Kesehatan Helvetia, Indonesia

#### Informasi Artikel

Submit: 28 – 06 – 2026

Diterima: 22 – 07 – 2026

Dipublikasikan: 23 – 07 – 2026

#### ABSTRACT

*Early marriage remains a significant social issue in many regions of Indonesia and is influenced by social, cultural, economic, and educational factors. This practice not only violates legal provisions regarding the minimum age for marriage but also has adverse effects on reproductive health, psychological well-being, educational attainment, and overall social welfare. This community service program aimed to improve the knowledge and awareness of adolescents, parents, and the wider community regarding the legal aspects of early marriage and its impact on health.*

**Keywords:** *Early marriage, legal education, reproductive health, child protection, community education.*

#### ABSTRAK

*\*Alamat Penulis Korespondensi:*

Muhammad Yoga Dwi Anggara Sopiyan ; Institut Kesehatan Helvetia, Jl. Kapten Sumarsono No. 107, Helvetia, Medan, Indonesia 20124.

Email :

[muhammadyoga@helvetia.ac.id](mailto:muhammadyoga@helvetia.ac.id)

Pernikahan dini masih menjadi permasalahan yang banyak ditemukan di berbagai wilayah di Indonesia dan dipengaruhi oleh faktor sosial, budaya, ekonomi, serta rendahnya tingkat pendidikan masyarakat. Praktik ini tidak hanya bertentangan dengan ketentuan hukum mengenai batas usia perkawinan, tetapi juga menimbulkan berbagai dampak negatif terhadap kesehatan reproduksi, kondisi psikologis, pendidikan, dan kesejahteraan sosial. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan kesadaran masyarakat, khususnya remaja dan orang tua, mengenai aspek hukum pernikahan dini serta dampaknya terhadap kesehatan

**Kata kunci ;** Pernikahan dini, Sosialisasi hukum, Kesehatan reproduksi, Perlindungan anak, Edukasi masyarakat.

#### PENDAHULUAN

Pernikahan dini merupakan salah satu permasalahan sosial yang masih banyak terjadi di Indonesia, khususnya di daerah dengan tingkat pendidikan dan ekonomi yang relatif rendah. Praktik ini seringkali dipengaruhi oleh faktor budaya, tekanan sosial, serta kurangnya pemahaman masyarakat mengenai konsekuensi yang ditimbulkan. Pernikahan yang dilakukan pada usia di bawah ketentuan hukum tidak hanya berdampak pada kehidupan individu, tetapi juga berpengaruh terhadap kualitas sumber daya manusia secara keseluruhan. Oleh karena itu, diperlukan upaya preventif melalui kegiatan edukasi kepada masyarakat.(1,2,3)

Secara hukum, pemerintah Indonesia telah menetapkan batas usia minimal pernikahan sebagaimana diatur dalam peraturan perundang-undangan yang berlaku. Ketentuan ini bertujuan untuk melindungi hak anak serta memastikan kesiapan fisik dan mental pasangan yang akan menikah. Namun, pada kenyataannya masih banyak masyarakat yang belum memahami secara utuh mengenai aturan tersebut, termasuk prosedur dispensasi dan implikasi hukumnya. Hal ini menunjukkan pentingnya sosialisasi hukum sebagai sarana peningkatan literasi hukum di kalangan masyarakat.(4)

Selain aspek hukum, pernikahan dini juga memiliki dampak yang signifikan terhadap kesehatan, terutama kesehatan reproduksi. Remaja yang menikah pada usia dini cenderung belum memiliki kesiapan fisik untuk menjalani kehamilan dan persalinan, sehingga berisiko mengalami berbagai komplikasi kesehatan. Tidak hanya itu, kurangnya pengetahuan mengenai kesehatan reproduksi juga dapat memperburuk kondisi kesehatan ibu dan anak. Oleh sebab itu, pendekatan kesehatan menjadi bagian yang tidak terpisahkan dalam kegiatan sosialisasi ini.(5)

Dari sisi psikologis dan sosial, pernikahan dini dapat menyebabkan berbagai permasalahan seperti ketidakstabilan emosi, rendahnya tingkat pendidikan, hingga meningkatnya risiko konflik rumah tangga. Remaja yang menikah dini umumnya belum memiliki kematangan emosional dan keterampilan hidup yang memadai untuk menjalani kehidupan berumah tangga. Kondisi ini berpotensi menimbulkan permasalahan jangka panjang yang tidak hanya berdampak pada pasangan, tetapi juga pada keluarga dan lingkungan sekitar.(6)

Berdasarkan permasalahan tersebut, kegiatan pengabdian masyarakat melalui sosialisasi hukum tentang pernikahan dini dan dampaknya terhadap kesehatan menjadi sangat penting untuk dilaksanakan. Kegiatan ini diharapkan dapat meningkatkan pemahaman masyarakat mengenai aspek hukum dan kesehatan terkait pernikahan dini, serta mendorong perubahan sikap dan perilaku ke arah yang lebih baik. Dengan adanya edukasi yang tepat, diharapkan masyarakat dapat berperan aktif dalam mencegah terjadinya pernikahan dini dan menciptakan generasi yang lebih sehat dan berkualitas.(7)

## **METODE**

Metode pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan melalui pendekatan edukatif dan partisipatif yang melibatkan masyarakat secara langsung. Kegiatan diawali dengan tahap persiapan, meliputi identifikasi kebutuhan masyarakat, koordinasi dengan pihak terkait seperti perangkat desa, sekolah, dan tokoh masyarakat, serta penyusunan materi sosialisasi yang mencakup aspek hukum dan kesehatan terkait pernikahan dini. Selain itu, dilakukan juga penyusunan instrumen evaluasi berupa kuesioner untuk mengukur tingkat pengetahuan peserta sebelum dan sesudah kegiatan.(8)

Pelaksanaan kegiatan dilakukan dalam bentuk sosialisasi dan penyuluhan yang disampaikan melalui metode ceramah interaktif, diskusi kelompok, serta tanya jawab. Materi yang disampaikan meliputi batas usia pernikahan menurut hukum, dampak hukum pernikahan dini, serta risiko kesehatan reproduksi dan psikologis. Untuk meningkatkan pemahaman peserta, digunakan media pendukung seperti leaflet, poster, dan presentasi visual. Kegiatan ini juga melibatkan tenaga ahli, seperti praktisi hukum dan tenaga kesehatan, agar informasi yang diberikan lebih komprehensif dan mudah dipahami oleh masyarakat.(9)

Tahap akhir kegiatan adalah evaluasi dan tindak lanjut. Evaluasi dilakukan dengan membandingkan hasil pre-test dan post-test untuk mengetahui peningkatan pemahaman peserta setelah mengikuti sosialisasi. Selain itu, dilakukan pengumpulan umpan balik dari peserta sebagai bahan perbaikan kegiatan di masa mendatang. Tindak lanjut kegiatan dilakukan dengan mendorong peran aktif masyarakat, sekolah, dan keluarga dalam menyebarkan informasi yang telah diperoleh, sehingga edukasi mengenai pencegahan pernikahan dini dapat berlangsung secara berkelanjutan dan memberikan dampak yang lebih luas.(10)

