

GENTAS: PEMBERDAYAAN MASYARAKAT DALAM PENCEGAHAN HIPERTENSI MELALUI EDUKASI KESEHATAN DAN BUDIDAYA PAKCOY DI RW 02 KELURAHAN SUKALAKSANA, KOTA TASIKMALAYA

Amelia Azahra¹, Hana Humaira Hidayah², Naila Nurrobbani³, Angelica Kezya Mutiara S.B⁴,
Gita Suci Oktaviani⁵, Tika Iswandari Awalyah⁶, Andy Muharry⁷
¹²³⁴⁵⁶⁷Universitas Siliwangi

Email : samahitakarsa@gmail.com

ABSTRAK

Hipertensi merupakan salah satu masalah kesehatan yang banyak ditemukan pada masyarakat perkotaan dan menjadi faktor risiko utama penyakit kardiovaskular. RW 02 Kelurahan Sukalaksana merupakan salah satu wilayah dengan tingkat kesadaran kesehatan yang masih rendah, khususnya terkait pemeriksaan tekanan darah dan pemahaman mengenai pencegahan hipertensi. Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan warga mengenai hipertensi serta memperkenalkan budidaya pakcoy sebagai upaya mendukung pola hidup sehat dan ketahanan pangan keluarga. Metode kegiatan menggunakan pendekatan pemberdayaan masyarakat yang meliputi edukasi kesehatan, pemeriksaan tekanan darah, pelatihan penanaman pakcoy, dan pemberian paket benih kepada warga. Kegiatan dilaksanakan dengan melibatkan perangkat kelurahan dan Karang Taruna RW 02 sebagai mitra lokal. Hasil kegiatan menunjukkan tingginya antusiasme dan partisipasi masyarakat, ditandai dengan keaktifan peserta dalam sesi diskusi dan keterlibatan langsung dalam praktik penanaman. Pemeriksaan tekanan darah juga memberikan gambaran awal kondisi kesehatan warga dan meningkatkan kesadaran mereka untuk melakukan pemantauan rutin. Pelatihan urban farming sederhana melalui budidaya pakcoy mendapat respons positif karena dianggap mudah diterapkan di lingkungan pemukiman padat. Secara keseluruhan, kegiatan ini memberikan dampak awal berupa peningkatan kesadaran kesehatan dan motivasi warga untuk menerapkan gaya hidup sehat melalui konsumsi sayuran serta praktik bercocok tanam sederhana. Program ini diharapkan dapat berlanjut melalui dukungan Karang Taruna sebagai penggerak keberlanjutan kegiatan di tingkat komunitas.

Kata kunci: pemberdayaan masyarakat, pencegahan, hipertensi, edukasi, budidaya pakcoy.

Article History

Received: Desember 2025

Reviewed: Desember 2025

Published: Desember 2025

Plagirism Checker No 478

Prefix DOI : Prefix DOI :

10.8734/krepa.v1i2.365

Copyright : Krepa



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/)

1. PENDAHULUAN

Hipertensi merupakan salah satu penyakit tidak menular (PTM) yang prevalensinya terus meningkat secara global maupun nasional. WHO (2021) melaporkan bahwa lebih dari 1,28 miliar penduduk dunia mengalami hipertensi, dengan dua pertiga di antaranya berada di negara berpendapatan menengah dan rendah. Di Indonesia, hipertensi termasuk *silent killer* karena sebagian besar penderita tidak menyadari kondisinya hingga muncul komplikasi seperti stroke, gagal ginjal, dan penyakit jantung (Kemenkes RI, 2022). Survei Status Kesehatan Indonesia mencatat bahwa prevalensi hipertensi pada penduduk usia ≥ 18 tahun mencapai 34,1%, menjadikannya salah satu prioritas penanganan kesehatan masyarakat.

Faktor risiko hipertensi dipengaruhi oleh interaksi antara perilaku, lingkungan, dan gaya hidup. Konsumsi garam berlebih, pola makan tinggi lemak jenuh, kurang aktivitas fisik, obesitas, stres, serta kebiasaan merokok merupakan determinan utama yang dapat ditemukan dalam kehidupan sehari-hari masyarakat (Zhou et al., 2021). Selain itu, kondisi lingkungan seperti kepadatan permukiman, kurangnya ruang terbuka hijau, sanitasi buruk, dan rendahnya akses edukasi kesehatan turut memperburuk risiko terjadinya hipertensi pada kelompok rentan (Santoso et al., 2020).

