KAMPUS AKADEMIK PUBLISING
Jurnal Akademik Pengabdian Masyarakat (JAPM)
Vol.4, No.6 November 2026
e-ISSN: 3030-8631, p-ISSN : 3030-864X, Hal 223-231
DOI : https://doi.org/10.61722/japm.v4i6.13233

Intervensi Masalah Kesehatan Program SILUSI (Siluman Lenyapkan Hipertensi) di Lingkungan Siluman Kelurahan Purwaharja Kecamatan Purwaharja Kota Banjar Tahun 2026

Yusita Nurjanah[1*], Indriani[2], Stevfany Dwi Lesmana[3], Amaliya Nurma Latifah[4], Diska Maoli Nurmala[5], Elsa Rosyana Nursyabila[6], Ilham Imam Baili[7], Darwin Safiu[8]

[1,2,3,4,5,6,7,8] Program Studi Kesehatan Masyarakat, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Siliwangi, Jalan Siliwangi No.24 Kahuripan, Kota Tasikmalaya, Jawa Barat, Indonesia, 46115
*Penulis Korespondensi: yusitanurjanah11@gmail.com

Abstract. *Hypertension is a major public health challenge with a high prevalence in Banjar City. Based on a community diagnosis in Lingkungan Siluman, 64 residents were identified with hypertension, where high salt consumption was the primary root cause. This study aims to describe and evaluate the implementation of the SILUSI (Siluman Lenyapkan Hipertensi) program to improve knowledge, awareness, and the adoption of healthy lifestyle behaviors for early detection and hypertension control. This research employed a Community-Based Participatory Research (CBPR) design with a sample of 48 individuals selected through purposive sampling. Problem analysis was conducted using a Fishbone diagram and the USG matrix, while intervention strategies were formulated using SWOT analysis. The findings indicate that the intervention, which focused on educating the community on daily sodium restriction using salt measuring spoons, alongside demonstrating the preparation of red ginger drinks and hotpacks as complementary therapy, was effective. The community participation rate reached 87.50%, demonstrating high acceptability of this empowerment-based program. The implications of this study emphasize the importance of daily behavior modification through simple tools and the empowerment of local cadres. Regular blood pressure monitoring by health workers and cadres is highly recommended to maintain program sustainability.*

Keywords: *Community empowerment, Hypertension, Red ginger, SILUSI program, Sodium restriction.*

Abstrak. Hipertensi merupakan tantangan kesehatan masyarakat yang serius dengan angka kejadian tinggi di Kota Banjar. Berdasarkan diagnosis komunitas di Lingkungan Siluman, ditemukan 64 warga menderita hipertensi, dengan kebiasaan konsumsi makanan tinggi garam sebagai akar masalah utama. Penelitian ini bertujuan untuk menguraikan dan mengevaluasi implementasi program SILUSI (Siluman Lenyapkan Hipertensi) dalam meningkatkan pengetahuan, kesadaran, serta penerapan perilaku hidup sehat sebagai langkah deteksi dini dan pengendalian hipertensi di masyarakat. Penelitian ini menggunakan desain *Community-Based Participatory Research* (CBPR) dengan sampel sebanyak 48 orang yang dipilih melalui *purposive sampling*. Analisis masalah menggunakan diagram *Fishbone* dan matriks USG, sedangkan strategi intervensi dirumuskan melalui analisis SWOT. Hasil penelitian menunjukkan bahwa intervensi yang berfokus pada edukasi pembatasan natrium harian menggunakan alat bantu sendok takar garam, serta demonstrasi pembuatan minuman dan *hotpack* jahe merah sebagai terapi komplementer, berjalan efektif. Tingkat partisipasi masyarakat mencapai 87,50%, yang menunjukkan akseptabilitas tinggi terhadap program intervensi berbasis pemberdayaan lokal ini. Implikasi dari penelitian ini menegaskan pentingnya modifikasi perilaku harian melalui alat bantu sederhana yang didukung oleh pemberdayaan kader lokal. Pemantauan tekanan darah secara berkala oleh tenaga kesehatan dan kader sangat disarankan untuk menjaga keberlanjutan program.

Naskah Masuk: 29 Oktober 2026; Revisi: 29 Oktober 2026; Diterima: 29 Oktober 2026; ;
Terbit: 29 Oktober 2026

Kata kunci: Hipertensi; Jahe merah; Konsumsi garam; Pemberdayaan masyarakat; Program SILUSI.