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Kegiatan pengabdian masyarakat ini menghasilkan peningkatan pengetahuan dan pemahaman masyarakat, khususnya remaja dan orang tua, mengenai aspek hukum yang mengatur batas usia perkawinan serta konsekuensi hukum yang dapat timbul akibat pernikahan dini. Melalui kegiatan sosialisasi yang disampaikan secara interaktif, peserta memperoleh informasi yang lebih komprehensif

mengenai perlindungan hak anak, prosedur dispensasi nikah, serta pentingnya mematuhi ketentuan peraturan perundang-undangan yang berlaku. Peningkatan literasi hukum ini diharapkan dapat membentuk kesadaran masyarakat untuk mencegah terjadinya pernikahan pada usia yang belum memenuhi syarat hukum.(11)

Selain peningkatan pemahaman hukum, kegiatan ini juga memberikan hasil berupa meningkatnya pengetahuan masyarakat mengenai dampak kesehatan yang ditimbulkan oleh pernikahan dini. Peserta memperoleh edukasi mengenai risiko kesehatan reproduksi, komplikasi kehamilan dan persalinan pada usia remaja, serta dampak psikologis yang dapat memengaruhi kualitas hidup pasangan muda. Dengan meningkatnya pemahaman tersebut, masyarakat diharapkan lebih mampu mengambil keputusan yang tepat terkait perencanaan kehidupan berkeluarga dan kesehatan reproduksi.(12)

Hasil lain yang dicapai adalah meningkatnya kesadaran masyarakat mengenai dampak sosial dan pendidikan akibat pernikahan dini. Melalui diskusi dan sesi tanya jawab, peserta memahami bahwa pernikahan usia dini dapat menyebabkan terhentinya pendidikan, terbatasnya kesempatan kerja, meningkatnya risiko konflik rumah tangga, serta berpengaruh terhadap kualitas sumber daya manusia di masa depan. Kesadaran ini menjadi modal penting dalam membangun komitmen bersama antara keluarga, sekolah, dan masyarakat untuk mencegah praktik pernikahan dini di lingkungan sekitar.(13)

Luaran yang dicapai dari kegiatan pengabdian ini meliputi terselenggaranya sosialisasi hukum dan kesehatan kepada masyarakat, tersedianya media edukasi berupa leaflet, poster, dan bahan presentasi, serta adanya evaluasi peningkatan pengetahuan melalui pre-test dan post-test. Selain itu, luaran wajib yang ditargetkan adalah publikasi hasil kegiatan dalam jurnal ilmiah terakreditasi Sinta 4 dan penyebaran informasi melalui media publikasi lainnya. Luaran tersebut diharapkan dapat memperluas dampak program, mendukung keberlanjutan edukasi masyarakat, serta berkontribusi pada upaya penurunan angka pernikahan dini dan peningkatan kualitas kesehatan masyarakat.(14)





Gambar 1: Pemberian edukasi mengenai kanker serviks pada masyarakat awam Sosialisasi Hukum tentang Pernikahan Dini dan Dampaknya terhadap Kesehatan

### **Faktor Penghambat dan Pendukung Dalam Edukasi Kepada Masyarakat Tentang Sosialisasi Hukum tentang Pernikahan Dini dan Dampaknya terhadap Kesehatan**

Faktor penghambat lainnya adalah masih terbatasnya pemahaman masyarakat terkait kesehatan reproduksi remaja dan dampak psikososial pernikahan dini. Banyak remaja dan orang tua yang belum mengetahui risiko komplikasi kehamilan, persalinan pada usia muda, serta berbagai dampak psikologis seperti ketidakstabilan emosi, rendahnya kesiapan mental, dan meningkatnya risiko konflik rumah tangga. Kondisi ini dapat mengurangi efektivitas upaya pencegahan apabila tidak disertai edukasi yang berkelanjutan dan dukungan dari berbagai pihak.<sup>(15)</sup>

Di sisi lain, faktor pendukung kegiatan ini adalah adanya kolaborasi antara tenaga kesehatan, praktisi hukum, sekolah, keluarga, tokoh masyarakat, dan pemerintah setempat dalam pelaksanaan sosialisasi. Penggunaan metode ceramah interaktif, diskusi kelompok, tanya jawab, serta media edukasi seperti leaflet, poster, dan presentasi visual turut membantu meningkatkan pemahaman peserta. Selain itu, evaluasi melalui pre-test dan post-test serta keterlibatan aktif masyarakat menjadi faktor penting yang mendukung keberhasilan program dalam meningkatkan kesadaran hukum dan kesehatan serta mendorong upaya pencegahan pernikahan dini secara berkelanjutan.<sup>(3),(6),(8)</sup>

### **KESIMPULAN**

Kegiatan pengabdian masyarakat ini menunjukkan bahwa sosialisasi hukum dan kesehatan merupakan salah satu strategi yang efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan kesadaran masyarakat mengenai bahaya pernikahan dini. Melalui penyampaian informasi yang komprehensif, masyarakat memperoleh pemahaman yang lebih baik tentang batas usia perkawinan sesuai ketentuan hukum, hak-hak anak, serta berbagai konsekuensi yang dapat timbul apabila pernikahan dilakukan pada usia yang belum matang. Peningkatan pemahaman ini menjadi langkah awal yang penting dalam upaya

pencegahan pernikahan dini di lingkungan masyarakat. Selain memberikan pemahaman hukum, kegiatan ini juga berhasil meningkatkan pengetahuan masyarakat mengenai dampak kesehatan reproduksi yang dapat terjadi akibat pernikahan dini. Masyarakat menjadi lebih memahami risiko kehamilan dan persalinan pada usia remaja, kemungkinan terjadinya komplikasi kesehatan pada ibu dan bayi, serta pentingnya kesiapan fisik dan mental sebelum memasuki kehidupan berumah tangga. Dengan meningkatnya pengetahuan tersebut, diharapkan masyarakat mampu mengambil keputusan yang lebih bijaksana terkait pernikahan dan kesehatan reproduksi. Kegiatan ini juga menunjukkan bahwa pernikahan dini tidak hanya berdampak pada aspek hukum dan kesehatan, tetapi juga berpengaruh terhadap aspek pendidikan, psikologis, sosial, dan ekonomi.

### SARAN

Pernikahan dini berpotensi menyebabkan terhentinya pendidikan, menurunkan peluang kerja, meningkatkan risiko konflik rumah tangga, serta menghambat pengembangan kualitas sumber daya manusia. Oleh karena itu, upaya pencegahan pernikahan dini harus dilakukan secara menyeluruh dengan melibatkan berbagai sektor yang terkait.