Hasil identifikasi masalah yang dilakukan di RW 02 Kelurahan Sukalaksana menunjukkan bahwa hipertensi menjadi salah satu masalah kesehatan yang menonjol di lingkungan tersebut. Hal ini diperkuat dengan rendahnya kunjungan masyarakat ke Posbindu, minimnya pemeriksaan tekanan darah secara berkala, serta perilaku kurang sehat seperti pola makan tinggi garam dan konsumsi makanan siap saji. Dari sisi lingkungan, masyarakat juga menghadapi tantangan berupa pemukiman padat, kebersihan lingkungan yang belum optimal, serta kurangnya kegiatan kesehatan berbasis komunitas. Temuan ini menunjukkan bahwa intervensi pencegahan hipertensi perlu dirancang secara kontekstual dengan melibatkan masyarakat dan tokoh lokal.

Pemberdayaan masyarakat merupakan pendekatan strategis untuk mengatasi masalah kesehatan berbasis komunitas. Melalui pendekatan ini, masyarakat tidak hanya menjadi penerima informasi, tetapi juga aktor utama dalam upaya pencegahan penyakit dan peningkatan kesehatan. Edukasi kesehatan berbasis komunitas telah terbukti efektif meningkatkan pengetahuan, sikap, dan praktik terkait pencegahan hipertensi (Rahmawati & Widodo, 2022). Selain edukasi, integrasi kegiatan berbasis ketahanan pangan seperti budidaya sayuran juga berpotensi meningkatkan perilaku hidup sehat dan asupan gizi masyarakat (Wang et al., 2020).

Sayuran pakcoy (*Brassica rapa* L. subsp. *chinensis*) merupakan salah satu sayuran cepat panen yang kaya kalium, magnesium, dan serat—komponen penting yang berperan dalam regulasi tekanan darah. Asupan kalium yang cukup terbukti dapat membantu mengurangi tekanan darah melalui mekanisme vasodilatasi dan regulasi keseimbangan cairan tubuh (Houston, 2011). Dengan demikian, pemberian benih pakcoy dan pelatihan penanaman sederhana tidak hanya mendukung ketahanan pangan tingkat rumah tangga, tetapi juga berpotensi menjadi intervensi promotif dalam pengendalian hipertensi.

Program pengabdian masyarakat di RW 02 Kelurahan Sukalaksana disusun dari hasil penentuan prioritas menggunakan metode Delbecq/Nominal Group Technique (NGT). Metode ini memastikan bahwa masalah kesehatan ditetapkan secara objektif berdasarkan diskusi, penilaian, dan voting seluruh anggota kelompok. Dari hasil analisis, hipertensi muncul sebagai prioritas tertinggi dan menjadi fokus utama kegiatan pemberdayaan.

Berdasarkan latar belakang tersebut, kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan warga tentang hipertensi, mendorong perubahan perilaku hidup sehat, serta memperkenalkan budidaya pakcoy sebagai langkah praktis meningkatkan gizi keluarga dan mendukung pencegahan hipertensi. Artikel ini bertujuan mendeskripsikan pelaksanaan program, hasil kegiatan, serta dampak awal yang muncul pasca intervensi.

2. METODE

2.1 Desain Kegiatan

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dirancang menggunakan pendekatan pemberdayaan komunitas (*community empowerment*) dengan fokus pada peningkatan pengetahuan kesehatan dan keterampilan ketahanan pangan rumah tangga. Desain kegiatan mengintegrasikan dua bentuk intervensi, yaitu **edukasi kesehatan tentang hipertensi** dan **pelatihan budidaya pakcoy** sebagai bagian dari

program pencegahan penyakit berbasis komunitas.



Pendekatan pemberdayaan dipilih karena menempatkan masyarakat sebagai aktor utama dalam perubahan perilaku, bukan hanya sebagai penerima informasi. Model ini telah terbukti efektif dalam meningkatkan *self-efficacy* dan kepedulian terhadap kesehatan lingkungan (Wallerstein, 2006). Intervensi edukasi kesehatan dikombinasikan dengan pelatihan praktik (*hands-on*) karena metode demonstratif terbukti meningkatkan retensi pengetahuan dan keterampilan masyarakat pada program kesehatan (Rahmawati & Widodo, 2022).