1. LATAR BELAKANG

Penyakit Tidak Menular (PTM) saat ini menjadi salah satu tantangan utama kesehatan masyarakat global yang memerlukan perhatian serius karena kontribusinya terhadap berbagai komplikasi kronis dan tingginya angka kematian. Salah satu jenis PTM dengan prevalensi tertinggi adalah hipertensi, yakni suatu kondisi ketika tekanan darah berada pada angka ≥140/90 mmHg. Hipertensi sering dijuluki sebagai *silent killer* karena penyakit ini kerap berkembang tanpa gejala klinis yang khas. Apabila tidak dikendalikan secara optimal, kondisi ini secara signifikan meningkatkan risiko penyakit kardiovaskular, stroke, dan gangguan fungsi ginjal (Kemenkes RI, 2024). Tren prevalensi hipertensi di Indonesia menunjukkan angka yang perlu diwaspadai. Berdasarkan Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018, prevalensi hipertensi pada penduduk berusia 18 tahun ke atas mencapai 34,1%, sedangkan Survei Kesehatan Indonesia (SKI) tahun 2023 mencatat angka sebesar 30,8% (SKI, 2023). Permasalahan ini semakin mendesak di Provinsi Jawa Barat, di mana angka kejadian hipertensi mencapai 39,6%, jauh melampaui rata-rata nasional.

Tingginya angka kejadian hipertensi pada tingkat provinsi juga terefleksikan pada skala daerah, khususnya di Kota Banjar. Profil Kesehatan Kota Banjar Tahun 2023 mencatat sebanyak 15.029 kasus hipertensi, menjadikannya salah satu dari sepuluh besar penyakit utama pada rawat jalan di puskesmas. Lebih spesifik, di wilayah kerja Puskesmas Purwaharja 1, diestimasi terdapat 1.126 penduduk berusia 15 tahun ke atas yang mengidap hipertensi (Dinas Kesehatan Kota Banjar, 2023).

Kondisi ini semakin diperkuat oleh data terbaru dari BLUD UPTD Puskesmas Purwaharja 1 pada periode Januari hingga Agustus 2026, yang menunjukkan bahwa hipertensi merupakan penyakit tertinggi kedua dengan persentase mencapai 19,9% (BLUD UPTD Puskesmas Purwaharja 1, 2026). Urgensi penanganan semakin terlihat dari hasil *community diagnosis* di Lingkungan Siluman, di mana ditemukan 64 orang warga positif mengalami hipertensi. Selama ini, intervensi hipertensi di masyarakat sering kali hanya berfokus pada penderita melalui pendekatan farmakologis, sementara upaya

preventif berupa edukasi dan modifikasi gaya hidup praktis bagi kelompok berisiko masih belum optimal. Di sisi lain, (Kusnul & Nugroho, 2025) menegaskan pentingnya pembatasan konsumsi natrium sebagai pilar utama pengendalian tekanan darah, namun di lapangan masyarakat kerap mengalami kesulitan dalam menakar asupan garam harian mereka secara presisi.

Untuk menjembatani kesenjangan tersebut, diperlukan suatu inovasi intervensi kesehatan masyarakat yang praktis, aplikatif, dan memanfaatkan potensi lokal. Kebaruan (*novelty*) dari penelitian ini terletak pada pengintegrasian alat kontrol sederhana berupa sendok takar garam dengan pemanfaatan bahan alam lokal, yaitu jahe merah, dalam satu program komprehensif bernama SILUSI (Siluman Lenyapkan Hipertensi). Program ini mengedepankan edukasi preventif yang tidak hanya menyasar penderita, tetapi juga masyarakat sehat. Jahe merah diinovasikan penggunaannya melalui dua pendekatan pendukung, yakni sebagai minuman herbal hangat dan aplikasi *hotpack* (kompres hangat), yang berfungsi sebagai terapi komplementer non-farmakologis untuk mendukung kenyamanan fisik, tanpa menggantikan terapi medis utama. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk menguraikan dan mengevaluasi implementasi peluncuran program SILUSI di Lingkungan Siluman dalam upaya meningkatkan pengetahuan, kesadaran, serta mendorong penerapan perilaku hidup sehat sebagai langkah deteksi dini dan pengendalian hipertensi di masyarakat.

2. KAJIAN TEORITIS

Penelitian ini dilandasi oleh paradigma H.L. Bloom yang menyatakan bahwa derajat kesehatan masyarakat ditentukan oleh interaksi empat determinan utama: lingkungan, perilaku, pelayanan kesehatan, dan genetik (Hadi & Iswahyudi, 2021). Dalam konteks patofisiologi hipertensi, teori ini diaplikasikan melalui metode *fishbone diagram* untuk membedah akar permasalahan di masyarakat. Secara teoritis, faktor perilaku dan lingkungan memegang peranan dominan. Interaksi paparan zat toksik dari lingkungan serta pola hidup yang buruk secara akumulatif memicu stres oksidatif, resistensi insulin, dan disfungsi endotel yang bermuara pada peningkatan tekanan darah.