### UCAPAN TERIMA KASIH

Kepada Pengurus Rumah Ibadah Vihara Cek Lek Tian yang telah memberikan ijin kepada peneliti untuk melakukan Pengabdian masyarakat, terkhususnya siswa SMP

### KONFLIK KEPENTINGAN”

“Penulis dalam artikel ini tidak memiliki konflik dan kepentingan

### DAFTAR PUSTAKA

1. Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional (BKKBN), 2020. *Pendewasaan Usia Perkawinan dan Hak Reproduksi bagi Remaja Indonesia*. Jakarta: BKKBN.
2. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2021. *Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2020*. Jakarta: Kemenkes RI.
3. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2021. *Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2020*. Jakarta: Kemenkes RI.
4. Republik Indonesia, 2019. *Undang-Undang Nomor 16 Tahun 2019 tentang Perubahan atas Undang-Undang Nomor 1 Tahun 1974 tentang Perkawinan*. Jakarta: Sekretariat Negara.
5. Republik Indonesia, 2002. *Undang-Undang Nomor 23 Tahun 2002 tentang Perlindungan Anak*. Jakarta: Sekretariat Negara.
6. World Health Organization (WHO), 2018. *Adolescent Pregnancy*. Geneva: WHO.
7. United Nations Children’s Fund (UNICEF), 2021. *Child Marriage: Latest Trends and Future Prospects*. New York: UNICEF.
8. United Nations Population Fund (UNFPA), 2020. *Child Marriage and Adolescent Pregnancy in Indonesia*. Jakarta: UNFPA.
9. BPS (Badan Pusat Statistik), 2022. *Statistik Pernikahan Dini di Indonesia*. Jakarta: BPS.

10. Widyastuti, Y., Rahmawati, A. & Purnamaningrum, Y.E., 2019. *Kesehatan Reproduksi*. Yogyakarta: Fitramaya.
11. Sarwono, S.W., 2018. *Psikologi Remaja*. Jakarta: Rajawali Pers.
12. Notoatmodjo, S., 2018. *Promosi Kesehatan dan Perilaku Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
13. Djamil, M., 2013. *Anak Bukan untuk Dihukum: Catatan Pembahasan UU Sistem Peradilan Pidana Anak*. Jakarta: Sinar Grafika(15). Berek, J.S. (2020) *Berek & Novak's Gynecology*. Philadelphia: Lippincott Williams & Wilkins.
14. BKKBN, 2017. *Modul Bina Keluarga Remaja*. Jakarta: BKKBN.
15. Plan International, 2019. *Pencegahan Perkawinan Anak di Indonesia*. Jakarta: Plan International Indonesia.

## Peningkatan Pengetahuan Gizi Seimbang melalui Media Lagu "Isi Piringku" sebagai Upaya Pencegahan Stunting pada Anak Usia Dini

### *Improving Balanced Nutrition Knowledge through the "Isi Piringku" Song as a Stunting Prevention Strategy for Early Childhood*

Nikita Welandha Prasiwi<sup>1\*</sup>, Lilia Faridatul Fauziyah<sup>2</sup>, Alifia Zahra Ignesa<sup>3</sup>, Eolia A'bidaArgianty<sup>4</sup>, Muti Nuraliya<sup>5</sup>, Novita Sukma Masruroh<sup>6</sup>, Sofiatun Fanisa<sup>7</sup>, M. Yusril Maulidi<sup>8</sup>

<sup>1-8</sup> Fakultas Kesehatan, Institut Ilmu Kesehatan Nahdlatul Ulama Tuban

#### Informasi Artikel

Submit: 30 – 06 – 2026

Diterima: 22 – 07 – 2026

Dipublikasikan: 23 – 07 – 2026

#### ABSTRACT

*Stunting remains a major public health concern that requires preventive efforts from early childhood through improving knowledge of balanced nutrition. Early childhood children need educational media that are engaging and appropriate to their developmental characteristics to ensure that health messages are effectively delivered. This community service program aimed to improve children's knowledge of balanced nutrition as an effort to prevent stunting through the "Isi Piringku" song. The program employed a service-learning approach consisting of four stages: problem identification, preparation of educational media, implementation of nutrition education, and evaluation. The participants were preschool children from TK Harum, Prunggahan Kulon Village. Program evaluation was conducted through anthropometric measurements using the Body Mass Index-for-Age indicator and knowledge assessment using pre-test and post-test activities in which children classified food images according to the "Isi Piringku" concept. The results showed that most participants were classified as overweight or obese based on the Body Mass Index-for-Age indicator. Furthermore, participants' knowledge improved after the educational intervention, as indicated by an increase in the number of children who were able to correctly classify foods according to the balanced nutrition concept in the post-test compared with the pre-test. The use of song-based educational media also increased children's enthusiasm and active participation during the learning process. This community service program demonstrates that the "Isi Piringku" song is an engaging, practical, and effective educational medium for improving balanced nutrition knowledge among preschool children and has the potential to support health promotion efforts for stunting prevention in early childhood education settings.*

**Keywords:** *balanced nutrition; community service; early childhood; health education; stunting prevention.*

#### ABSTRAK

*\*Alamat Penulis Korespondensi:*

Nikita Welandha Prasiwi ;Fakultas Kesehatan, Institut Ilmu Kesehatan Nahdlatul Ulama Tuban.

**Email:**

[nikitapermana89@gmail.com](mailto:nikitapermana89@gmail.com)

Stunting masih menjadi salah satu permasalahan kesehatan masyarakat yang memerlukan upaya pencegahan sejak usia dini melalui peningkatan pengetahuan mengenai gizi seimbang. Anak usia dini memerlukan media edukasi yang menarik dan sesuai dengan karakteristik perkembangannya agar pesan kesehatan dapat diterima secara optimal. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan meningkatkan pengetahuan anak mengenai gizi seimbang sebagai upaya pencegahan stunting melalui media lagu "Isi Piringku". Metode yang digunakan adalah *service learning* dengan tahapan identifikasi masalah, persiapan media edukasi, pelaksanaan edukasi, dan evaluasi. Sasaran kegiatan adalah

anak kelompok bermain di TK Harum Desa Prunggahan Kulon. Evaluasi dilakukan melalui pengukuran antropometri berdasarkan indikator Indeks Massa Tubuh menurut Umur serta penilaian pengetahuan menggunakan *pre-test* dan *post-test* melalui kegiatan mengelompokkan gambar makanan sesuai konsep "Isi Piringku". Hasil kegiatan menunjukkan bahwa sebagian besar peserta memiliki status gizi lebih dan obesitas berdasarkan indikator Indeks Massa Tubuh menurut Umur. Selain itu, terjadi peningkatan pengetahuan peserta setelah mengikuti edukasi yang ditunjukkan dengan meningkatnya jumlah anak yang mampu mengelompokkan makanan sesuai konsep gizi seimbang pada saat *post-test* dibandingkan *pre-test*. Penggunaan media lagu juga meningkatkan antusiasme dan partisipasi anak selama proses pembelajaran. Kegiatan ini dapat disimpulkan bahwa media lagu "Isi Piringku" merupakan media edukasi yang menarik, mudah diterapkan, dan efektif dalam meningkatkan pengetahuan gizi seimbang pada anak usia dini sehingga berpotensi mendukung upaya promotif pencegahan stunting di lingkungan pendidikan anak usia dini.