Integrasi konsep ***urban home gardening*** melalui penanaman pakcoy dipilih karena:

- a. Pakcoy mudah dibudidayakan di wilayah perkotaan,
- b. Masa panen cepat (25-35 hari),
- c. Kaya kalium, magnesium, dan serat yang berperan dalam regulasi tekanan darah (Houston, 2011),
- d. Relevan sebagai intervensi tambahan untuk pencegahan hipertensi.

Desain kegiatan ini mengikuti kerangka *input-process-output* yang lazim digunakan pada program pemberdayaan masyarakat, dengan unsur kolaborasi aktif antara mahasiswa, Kelurahan Sukalaksana, dan Karang Taruna RW 02 sebagai *local partner*.

2.2 Lokasi dan Waktu Pelaksanaan

Kegiatan dilaksanakan di RW 02 tepatnya di RT 02 Kelurahan Sukalaksana, Kecamatan Bungursari, Kota Tasikmalaya, terpusat di Masjid As-Shadiqa. Pelaksanaan utama kegiatan:

- a. Hari/Tanggal: 21 November 2025
- b. Waktu: 08.30 WIB - selesai

Lokasi dipilih berdasarkan hasil analisis prioritas menggunakan metode Delbecq (NGT), di mana RW 02 memperoleh skor tertinggi sehingga menjadi wilayah prioritas intervensi.

2.3 Sasaran Kegiatan

Sasaran kegiatan meliputi:

- a. Warga RW 02, terutama usia dewasa dan lansia yang memiliki risiko hipertensi.
- b. Karang Taruna RW 02, sebagai mitra penggerak komunitas dan pihak yang berperan dalam sustainability program.
- c. Perangkat kelurahan dan tokoh masyarakat, sebagai pihak pendukung pelaksanaan.

2.4 Metode Penentuan Prioritas Lokasi

Penetapan prioritas wilayah dilakukan melalui pendekatan Nominal Group Technique (NGT), yang terdiri dari beberapa langkah:

- a. Identifikasi Masalah Individu
Setiap anggota kelompok mengidentifikasi masalah kesehatan lingkungan masing-masing.
- b. Kompilasi dan Diskusi Kelompok
Semua masalah digabungkan, dikategorikan, dan dieliminasi duplikasinya.
- c. Pemberian Skor Prioritas
Setiap anggota memberikan skor pada setiap wilayah berdasarkan:
 - a) tingkat masalah kesehatan
 - b) jumlah masyarakat terdampak
 - c) urgensi
 - d) ketersediaan sumber daya
 - e) peluang keberlanjutan
- d. Penghitungan Skor
Skor dijumlahkan, dirata-ratakan, dan dibandingkan antarwilayah.
- e. Penetapan Lokasi Prioritas
RW 02 memperoleh skor tertinggi (4,30) sehingga ditetapkan sebagai lokasi kegiatan.

NGT dipilih karena memastikan keputusan kolektif yang objektif dan inklusif (Delbecq et al., 1975).

2.5 Prosedur Pelaksanaan Kegiatan

Prosedur pelaksanaan kegiatan disusun menjadi tiga tahap besar, yaitu persiapan, pelaksanaan inti, dan tindak lanjut.

- a. Tahap Persiapan
 - a) Koordinasi dengan Kelurahan Sukalaksana dan Karang Taruna RW 02.
 - b) Survei awal lokasi dan identifikasi kebutuhan.
 - c) Penyusunan materi edukasi tentang hipertensi.
 - d) Persiapan alat dan bahan: tensimeter digital, benih pakcoy, media tanam, polybag, serta alat peraga.

Tahap persiapan penting memastikan kegiatan berjalan sesuai prinsip keselamatan dan efektivitas edukasi.
- b. Pelaksanaan Inti
Pelaksanaan kegiatan dilakukan dalam beberapa rangkaian berikut:
 - a) Sambutan Karang Taruna

Sambutan diberikan oleh warga pengampu Karang Taruna sebagai bentuk dukungan lokal terhadap program pemberdayaan masyarakat.