Berbagai penelitian terdahulu yang relevan menguatkan determinan tersebut. Pada aspek lingkungan, paparan asap rokok sekunder dan polusi udara dari pembakaran sampah terbukti memicu inflamasi sistemik derajat rendah yang mempercepat

aterosklerosis dan kekakuan pembuluh darah (Handayani et al., 2026). Dari segi perilaku, gaya hidup sedentari memicu inelastisitas kardiovaskular secara progresif (Gintin et al., 2026), yang semakin diperparah oleh rendahnya kepatuhan konsumsi obat akibat sifat hipertensi sebagai *silent killer* (Suprapto et al., 2025). Sementara itu, dari aspek demografi dan genetik, penelitian (Fatmawati et al., 2025) serta (Khumaeroh & Fauzia, 2024) menyoroti tingginya kerentanan usia produktif terhadap hipertensi dini, yang terakselerasi bila individu memiliki predisposisi genetik bawaan (Khasanah, 2024). Di luar faktor-faktor tersebut, kebiasaan masyarakat dalam mengonsumsi makanan tinggi natrium di atas batas rekomendasi harian menjadi penyumbang terbesar terhadap tingginya beban kasus hipertensi di wilayah tersebut. Meskipun derajat kesehatan masyarakat dipengaruhi oleh keempat determinan H.L Bloom secara akumulatif, penelitian ini membatasi ruang lingkup intervensi secara spesifik pada determinan perilaku, khususnya modifikasi pola konsumsi tinggi natrium dan peningkatan pengetahuan warga. Pembatasan ranah intervensi ini ditetapkan dengan mempertimbangkan kelayakan pelaksanaan operasional (*feasibility*) dan keterbatasan waktu di lapangan, sehingga target program dapat dieksekusi secara terfokus dan terukur.

Berdasarkan pembobotan determinan masalah melalui metode *Urgency, Seriousness, Growth* (USG), perilaku konsumsi makanan tinggi garam teridentifikasi sebagai prioritas utama akar masalah hipertensi di wilayah sasaran. Oleh karena itu, intervensi yang berfokus pada modifikasi perilaku, khususnya pembatasan asupan natrium secara presisi yang didukung oleh edukasi gaya hidup, diyakini akan secara efektif menurunkan beban kardiovaskular dan mengendalikan prevalensi hipertensi di komunitas.

3. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan desain *Community-Based Participatory Research* (CBPR) yang dimodifikasi. Mengingat pendekatan baku CBPR idealnya melibatkan masyarakat sejak deteksi awal masalah, modifikasi pada penelitian ini memfokuskan partisipasi komunitas secara intensif pada tahap implementasi operasional dan pelestarian program (*action phase*). Penyesuaian ini dilakukan untuk mengoptimalkan efisiensi waktu dan sumber daya yang ada di masyarakat. Rangkaian kegiatan dilaksanakan di

Lingkungan Siluman, Kelurahan Purwaharja, Kota Banjar pada bulan Oktober 2026. Populasi sasaran meliputi penderita hipertensi dan masyarakat umum, dengan sampel intervensi sebanyak 48 orang yang ditarik menggunakan teknik *purposive sampling*. Pengumpulan data diagnosis komunitas (*community diagnosis*) dilakukan melalui kuesioner, observasi lingkungan, dan wawancara. Analisis akar masalah dilakukan menggunakan *Fishbone Diagram* berdasarkan teori H.L. Bloom, dilanjutkan dengan penentuan prioritas masalah menggunakan matriks USG (*Urgency, Seriousness, Growth*). Penentuan strategi intervensi dirumuskan menggunakan analisis SWOT (*Strengths, Weaknesses, Opportunities, Threats*) secara kuantitatif.

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Pengumpulan data dan pelaksanaan intervensi dilakukan sepanjang bulan Oktober 2026 di Lingkungan Siluman, Kelurahan Purwaharja, Kecamatan Purwaharja, Kota Banjar. Proses *community diagnosis* mengidentifikasi 64 warga yang menderita hipertensi. Berdasarkan *Fishbone diagram*, faktor risiko yang ditemukan mencakup lingkungan (paparan asap rokok dan polusi pembakaran sampah) serta perilaku (konsumsi tinggi garam, makanan berlemak, kurang aktivitas fisik, dan ketidakpatuhan minum obat).