**Kata kunci:** Anak usia dini; Gizi seimbang; Media lagu; Pencegahan stunting; Pengabdian kepada masyarakat.

## PENDAHULUAN

Stunting masih menjadidi salah satu permasalahan kesehatan masyarakat yang memperoleh perhatian besar di Indonesia karena berdampak terhadap kualitas sumber daya manusia di masa depan. Stunting merupakan kondisi gagal tumbuh pada anak akibat kekurangan gizi kronis yang berlangsung dalam jangka waktu lama, terutama pada periode 1000 Hari Pertama Kehidupan (HPK), yaitu sejak masa kehamilan hingga anak berusia dua tahun. Kondisi ini ditandai dengan tinggi badan anak yang berada di bawah standar pertumbuhan berdasarkan umur menurut *World Health Organization* (WHO). Dampak stunting tidak hanya menyebabkan gangguan pertumbuhan fisik, tetapi juga memengaruhi perkembangan kognitif, kemampuan belajar, daya tahan tubuh, produktivitas, serta kualitas hidup ketika memasuki usia dewasa (1). Berbagai faktor diketahui berkontribusi terhadap terjadinya stunting, antara lain rendahnya pengetahuan keluarga mengenai gizi seimbang, pola pengasuhan yang kurang tepat, keterbatasan akses pelayanan kesehatan, kondisi sanitasi yang kurang memadai, serta rendahnya status sosial ekonomi keluarga (2). Selain itu, riwayat penyakit infeksi berulang, pemberian ASI Eksklusif yang belum optimal, dan pemberian makanan pendamping ASI Eksklusif yang tidak sesuai kebutuhan anak turut meningkatkan risiko terjadinya stunting perlu dilakukan secara komprehensif melalui peningkatan pengetahuan gizi, pembiasaan perilaku hidup sehat, dan edukasi kesehatan sejak usia dini.

Meskipun prevalensi stunting di Indonesia menunjukkan tren penurunan dalam beberapa tahun terakhir, masalah ini masih menjadi tantangan kesehatan masyarakat yang memerlukan perhatian berkelanjutan. Berdasarkan Survei Status Gizi Indonesia (SSGI), prevalensi stunting nasional masih berada pada tingkat yang perlu mendapatkan intervensi berkelanjutan untuk mencapai target penurunan stunting nasional. Provinsi Jawa Timur sebagai salah satu provinsi dengan jumlah balita terbesar di Indonesia juga masih menghadapi tantangan dalam upaya penurunan stunting, terutama pada wilayah pedesaan yang memiliki keterbatasan akses informasi dan edukasi kesehatan. Kabupaten Tuban merupakan salah satu wilayah yang terus berupaya menekan angka stunting melalui berbagai program intervensi gizi. Namun demikian, berdasarkan data Puskesmas Semanding tahun 2026, desa Prunggahan Kulon masih termasuk wilayah yang menghadapi berbagai permasalahan gizi pada anak. Kondisi tersebut menunjukkan perlunya upaya edukasi kesehatan yang berkelanjutan guna meningkatkan pemahaman masyarakat mengenai pentingnya gizi seimbang sebagai salah satu strategi pencegahan stunting.

Hasil observasi awal dan koordinasi dengan pihak TK Harum desa Prunggahan Kulon menunjukkan bahwa edukasi mengenai gizi seimbang pada anak usia dini masih perlu ditingkatkan. Anak usia dini merupakan kelompok yang berada pada masa *golden age* sehingga lebih mudah menerima dan membentuk kebiasaan baru yang akan memengaruhi perilaku kesehatan pada masa berikutnya. Namun demikian, penyampaian informasi kesehatan kepada anak usia dini memerlukan pendekatan yang sesuai

dengan karakteristik perkembangan mereka. Sebagian besar kegiatan edukasi kesehatan masih dilakukan melalui metode konvensional sehingga kurang mampu menarik perhatian anak secara optimal. Selain itu, pemahaman anak mengenai konsep makanan bergizi masih beragam sehingga diperlukan media edukasi yang lebih menarik, interaktif, dan mudah dipahami sesuai dengan karakteristik anak usia dini.

Salah satu media yang berpotensi digunakan dalam edukasi kesehatan anak usia dini adalah media lagu. Lagu memiliki karakteristik yang menyenangkan, mudah diingat, dan mampu meningkatkan keterlibatan aktif anak selama proses pembelajaran. Penggunaan lagu yang dipadukan dengan gerakan sederhana dapat membantu perkembangan kognitif, motorik, sosial, dan emosional anak secara bersamaan (3). Selain irama dan pengulangan lirik dalam lagu, komik juga dapat memperkuat daya ingat anak terhadap informasi yang diterima sehingga pesan kesehatan lebih mudah dipahami dan diterapkan dalam kehidupan sehari-hari (4,5). Dalam upaya membangun perilaku makan sehat, Kementerian Kesehatan Republik Indonesia memperkenalkan pedoman gizi seimbang melalui konsep “Isi Piringku” yang menekankan konsumsi makanan pokok, lauk-pauk, sayur, dan buah dalam proporsi yang seimbang (6). Beberapa penelitian menunjukkan bahwa penggunaan media lagu dan pendekatan edukatif berbasis permainan mampu meningkatkan pemahaman anak mengenai konsep gizi seimbang dan perilaku makan sehat (7).

Berdasarkan permasalahan tersebut, diperlukan suatu bentuk edukasi kesehatan yang kreatif, inovatif, dan sesuai dengan karakteristik anak usia dini untuk meningkatkan pemahaman mengenai gizi seimbang sebagai salah satu upaya pencegahan stunting. Oleh karena itu, kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan melalui program “Stimulasi Perilaku Gizi Seimbang melalui Media Lagu sebagai Upaya Edukasi Pencegahan Stunting pada Anak Kelompok Bermain di Desa Prunggahan Kulon”. Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan pemahaman anak mengenai konsep gizi seimbang berbasis “Isi Piringku”, menumbuhkan perilaku hisap sehat sejak dini, serta mendukung upaya pencegahan stunting melalui metode pembelajaran yang menyenangkan, partisipatif, dan mudah diterapkan dalam kehidupan sehari-hari.

## METODE

Kegiatan pengabdian masyarakat dilaksanakan di TK Harum desa Prunggahan Kulon, Kecamatan Semanding, Kabupaten Tuban pada 20 Mei 2026. Sasaran kegiatan adalah anak kelompok bermain berjumlah 34 peserta. Kegiatan melibatkan mahasiswa Program Studi Sarjana Gizi Institut Ilmu Kesehatan Nahdlatul Ulama Tuban sebagai pelaksana kegiatan, guru TK Harum sebagai pendamping peserta, serta pihak sekolah sebagai mitra dalam pelaksanaan program.