- b) Sosialisasi Hipertensi
Materi sosialisasi meliputi: definisi dan klasifikasi hipertensi, faktor risiko, pola konsumsi yang memengaruhi tekanan darah, komplikasi hipertensi, upaya pencegahan melalui ABCD, dan pentingnya cek tekanan darah rutin. Metode penyampaian dilakukan secara ceramah interaktif dan diskusi.
- c) Edukasi Manfaat Sayuran Pakcoy
Peserta diberikan penjelasan terkait: kandungan nutrisi pakcoy,

kaitannya dengan regulasi tekanan darah, manfaat konsumsi sayuran bagi kesehatan, dan potensi pemanfaatan untuk ketahanan pangan keluarga.

d) Demonstrasi Penanaman Pakcoy

Demonstrasi mencakup langkah-langkah: persiapan media tanam, teknik penyemaian, pemindahan ke polybag, teknik penyiraman, penempatan tanaman, dan cara perawatan hingga panen.

Metode demonstrasi dipilih karena meningkatkan kemampuan praktik langsung masyarakat.

e) Seremoni Pemberian Benih Pakcoy

Sebagai simbol pemberdayaan dan keberlanjutan program, dilakukan: pemberian benih pakcoy, polybag, dan media tanam kepada perwakilan Karang Taruna, dan pembagian paket benih kepada seluruh peserta.

f) Pendataan, Pemeriksaan Tekanan Darah, dan Pemberian Benih Pakcoy

Peserta melakukan: pendaftaran, pencatatan identitas, dan pemeriksaan tekanan darah menggunakan tensimeter digital.

Pemeriksaan ini bertujuan mengidentifikasi peserta dengan tekanan darah tinggi, memberikan gambaran awal kondisi kesehatan, serta meningkatkan kesadaran diri sebelum menerima edukasi.

c. Tahap Tindak Lanjut

Meskipun sederhana, tindak lanjut dilakukan melalui: komunikasi dengan Karang Taruna mengenai perkembangan tanaman, pengecekan awal keberhasilan tanam oleh beberapa warga, dan pendokumentasian progres awal.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

3.1 Hasil Kegiatan

Kegiatan pengabdian masyarakat di RW 02 Kelurahan Sukalaksana berhasil dilaksanakan sesuai rencana dan memperoleh partisipasi aktif dari warga. Kegiatan skrining seperti ini sering direkomendasikan dalam program pencegahan karena dapat memotivasi individu untuk mengubah perilaku menuju gaya hidup yang lebih sehat (WHO, 2021). Kegiatan dimulai dengan sambutan dari pengampu Karang Taruna. Kehadiran pemberdaya setempat terbukti penting dalam meningkatkan legitimasi program serta memperkuat dukungan komunitas terhadap kegiatan pemberdayaan. Antusiasme warga terlihat dari keterlibatan mereka selama sesi edukasi. Materi penyuluhan mengenai hipertensi, faktor risiko, dan upaya pencegahan mendapat respons positif. Peserta aktif bertanya mengenai diet rendah garam, pengaturan pola makan, dan cara memonitor tekanan darah secara mandiri. Peningkatan pengetahuan ini sejalan dengan temuan studi Rahmawati & Widodo (2022) bahwa edukasi berbasis komunitas dapat meningkatkan kesadaran kesehatan secara signifikan.

Selain edukasi hipertensi, peserta juga diberikan materi mengenai manfaat konsumsi sayuran terutama pakcoy sebagai bagian dari upaya pengendalian tekanan darah. Peserta menunjukkan ketertarikan ketika dijelaskan kandungan nutrisi pakcoy—seperti kalium, serat, dan magnesium—yang berperan dalam menjaga kestabilan tekanan darah. Informasi ini relevan dengan hasil penelitian Houston (2011) yang menyatakan bahwa konsumsi sayuran kaya kalium dapat membantu menurunkan tekanan darah pada kelompok rentan hipertensi.

Pelatihan penanaman pakcoy menjadi bagian yang paling interaktif dalam kegiatan ini. Peserta diajak langsung melihat proses pembuatan media tanam, penyemaian, hingga pemindahan bibit ke polybag. Banyak peserta, termasuk anggota Karang Taruna, mencoba mempraktikkan cara penanaman yang diperagakan oleh tim pelaksana. Metode demonstrasi terbuka seperti ini terbukti efektif untuk meningkatkan keterampilan praktis masyarakat, terutama pada program urban farming skala rumah tangga (Wang et al., 2020).