A. Penentuan Prioritas Masalah

Berdasarkan hasil *brainstorming* dan pembobotan menggunakan kriteria USG, kebiasaan konsumsi makanan tinggi garam ditetapkan sebagai prioritas utama masalah hipertensi di Lingkungan Siluman.

Tabel 1. Tiga Prioritas Utama Determinan Hipertensi berdasarkan Metode USG

Masalah	Penilain (Skor 1-5)			Nilai Total	Prioritas
	U	S	G		
Kebiasaan konsumsi makanan tinggi garam	4	4	5	13	I

Kebiasaan konsumsi gorengan	4	4	4	12	II
Kurangnya periksa kesehatan	4	3	4	11	III

Berdasarkan Tabel 1, konsumsi makanan tinggi garam memiliki skor tertinggi (13). Hal ini sejalan dengan konsep dasar patofisiologi kardiovaskular, di mana kelebihan natrium memicu retensi cairan intravaskular yang memaksa peningkatan *cardiac output*, sehingga berujung pada naiknya tekanan darah.

B. Analisis Strategi Intervensi

Untuk menyusun strategi intervensi terhadap masalah konsumsi garam, dilakukan analisis SWOT kuantitatif. Hasil pembobotan menunjukkan total selisih faktor internal (Kekuatan – Kelemahan) sebesar +5,6, sedangkan selisih faktor eksternal (Peluang – Ancaman) sebesar +1,1. Titik koordinat (5,6 ; 1,1) menempatkan strategi pada Kuadran I (Agresif/ Growth). Hal ini mengimplikasikan bahwa intervensi dapat dilakukan secara ekspansif dengan memaksimalkan kekuatan internal (kader aktif dan fasilitas puskesmas) untuk meraih peluang eksternal (dukungan pemerintah setempat dan pemanfaatan Posyandu).

C. Pelaksanaan Program SILUSI

Sebagai pemecahan masalah, dirancang program SILUSI (Siluman Lenyapkan Hipertensi) yang diresmikan pada 24 Oktober 2026. Intervensi ini tidak hanya bersifat edukatif secara kognitif, tetapi juga aplikatif.

Pendekatan Edukasi dan Demonstrasi Praktis Edukasi difokuskan pada pembatasan konsumsi garam sesuai rekomendasi WHO, yakni maksimal 5 gram (1 sendok teh) per hari. Untuk menjembatani kesulitan masyarakat dalam menakar garam, intervensi dilengkapi dengan pendistribusian media promosi kesehatan berupa sendok takar garam dan poster edukasi. Selain itu, dilakukan demonstrasi pengolahan tanaman obat keluarga (TOGA) berupa minuman jahe merah dan kompres hangat (*hotpack*) jahe merah, serta pembagian bibit jahe. Jahe merah dipilih karena memiliki efek vasodilator alami yang membantu relaksasi pembuluh darah.

Hasil evaluasi menunjukkan tingkat partisipasi kehadiran mencapai 87,50% (42 hadir dari target 48 undangan). Lebih dari sekadar capaian *output* kehadiran, indikator keberhasilan program (*outcome*) yang lebih esensial dibuktikan dengan adanya peningkatan pengetahuan warga setelah mengikuti rangkaian kegiatan SILUSI. Peningkatan pemahaman ini teramati secara langsung melalui tingginya antusiasme warga dalam berdiskusi, merespons materi, serta aktif mengajukan pertanyaan selama sesi pematerian berlangsung. Interaksi dua arah yang terbangun dalam sesi edukasi dan demonstrasi tersebut mengonfirmasi bahwa pendekatan komplementer (penggabungan alat takar presisi dan bahan alam lokal) lebih mudah diserap dan diterima oleh masyarakat dibandingkan sekadar edukasi konvensional satu arah. Implikasi terapan dari penelitian ini adalah pentingnya modifikasi perilaku harian melalui alat bantu sederhana (sendok takar) yang didukung oleh pemberdayaan kader lokal.



Gambar 1. Peresmian Program SILUSI oleh Kepala Kecamatan Purwaharja



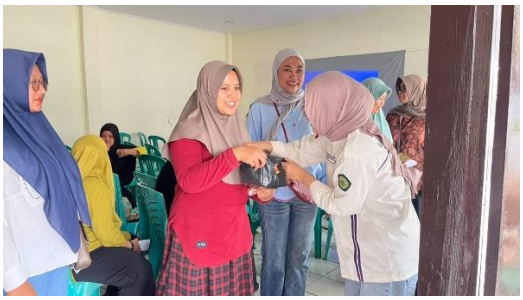
Gambar 2. Edukasi Terkait Hipertensi dan Manfaat Jahe Merah sebagai Pereda Hipertensi