Metode yang digunakan dalam kegiatan pengabdian masyarakat adalah *service learning*, yaitu pendekatan yang mengintegrasikan proses pembelajaran mahasiswa dengan pelayanan kepada masyarakat melalui kegiatan edukasi kesehatan. Pendekatan ini dipilih karena memungkinkan peserta memperoleh pengalaman belajar secara tidak langsung melalui aktivitas yang menyenangkan, interaksi, dan sesuai dengan karakteristik perkembangan anak usia dini.

Pelaksanaan kegiatan dilakukan melalui empat tahapan, yaitu identifikasi masalah, persiapan media edukasi, pelaksanaan edukasi, dan evaluasi kegiatan.

### 1. Identifikasi Masalah

Tahap identifikasi masalah dilakukan melalui observasi awal dan koordinasi dengan pihak TK Harum desa Prunggahan Kulon. Kegiatan ini bertujuan untuk mengetahui kondisi peserta, kebutuhan edukasi kesehatan, serta tingkat pemahaman anak mengenai gizi seimbang. Pada tahap ini dilakukan pengukuran antropometri yang meliputi berat badan dan tinggi badan peserta sebagai data dasar kondisi gizi anak. Selain itu, dilakukan penilaian awal (*pre-test*) menggunakan media gambar makanan berdasarkan konsep “Isi Piringku”. Anak diminta mengelompokkan berbagai jenis makanan ke dalam kategori makanan pokok, lauk-pauk, sayuran, dan buah-buahan.

### 2. Persiapan Media Edukasi

Tahap persiapan meliputi penyusunan materi edukasi mengenai stunting, gizi seimbang, dan pedoman “Isi Piringku”. Selain itu, tim pengabdian menyiapkan media pembelajaran berupa video edukasi, gambar makanan, alat peraga pendukung, serta media lagu “Isi Piringku” yang digunakan

sebagai sarana pembelajaran interaktif. Media lagu dirancang untuk membantu anak memahami dan mengingat konsep gizi seimbang melalui irama, lirik, dan gerakan sederhana yang sesuai dengan usia peserta.

### 3. Pelaksanaan Edukasi

Kegiatan edukasi dilaksanakan secara interaktif melalui metode ceramah sederhana, tanya jawab, demonstrasi, permainan edukatif, dan praktik bernyanyi menggunakan media lagu “Isi Piringku”. Materi yang disampaikan meliputi pengertian stunting, faktor penyebab stunting, dampak stunting terhadap pertumbuhan dan perkembangan anak, serta pentingnya penerapan gizi seimbang dalam kehidupan sehari-hari.

Selama kegiatan berlangsung, peserta diajak mengenali berbagai jenis makanan sehat sesuai konsep “Isi Piringku” yang terdiri atas makanan pokok, lauk-pauk sebagai sumber protein, sayuran, dan buah-buahan. Peserta diberikan edukasi mengenai kebiasaan hidup bersih dan sehat, seperti mencuci tangan menggunakan sabun dan minum air putih yang cukup sebagai bagian dari upaya pencegahan stunting sejak dini.

### 4. Evaluasi Kegiatan

Evaluasi dilakukan untuk mengukur tingkat keberhasilan kegiatan pengabdian masyarakat. Evaluasi dilaksanakan pada hari yang sama melalui metode *pre-test* dan *post-test* menggunakan lembar observasi pengelompokan makanan berdasarkan konsep “Isi Piringku”. Instrumen evaluasi terdiri atas gambar berbagai jenis makanan yang harus dikelompokkan oleh peserta ke dalam kategori yang sesuai.

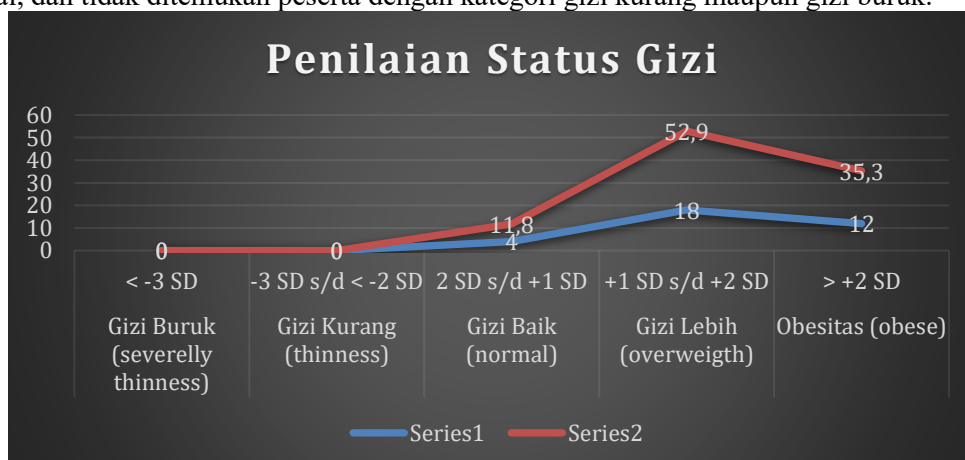
Keberhasilan kegiatan diukur berdasarkan peningkatan kemampuan peserta dalam mengidentifikasi dan mengelompokkan makanan sesuai kategori gizi seimbang setelah mengikuti kegiatan edukasi. Selain aspek pengetahuan, perubahan sikap peserta juga diamati melalui tingkat partisipasi, antusiasme, kemampuan mengikuti lagu edukasi, serta keterlibatan peserta selama kegiatan berlangsung.

Data hasil *pre-test* dan *post-test* dianalisis secara deskriptif menggunakan Microsoft Excel dan disajikan dalam bentuk distribusi frekuensi dan persentase. Tingkat keberhasilan program ditentukan berdasarkan peningkatan jumlah peserta yang mampu mengelompokkan makanan sesuai konsep “Isi Piringku” pada saat *post-test* dibandingkan dengan hasil *pre-test*.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### HASIL

Kegiatan pengabdian masyarakat dilaksanakan pada 20 Mei 2025 di TK Harum Prunggahan Kulon, Kecamatan Tuban, Kabupaten Tuban, dengan sasaran 34 peserta mengikuti seluruh rangkaian kegiatan. Hasil pengukuran antropometri sebagian besar anak memiliki status gizi lebih sebanyak 18 anak (52,9%), obesitas sebanyak 12 anak (35,3%), sedangkan 4 anak (11,8%) memiliki status gizi normal, dan tidak ditemukan peserta dengan kategori gizi kurang maupun gizi buruk.