Pada akhir kegiatan, dilakukan pendataan, pemeriksaan tekanan darah, dan pemberian paket benih pakcoy kepada seluruh peserta serta pemberian simbolis kepada perwakilan Karang Taruna RW 02. Paket berisi benih, polybag, dan media tanam ini bertujuan mendorong masyarakat untuk langsung mempraktikkan penanaman di rumah. Karang Taruna juga menyampaikan dukungan untuk melanjutkan proses pendampingan dan pemantauan hasil tanam warga. Langkah ini diharapkan dapat memperkuat keberlanjutan program dan mendorong terbentuknya budaya bercocok tanam sederhana di lingkungan tersebut.

Secara keseluruhan, kegiatan ini memberikan dampak awal berupa meningkatnya pengetahuan masyarakat tentang hipertensi, meningkatnya kesadaran akan pentingnya pemeriksaan tekanan darah, serta timbulnya minat masyarakat terhadap kegiatan penanaman sayuran di rumah. Kegiatan berlangsung kondusif, partisipatif, dan sesuai dengan tujuan awal untuk mengedukasi warga serta memperkuat kapasitas mereka dalam mencegah hipertensi melalui perilaku hidup sehat dan pemanfaatan ketahanan pangan keluarga.

3.2 Pembahasan

Kegiatan pemberdayaan masyarakat di RW 02 Kelurahan Sukalaksana menunjukkan bahwa intervensi berbasis komunitas yang mengintegrasikan edukasi kesehatan dan pelatihan urban farming dapat menjadi strategi efektif dalam pencegahan hipertensi. Partisipasi aktif warga dalam seluruh rangkaian kegiatan menggambarkan bahwa pendekatan ini sesuai dengan kebutuhan dan konteks sosial masyarakat setempat. Pemberian edukasi hipertensi dalam bentuk ceramah interaktif terbukti meningkatkan kesadaran dan pemahaman warga mengenai faktor risiko dan pencegahan hipertensi. Temuan ini konsisten dengan penelitian Rahmawati & Widodo (2022) yang menyatakan bahwa edukasi berbasis komunitas mampu meningkatkan literasi kesehatan dan memengaruhi perilaku pencegahan penyakit tidak menular.

Pemeriksaan tekanan darah di awal kegiatan memberikan nilai tambah signifikan karena memberikan pengalaman langsung kepada peserta tentang kondisi kesehatannya. Deteksi dini ini berfungsi sebagai *trigger* untuk meningkatkan motivasi perubahan perilaku, sebagaimana direkomendasikan WHO (2021) dalam program mitigasi hipertensi di komunitas. Tingginya proporsi peserta dengan tekanan darah pra-hipertensi dan hipertensi ringan dalam kegiatan ini juga menguatkan urgensi intervensi promotif di tingkat RW. Kesadaran warga meningkat karena mereka dapat langsung melihat kondisi kesehatannya sebelum mendapat edukasi, sehingga informasi yang diterima menjadi lebih bermakna secara personal.

Integrasi pelatihan penanaman pakcoy merupakan inovasi yang tidak hanya relevan dari sisi ketahanan pangan, tetapi juga memiliki kontribusi terhadap upaya pencegahan hipertensi. Pakcoy dipilih karena kandungan nutrisinya—terutama kalium dan magnesium—yang telah terbukti berperan dalam mengontrol tekanan darah (Houston, 2011). Melalui demonstrasi langsung, warga tidak hanya memperoleh pengetahuan tetapi juga keterampilan praktis yang dapat diterapkan secara mandiri di rumah. Hal ini sejalan dengan temuan Wang et al. (2020) bahwa urban farming skala rumah tangga meningkatkan ketersediaan sayuran segar, kualitas gizi, dan pola konsumsi sehat pada masyarakat perkotaan.

Peran Karang Taruna RW 02 sangat signifikan dalam keberhasilan pelaksanaan kegiatan. Keterlibatan mereka mempermudah mobilisasi warga dan menjadi faktor pendorong keberlanjutan program. Studi Suryani & Putra (2020) menunjukkan bahwa organisasi pemuda lokal memiliki peran strategis sebagai katalisator dalam kegiatan pemberdayaan masyarakat, terutama dalam hal keberlanjutan dan monitoring kegiatan pascapelaksanaan. Dengan dilibatkannya Karang Taruna dalam pelatihan dan pemberian benih, potensi keberlanjutan kegiatan menjadi lebih kuat karena adanya

aktor lokal yang berfungsi sebagai pendamping komunitas.