Gambar 3. Pembagian Poster Edukasi SILUSI



Gambar 4. Demonstrasi Pemanfaatan Jahe Merah sebagai Pereda Hipertensi



Gambar 5. Pembagian Bibit Jahe Merah Kepada Warga Lingkungan Siluman

5. KESIMPULAN DAN SARAN

Program intervensi SILUSI telah berhasil dilaksanakan dan mampu menjawab permasalahan prioritas terkait tingginya kebiasaan konsumsi makanan tinggi garam pada masyarakat Lingkungan Siluman. Melalui pendekatan strategi agresif, program ini efektif meningkatkan pemahaman dan keterampilan masyarakat terkait pembatasan natrium harian menggunakan sendok takar garam, serta pemanfaatan terapi komplementer jahe merah (sebagai minuman dan *hotpack*). Tingkat partisipasi masyarakat yang mencapai 87,50% menunjukkan tingginya akseptabilitas program intervensi berbasis pemberdayaan lokal ini.

Agar dampak positif program ini berkesinambungan, disarankan kepada kader Posyandu Melati dan Puskesmas Purwaharja 1 untuk melakukan pemantauan (*monitoring*) tekanan darah dan evaluasi kepatuhan pembatasan garam secara berkala. Penelitian ini memiliki keterbatasan, yaitu belum mengukur secara langsung penurunan angka tekanan darah warga pasca-intervensi karena keterbatasan waktu observasi. Oleh karena itu, direkomendasikan bagi penelitian selanjutnya untuk melakukan studi

longitudinal guna menguji signifikansi klinis penurunan tekanan darah secara kuantitatif setelah penerapan program SILUSI dalam jangka panjang.

DAFTAR REFERENSI

Dinas Kesehatan Kota Banjar. (2023). *PROFIL KESEHATAN DINAS KESEHATAN KOTA BANJAR 2023*.

Fatmawati, I., Arini, F. A., Wahyuningsih, U., Riode, C. P., & Larasati, M. P. (2025). Analisis Determinan Kejadian Peningkatan Tekanan Darah pada Siswa-Siswi di Sekolah Menengah Wilayah Jakarta Selatan. *Amerta Nutrition*, *9*(1), 281–290. https://doi.org/10.20473/amnt.v9i1SP.2025.28

Gintin, A., Barus, M., & Marpaung, P. V. (2026). HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DENGAN KEJADIAN HIPERTENSI PADA LANSIA. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*, *8*, 345–354.

Hadi, H., & Iswahyudi, A. (2021). *Buku Digital - Dasar Ilmu Kesehatan Masyarakat* (Issue February).

Handayani, S. O., Sudesty, S. P., & Bilqis, K. F. (2026). Aksis Stres Oksidatif-Inflamasi pada Penyakit Terkait Rokok: Mekanisme Molekuler dan Implikasi Klinis. *Jurnal Kesehatan Dan Agromedicine*, *13*(1), 109–118.

Kemenkes RI. (2024). *Pedoman Pengendalian Hipertensi Di Fasilitas Kesehatan Tingkat Pertama*. https://diskes.badungkab.go.id/storage/diskes/file/Buku Pedoman Hipertensi 2024.pdf

Khasanah, M. (2024). PENGARUH TERAPI RELAKSASI OTOT PROGRESIF TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH PADA LANSIA DENGAN HIPERTENSI Muftikhatul. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*, *6*(13), 2053–2058.

Khumaeroh, A., & Fauzia, W. (2024). INDEKS MASSA TUBUH (IMT) DAN AKTIVITAS FISIK SEBAGAI FAKTOR RISIKO KEJADIAN HIPERTENSI. *Journal of Telenursing (JOTING)*, *6*, 2139–2146.

Kusnul, Z., & Nugroho, C. (2025). PENINGKATAN KESEHATAN REMAJA MELALUI EDUKASI PENCEGAHAN PENYAKIT MENULAR DENGAN PEMBATASAN KONSUMSI GULA, GARAM DAN LEMAK. *Jurnal Abdimas Pamenang - JAP*, *3*(1), 84–90.

SKI. (2023). Survei Kesehatan Indonesia Dalam Angka Dalam Angka. In *Kota Kediri Dalam Angka*.

Suprapto, S. I., Nuryanto, I. K., & Wisnawa, I. N. D. (2025). UPAYA PENINGKATAN PENGETAHUAN DAN KEPATUHAN PENGOBATAN PASIEN HIPERTENSI UNTUK MENGONTROL TEKANAN DARAH. *JAI: Jurnal Abdimas ITEKES Bali Institut Teknologi Dan Kesehatan (ITEKES) Bali*, *5*(1), 45–51.