Gambar 1. Hasil Penilaian Status Gizi berdasarkan IMT/U

Tabel 1. Hasil Pengetahuan Sebelum dan Sesudah Edukasi

| Hasil Evaluasi | Pre-Test n(%) | Post-Test n (%) |
|----------------|---------------|-----------------|
| Benar          | 20 (58,8)     | 30 (88,2)       |
| Salah          | 14 (41,2)     | 4 (11,8)        |
| Total          | 34 (100)      | 34 (100)        |

Sumber : Data Primer, 2026

Berdasarkan dari hasil analisis data menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan peserta setelah diberikan edukasi mengenai gizi seimbang menggunakan media lagu “Isi Piringku”. Sebelum pelaksanaan edukasi, sebanyak 20 anak (58,8%) telah mampu menjawab pertanyaan dengan benar, sedangkan 14 anak (41,2%) masih memberikan jawaban yang kurang tepat. Setelah mengikuti kegiatan edukasi, jumlah peserta yang mampu menjawab dengan benar meningkat menjadi 30 anak (88,2%), sementara peserta yang belum mampu menjawab dengan benar menurun menjadi 4 anak (11,8%). Hasil tersebut menunjukkan bahwa penggunaan media lagu mampu meningkatkan pemahaman anak mengenai komponen gizi seimbang.

## PEMBAHASAN

### Gambaran Status Gizi Peserta

Hasil pengukuran antropometri pada 34 peserta di TK Harum Prungahan Kulon menunjukkan bahwa sebagian besar peserta telah mengalami masalah gizi lebih berdasarkan indikator IMT/U. Kondisi ini mengindikasikan bahwa permasalahan gizi pada anak usia dini tidak hanya berkaitan dengan kekurangan gizi yang berisiko menyebabkan stunting, tetapi mulai mengarah pada fenomena *double burden of malnutrition*, yaitu kondisi ketika masalah kekurangan gizi dan kelebihan gizi terjadi secara bersamaan dalam suatu populasi. Fenomena ini menjadi tantangan kesehatan masyarakat di berbagai negara berkembang, termasuk Indonesia, sehingga upaya promotif melalui edukasi gizi seimbang sejak usia dini menjadi semakin penting untuk membentuk kebiasaan makan yang sehat dan mencegah berbagai masalah gizi di masa depan (8,9).

Kondisi tersebut sejalan dengan penelitian Amanda (2025), yang menjelaskan bahwa dalam beberapa dekade terakhir prevalensi *overweight* dan obesitas terus meningkat sehingga menjadi tantangan baru dalam penanganan masalah gizi. Risiko *double burden of malnutrition* dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti perubahan pola konsumsi, kondisi sosial ekonomi, ketahanan pangan, dan rendahnya literasi gizi keluarga (10). Hal ini didukung oleh Fitriyani (2025), yang menyatakan bahwa beban gizi ganda dipengaruhi oleh faktor individu maupun lingkungan, seperti pola makan, pendidikan orang tua, dan perilaku hidup bersih dan sehat, sehingga diperlukan edukasi gizi sebagai salah satu strategi promotif untuk mencegah berbagai bentuk malnutrisi. Penelitian Purwanti (2024) menunjukkan bahwa masalah gizi pada anak juga berkaitan dengan karakteristik keluarga, terutama pendidikan orang tua dan kondisi gizi ibu. Oleh karena itu, edukasi mengenai gizi seimbang sejak usia dini menjadi sangat penting sebagai upaya membentuk perilaku makan sehat. Hal ini sejalan dengan hasil pengabdian Risya (2020), yang menunjukkan bahwa penyuluhan gizi seimbang mampu meningkatkan pengetahuan siswa, sehingga pemanfaatan media edukasi yang menarik, seperti lagu “Isi Piringku”, diharapkan dapat menjadi salah satu strategi promotif dalam mencegah terjadinya berbagai masalah gizi pada anak (11–13).

### Peningkatan pengetahuan peserta setelah edukasi menggunakan media lagu “Isi Piringku”

Berdasarkan hasil evaluasi *pre-test* dan *post-test*, terjadi peningkatan pengetahuan peserta setelah diberikan edukasi gizi seimbang menggunakan media lagu “Isi Piringku”. Sebelum kegiatan, sebanyak 20 anak (58,8%) mampu menjawab pertanyaan dengan benar, sedangkan 14 anak (41,2%) masih memberikan jawaban yang kurang tepat. Setelah mengikuti edukasi, jumlah peserta yang menjawab benar meningkat menjadi 30 anak (88,2%), sementara peserta yang menjawab salah menurun menjadi 4 anak (11,8%). Hasil tersebut menunjukkan bahwa media lagu mampu meningkatkan pemahaman anak mengenai komponen gizi seimbang.

Peningkatan pengetahuan ini menunjukkan bahwa penyampaian pesan kesehatan melalui media yang sesuai dengan karakteristik anak usia dini dapat meningkatkan efektivitas pembelajaran. Kegiatan bernyanyi yang dipadukan dengan gerakan sederhana mampu menarik perhatian anak sehingga mereka lebih mudah memahami dan mengingat informasi mengenai makanan pokok, lauk-pauk, sayur, dan buah sesuai konsep "Isi Piringku".

Temuan ini sejalan dengan penelitian Widodo et al (2023), yang melaporkan bahwa penggunaan media pembelajaran interaktif efektif meningkatkan pengetahuan gizi seimbang pada anak usia dini. Hasil serupa juga dilaporkan oleh Kurniasari (2022), yang menunjukkan bahwa media audiovisual mampu meningkatkan pengetahuan gizi secara signifikan ( $p < 0,001$ ) karena penyampaian informasi menjadi lebih menarik dan mudah dipahami (14,15).

Selain itu, tinjauan sistematis oleh Aamer et al. (2022) menyimpulkan bahwa pendidikan gizi pada anak lebih efektif apabila menggunakan metode yang aktif, partisipatif, dan menyenangkan. Pendekatan tersebut mampu meningkatkan perhatian, retensi memori, dan keterlibatan peserta selama proses pembelajaran. Dengan demikian, peningkatan pengetahuan pada kegiatan pengabdian ini diduga dipengaruhi oleh penggunaan media lagu yang memberikan pengalaman belajar yang interaktif dan sesuai dengan karakteristik perkembangan anak usia dini (16).

### **Efektivitas Media Lagu "Isi Piringku" sebagai Media Edukasi Gizi Seimbang**

Keberhasilan peningkatan pengetahuan peserta pada kegiatan pengabdian ini menunjukkan bahwa pemilihan media pembelajaran memiliki peran penting dalam proses edukasi anak usia dini. Lagu "Isi Piringku" dipilih karena sesuai dengan karakteristik belajar anak yang menyukai aktivitas bernyanyi, bermain, bergerak, dan mengulang informasi. Melalui kombinasi irama, lirik sederhana, dan gerakan, materi mengenai gizi seimbang dapat disampaikan dengan cara yang lebih menarik sehingga anak lebih mudah memahami dan mengingat pesan yang diberikan.