Secara keseluruhan, kegiatan ini memberikan dampak awal yang positif, yaitu peningkatan pengetahuan, peningkatan kesadaran terhadap pentingnya pemeriksaan tekanan darah, dan tumbuhnya minat warga terhadap budidaya sayuran. Hasil ini menunjukkan bahwa pendekatan *education-practice-sustainability* yang digunakan dalam program ini efektif dalam membangun kapasitas masyarakat. Namun demikian, untuk menghasilkan perubahan perilaku jangka panjang, dibutuhkan upaya pendampingan berkelanjutan dan pemantauan rutin—terutama pada aspek praktik tanam dan konsumsi sayur di rumah tangga. Keberlanjutan program sangat bergantung pada komitmen komunitas dan dukungan perangkat kelurahan dalam memfasilitasi kegiatan lanjutan.

Dengan mempertimbangkan hasil yang diperoleh, program ini dapat direplikasi di lingkungan RW lain yang memiliki karakteristik serupa. Pendekatan yang sederhana, biaya rendah, tetapi berdampak nyata ini dinilai relevan untuk digunakan sebagai model intervensi promotif pada tingkat masyarakat perkotaan. Keberhasilan kegiatan ini juga menunjukkan bahwa penguatan kapasitas masyarakat melalui kombinasi edukasi kesehatan dan pemberdayaan pangan dapat berkontribusi pada upaya mengatasi masalah kesehatan prioritas seperti hipertensi.

Selain itu, hasil kegiatan ini dapat diperkuat melalui beberapa landasan teori mengenai pemberdayaan dan perubahan perilaku masyarakat. Dari perspektif pemberdayaan, kegiatan ini sejalan dengan konsep Wallerstein (2006) yang menekankan bahwa masyarakat akan lebih mudah mengalami perubahan ketika mereka berperan sebagai subjek, bukan objek kegiatan. Pada program ini, warga RW 02 tidak hanya menerima materi edukasi, tetapi juga terlibat dalam praktik langsung penanaman pakcoy serta pendampingan lanjutan melalui Karang Taruna. Keterlibatan aktif ini menunjukkan bahwa kapasitas masyarakat mulai tumbuh, baik dalam hal pengetahuan maupun keterampilan.

Partisipasi aktif warga juga dapat dijelaskan melalui teori partisipasi Pretty, khususnya pada level *interactive participation*, di mana masyarakat tidak hanya hadir secara fisik tetapi berkontribusi dalam diskusi, praktik, serta perencanaan lanjutan. Jenis partisipasi ini merupakan bentuk partisipasi yang ideal dalam program pemberdayaan, karena dapat menumbuhkan rasa memiliki (*sense of ownership*) terhadap kegiatan. Rasa kepemilikan ini penting agar program mampu berkelanjutan meskipun tim pelaksana tidak lagi berada di lapangan.

Dari sisi perubahan perilaku, pemeriksaan tekanan darah di awal kegiatan turut berperan dalam meningkatkan kesadaran warga. Hal ini relevan dengan teori *Health Belief Model* (HBM), di mana individu akan lebih terdorong melakukan tindakan pencegahan ketika mereka merasa rentan terhadap suatu masalah kesehatan (*perceived susceptibility*). Ketika peserta melihat hasil tekanan darah masing-masing, edukasi mengenai bahaya hipertensi dan pola makan sehat menjadi lebih bermakna secara pribadi. Kondisi ini menjelaskan mengapa peserta cenderung responsif terhadap materi diet rendah garam, regulasi tekanan darah, serta manfaat konsumsi sayuran.

Pelatihan urban farming berupa penanaman pakcoy juga mendukung perubahan perilaku kesehatan melalui pendekatan *life skills*. Pendekatan ini menekankan pentingnya memberikan keterampilan praktis yang dapat langsung diterapkan dalam kehidupan sehari-hari. Dengan mempraktikkan sendiri teknik penyemaian, pemindahan bibit, dan perawatan tanaman, peserta tidak hanya memahami secara teori tetapi juga mampu mengimplementasikan secara mandiri. Hal ini sejalan dengan temuan bahwa praktik langsung meningkatkan retensi pengetahuan dan memperkuat perilaku baru.

Dari perspektif ketahanan pangan, integrasi budidaya pakcoy juga sejalan dengan konsep *household food security*, di mana ketersediaan sayuran segar di tingkat rumah tangga menjadi salah satu faktor penting dalam mendukung pola makan sehat. Dengan memberikan benih dan media tanam yang dapat diaplikasikan langsung di rumah,

program ini tidak hanya meningkatkan pengetahuan tetapi juga menyediakan sarana yang memungkinkan warga untuk mempraktikkan pola konsumsi sehat secara konsisten.

Jika dibandingkan dengan model *community development* dalam teori pengorganisasian masyarakat Rothman, kegiatan ini termasuk dalam pendekatan pengembangan kapasitas komunitas, karena memfasilitasi warga untuk meningkatkan keterampilan, pengetahuan, dan kemampuan mengorganisir diri melalui peran Karang Taruna. Keterlibatan unsur pemuda lokal ini memperkuat potensi keberlanjutan program, terutama dalam pemantauan perkembangan tanaman warga dan penguatan gerakan hidup sehat di lingkungan RW 02.

4. SIMPULAN DAN SARAN

4.1 Kesimpulan

Kegiatan pemberdayaan masyarakat di RW 02 Kelurahan Sukalaksana berhasil dilaksanakan dan mendapat dukungan serta partisipasi aktif dari warga dan Karang Taruna. Intervensi berupa edukasi hipertensi, pemeriksaan tekanan darah, pelatihan penanaman pakcoy, dan pembagian benih memberikan dampak awal berupa meningkatnya kesadaran masyarakat terhadap pentingnya pencegahan hipertensi dan pola hidup sehat. Pelibatan Karang Taruna sebagai mitra strategis juga memperkuat keberlanjutan program. Walaupun tidak dilakukan evaluasi pre-test dan post-test, observasi lapangan menunjukkan bahwa kegiatan ini memberikan respons positif dan memicu motivasi warga untuk mempraktikkan penanaman sayuran di rumah sebagai bagian dari upaya menjaga kesehatan.

4.2 Saran

- a) Bagi masyarakat, disarankan untuk terus melakukan pemeriksaan tekanan darah secara berkala dan menerapkan pola makan sehat termasuk meningkatkan konsumsi sayuran seperti pakcoy.
- b) Bagi Karang Taruna, diharapkan dapat melanjutkan pemantauan perkembangan tanaman warga, mendampingi praktik urban farming, dan menginisiasi kegiatan keberlanjutan seperti pojok hijau atau kebun RW.
- c) Bagi kegiatan pengabdian masyarakat selanjutnya, dapat dipertimbangkan penambahan evaluasi pre-post test untuk mengukur peningkatan pengetahuan secara lebih objektif serta memperluas jenis tanaman yang dapat dikembangkan sebagai alternatif ketahanan pangan keluarga.

DAFTAR PUSTAKA

- Delbecq, A. L., Van de Ven, A. H., & Gustafson, D. H. (1975). *Group techniques for program planning: A guide to nominal group and Delphi processes*. Scott, Foresman and Company.
- Houston, M. C. (2011). The importance of potassium in managing hypertension. *The Journal of Clinical Hypertension*, 13(11), 747-753.
- Rahmawati, N., & Widodo, A. (2022). Community-based health education model for hypertension prevention: A systematic review. *Journal of Public Health Research*, 11(2), 227990362210925.
- Santoso, B., Sari, D., & Wibowo, A. (2020). Environmental and behavioral factors associated with hypertension in urban communities. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 15(2), 123-132.
- Wallerstein, N. (2006). What is the evidence on effectiveness of empowerment to improve health? *WHO Regional Office for Europe*.
- Wang, X., Cai, B., & Lee, S. (2020). Urban home gardening and dietary improvement among low-income households: A narrative review. *Food and Nutrition Bulletin*, 41(3), 345-360.

World Health Organization. (2021). *Hypertension: Key facts*. WHO Press.

Zhou, B., Perel, P., Mensah, G. A., & Ezzati, M. (2021). Global epidemiology, health burden and effective interventions for elevated blood pressure and hypertension. *Nature Reviews Cardiology*, 18(11), 785-802.

Suryani, N., & Putra, A. G. (2020). The role of youth organization (Karang Taruna) in strengthening community-based programs. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Nusantara*, 4(1), 55-63.