Temuan ini didukung oleh Martín-Ruiz et al. (2026) yang dalam tinjauan sistematisnya menjelaskan bahwa pembelajaran berbasis musik mampu meningkatkan perhatian, partisipasi, dan keterlibatan anak selama proses belajar. Musik tidak hanya berfungsi sebagai hiburan, tetapi juga menjadi strategi pedagogis yang efektif untuk membantu anak memahami materi pembelajaran melalui pengalaman belajar yang aktif. Selain itu, Sheffield dan Irons (2021) melaporkan bahwa lagu merupakan media promosi kesehatan yang efektif karena lirik yang sederhana dan pengulangan pesan mampu memperkuat retensi memori sehingga informasi kesehatan lebih mudah dipahami dan diingat oleh peserta. Kedua penelitian tersebut mendukung penggunaan media lagu sebagai sarana edukasi kesehatan pada anak usia dini (17,18).

Selain media lagu terdapat media lain seperti komik, puzzle, *nutriedutainment* yang melaporkan bahwa penggunaan media edukasi interaktif mampu meningkatkan partisipasi peserta dan mempermudah pemahaman konsep gizi seimbang pada anak. Meskipun media yang digunakan berbeda, kegiatan ini menunjukkan bahwa pemilihan media yang menarik dan sesuai dengan karakteristik anak berkontribusi terhadap keberhasilan penyampaian pesan Kesehatan (5,19,20).

Berdasarkan hasil tersebut, media lagu "Isi Piringku" dapat digunakan sebagai inovasi edukasi yang sederhana, ekonomis, dan mudah direplikasi di lingkungan PAUD maupun TK. Kegiatan ini bisa meningkatkan keterlibatan anak selama pembelajaran, media ini berpotensi mendukung pembentukan pengetahuan gizi sebagai langkah awal dalam menanamkan kebiasaan makan sehat dan mendukung upaya promotif pencegahan stunting sejak usia dini. Dengan demikian, media lagu ini memiliki peluang untuk direplikasi pada satuan PAUD maupun TK lainnya sebagai inovasi edukasi kesehatan yang mudah diterapkan dan mendukung program percepatan pencegahan stunting.



Gambar 1. Mahasiswa melakukan edukasi ke siswa siswi



Gambar 2. Kolaborasi Dosen, mahasiswa dan Guru TK Harum



Gambar 3. Memberikan materi edukasi



Gambar 4. Melakukan pre-test dan post test

## KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian masyarakat melalui edukasi gizi seimbang menggunakan media lagu "Isi Piringku" di TK Harum Prungghahan Kulon berhasil mencapai tujuan yang telah ditetapkan, yaitu meningkatkan pengetahuan anak mengenai gizi seimbang sebagai upaya promotif pencegahan stunting sejak usia dini. Hasil pengukuran status gizi berdasarkan indikator IMT/U menunjukkan bahwa sebagian besar peserta berada pada kategori gizi lebih dan obesitas, sehingga edukasi mengenai pola makan sehat menjadi semakin penting untuk membentuk kebiasaan makan yang baik sejak usia dini. Selain itu, hasil evaluasi menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan peserta setelah mengikuti edukasi, ditandai dengan meningkatnya jumlah anak yang mampu menjawab pertanyaan dengan benar dari 20 anak (58,8%) pada saat *pre-test* menjadi 30 anak (88,2%) pada saat *post-test*. Temuan tersebut menunjukkan bahwa media lagu "Isi Piringku" merupakan media edukasi yang menarik, mudah diterapkan, dan efektif dalam meningkatkan pengetahuan anak mengenai gizi seimbang sehingga berpotensi menjadi salah satu alternatif media pembelajaran kesehatan di lingkungan PAUD dan TK.

## SARAN

Media lagu "Isi Piringku" disarankan untuk diintegrasikan ke dalam kegiatan pembelajaran rutin di PAUD maupun TK sebagai media edukasi gizi seimbang yang menarik dan sesuai dengan karakteristik anak usia dini. Pelaksanaan kegiatan serupa juga perlu melibatkan orang tua melalui edukasi atau pendampingan sederhana mengenai penerapan konsep "Isi Piringku" di rumah sehingga materi yang diperoleh anak di sekolah dapat diterapkan secara konsisten dalam kehidupan sehari-hari. Selain itu, kegiatan pengabdian selanjutnya disarankan melibatkan jumlah peserta yang lebih besar, dilaksanakan dalam periode yang lebih panjang, serta menambahkan evaluasi terhadap perubahan

perilaku makan anak dan keterlibatan orang tua agar efektivitas media lagu dapat dinilai tidak hanya dari peningkatan pengetahuan, tetapi juga dari perubahan perilaku kesehatan yang berkelanjutan.

### UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih yang tulus kami sampaikan kepada Kepala Sekolah TK Harum Prunggahan Kulon Tuban atas dukungan dan kerja samanya dalam menyukseskan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini. Kami juga mengucapkan terima kasih kepada Bapak Rektor IIK NU Tuban yang telah memberikan dukungan penuh kepada dosen maupun mahasiswa sehingga kegiatan ini dapat berjalan dengan lancar. Semoga kolaborasi ini dapat terus terjalin dalam upaya bersama meningkatkan derajat kesehatan masyarakat

### KONFLIK KEPENTINGAN

“Penulis dalam artikel ini tidak memiliki konflik dan kepentingan”

### DAFTAR PUSTAKA

1. Deswita MNRM. Faktor-faktor Penyebab Stunting pada Anak. Pertama. Eva Chundrayetti, editor. Indramayu: Penerbit Adab - CV. Adanu Abimata; 2023. Available from: [https://books.google.co.id/books?id=WNCvEAAAQBAJ&printsec=frontcover&hl=id&source=gbs\\_ge\\_summary\\_r&cad=0#v=onepage&q&f=false](https://books.google.co.id/books?id=WNCvEAAAQBAJ&printsec=frontcover&hl=id&source=gbs_ge_summary_r&cad=0#v=onepage&q&f=false)
2. S. Susilawati; Sheila Oktaviani Br Ginting. Fakto-Faktor Resiko Penyebab terjadinya Stunting pada Balita Usia 23-59 Bulan. Indones J Public Heal. 2023; Available from: <https://www.semanticscholar.org/paper/FAKTOR-FAKTOR-RESIKO-PENYEBAB-TERJADINYA-STUNTING-Susilawati-Ginting/bd1723c4bca8ce3dc294db49f6c62494c3709962>
3. Karakauki PSKWPMMRKSAMa. Improving Motor Skills in Early Childhood through Goal-Oriented Play Activity. Children. 2021;8:994. Available from: <https://www.mdpi.com/2227-9067/8/11/994>
4. Musalek CMANCCMa. Associations between Fundamental Movement Skills, Physical Fitness, Motor Competency, Physical Activity, and Executive Functions in Pre-School Age Children: A Systematic Review. Children. 9(7):1059. Available from: <https://www.mdpi.com/2227-9067/9/7/1059>
5. Nakahaya NWPDAANFASMWNASRAMSAFVS. Edukasi Gizi Seimbang Berbasis Isi Piringku sebagai Upaya Pencegahan Dampak Lanjutan Stunting pada Anak Sekolah Dasar. Media Pengabdi Kesehat Indones. 2026;3:41–50. Available from: <https://ojs.kagijurnal.web.id/index.php/abdikan/article/view/128/96>
6. Al FirqanAnshari et all. Buku Saku Isi Piringku. 2022 [cited 2025 Jul 22]. Available from: <https://simpan.ugm.ac.id/s/74ikfRd7qesCpIK#pdfviewer>
7. Aisyah Nilam Ayuningtyas, Dzurrotun Putri Ni'mah, Mellya Ayu Setitowati NNDLC. Efektivitas isi piringku sebagai upaya meningkatkan pengetahuan gizi pada anak. J Kesehat Masy. 2023;09(2):173–80. Available from: <https://journal.lppm-unasman.ac.id/index.php/jikm/article/download/4878/pdf>
8. Rahmawati HAEFND. A multilevel analysis of the triple burden of malnutrition in Indonesia: trends and determinants from repeated cross-sectional surveys. BMC Public Health. 2023;23:1836. Available from: [https://link.springer.com/article/10.1186/s12889-023-16728-y?utm\\_source=chatgpt.com](https://link.springer.com/article/10.1186/s12889-023-16728-y?utm_source=chatgpt.com)
9. Group IWWB. Levels and Trends in Child Malnutrition. 2023. 1–32 p. Available from: <https://iris.who.int/server/api/core/bitstreams/ccd825e2-e6d0-4101-bedd-8189355dcd81/content>
10. Johannis AJeER. Faktor-Faktor Penentu Double Burden of Malnutrition Pada Tingkat Rumah

- Tangga: Tinjauan Naratif Global. *JUKEJ J Kesehat Jompa*. 2025;4. Available from: file:///C:/Users/HP/Downloads/18.+Amanda+Jelita+Eka+Riani+Johannis.pdf
11. Fitriyani S. Analisis Faktor dan Strategi Penanggulangan Beban Ganda Malnutrisi (The Double Burden of Malnutrition) di Indonesia. In: *Book Chapter Kesehatan Masyarakat Universitas Negeri*. Semarang; 2025. Available from: file:///C:/Users/HP/Downloads/[KESMAS+UNNES]+27-49+REV.pdf
  12. Wijayanti RPAMHS. Perbedaan Karakteristik Balita dan Keluarga dengan dan tanpa Household Double Burden Malnutrition di Kota Semarang. *Maj Keselamatan*. 2024;11. Available from: <https://majalahfk.ub.ac.id/index.php/mkfkub/article/view/662>
  13. Ilham RAWLD. Penyuluhan Gizi Seimbang Sebagai Upaya Penurunan Kejadian Beban Gizi Ganda Siswa SDN 21 Sungai Bangek Kecamatan Koto Tangah Kota Padang. *J Abdimas Kesehat Perintis*. 2020;2:46–9. Available from: file:///C:/Users/HP/Downloads/admin,+3.+RISYA.pdf
  14. Metty STMWYAM. Efektivitas Metode Permainan Gambar Tebak untuk Meningkatkan Pengetahuan Gizi Seimbang pada Anak Usia Dini. *J Ilm Ilmu Pendidik*. 2023;6. Available from: <https://jiip.stkipyapisdempu.ac.id/jiip/index.php/JIIP/article/view/2550>
  15. Kurniasari SAR. Pengaruh Edukasi Melalui Media Audiovisual (Animasi) Terhadap Pengetahuan Gizi Seimbang Pada Anak Sekolah Dasar. *PREPOTIF J Kesehat Masy*. 2022;6:1686–90. Available from: file:///C:/Users/HP/Downloads/kikigizi1,+81.+4414-Article+Text-19178-1-18-20220727+1686+-+1690 (1) (1).pdf
  16. Francois AIJLRM. Increased vs. Standard Dose of Iron in Ready-to-Use Therapeutic Foods for the Treatment of Severe Acute Malnutrition in a Community Setting: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Nutrients*. 2022;14(15). Available from: <https://www.mdpi.com/2072-6643/14/15/3116>
  17. Garcia NMRAMNEJ. Music-based teaching strategies: a systematic review of their use in early childhood education / Estrategias pedagógicas musicales: una revisión sistemática sobre su uso en educación infantil. *Sage Journals*. 2026; Available from: [https://journals.sagepub.com/doi/10.1177/02103702261419660?\\_\\_cf\\_chl\\_f\\_tk=KjOqDXEQdZb2Bx8nr5anNsOxAcSx850ub0fTzkFuDXo-1782787346-1.0.1.1-Y2iYIJUistYsKtW.AicqpygRo3Jq.wcwl1OpctBric](https://journals.sagepub.com/doi/10.1177/02103702261419660?__cf_chl_f_tk=KjOqDXEQdZb2Bx8nr5anNsOxAcSx850ub0fTzkFuDXo-1782787346-1.0.1.1-Y2iYIJUistYsKtW.AicqpygRo3Jq.wcwl1OpctBric)
  18. Irons DSJY. Songs for health education and promotion: a systematic review with recommendations. *Public Health*. 2021;198:280–9. Available from: <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0033350621002900>
  19. Purnasari FKASHG. Pengembangan Media Komik Tentang Pentingnya Gizi Seimbang Untuk Anak Usia Sekolah di SD Negeri 2 Tegalharjo. *J Gisi Kerja*. 2021;2. Available from: [https://jurnal.untirta.ac.id/index.php/JGKP/article/view/10402?\\_\\_cf\\_chl\\_f\\_tk=D.LrkOWZA\\_JJxdn.Pe4JXvZCwZfkqDyQ2WnydD64atQ-1782789208-1.0.1.1-Q8xkh0\\_CQivN4MR.zMO9B6yEaiHzhi63UulWKMsTtAw](https://jurnal.untirta.ac.id/index.php/JGKP/article/view/10402?__cf_chl_f_tk=D.LrkOWZA_JJxdn.Pe4JXvZCwZfkqDyQ2WnydD64atQ-1782789208-1.0.1.1-Q8xkh0_CQivN4MR.zMO9B6yEaiHzhi63UulWKMsTtAw)
  20. Wulan ARHINLaVHLW. Edukasi Gizi Seimbang Melalui Metode Isi Piringkudi SD Nahdlatul Wathan. *Al-Khidmah J Pengabd Masy*. 2023;3. Available from: <https://ejurnal.uinj.ac.id/index.php/JAK/article/view/2447/1604>

**INDEX BY :**



ISSN 3032-5528



**MEDIA PENGABDIAN  
KESEHATAN  
INDONESIA**

Address:

Jl. Pusaka, Bandar Klippa, Kec. Percut Sei Tuan,  
Kab. Deli Serdang, Prov. Sumatera Utara, Indonesia.

Email: kabargizi@gmail.com, Kode Pos: 20371