

Edukasi Gizi dan Peran Herbal dalam Pencegahan Penyakit Tidak Menular (PTM) Desa Sumbergede Wringinanom Gresik

¹Arista Wahyu Ningsih, ²Selfya Ningrum, ³ Mohammad Fathoni, ⁴ Femas Angga Saputra, ⁴Alvito Syawal Zubkhi, ⁵Ikakiswa Imamah Febrianti, ⁶Putri Aisyha

¹Departemen Biologi Farmasi, Program Studi S1 Farmasi, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Anwar Medika, Sidoarjo, Jawa Timur, Indonesia

²Program Studi S1 Administrasi Kesehatan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Anwar Medika, Sidoarjo, Jawa Timur, Indonesia

³Program Studi S1 Kewirausahaan, Fakultas Ekonomi dan Bisnis, Universitas Anwar Medika, Sidoarjo, Jawa Timur, Indonesia

⁴Mahasiswa S1 Farmasi, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Anwar Medika, Sidoarjo, Jawa Timur, Indonesia

⁵Mahasiswa S1 Administrasi Kesehatan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Anwar Medika, Sidoarjo, Jawa Timur, Indonesia

⁶Mahasiswa S1 Kewirausahaan, Fakultas Ekonomi dan Bisnis, Universitas Anwar Medika, Sidoarjo, Jawa Timur, Indonesia

Email : arista.wahyu@uam.ac.id

ABSTRAK

Penyakit Tidak Menular (PTM) seperti hipertensi, diabetes, kanker, penyakit jantung, dan stroke menjadi masalah kesehatan yang terus meningkat di Indonesia. Edukasi gizi dan pemanfaatan herbal sebagai bagian dari pengobatan dan pencegahan berperan penting dalam mengurangi risiko dan komplikasi PTM. Studi ini mengkaji peran edukasi gizi dan herbal dalam konteks pemberdayaan perempuan melalui Sekolah Perempuan di Desa Sumbergede, Wringinanom sebagai model komunitas yang aktif meningkatkan kesadaran dan pemahaman masyarakat terhadap pencegahan PTM. Metodologi yang digunakan meliputi studi literatur, wawancara, dan observasi partisipatif dengan menganalisis data kuantitatif dan kualitatif. Hasil penelitian menunjukkan peningkatan signifikan dalam pemahaman gizi seimbang dan penggunaan tanaman herbal lokal yang efektif sebagai imunomodulator. Sinergi edukasi gizi dan pemanfaatan herbal lokal mendukung strategi berkelanjutan dalam pencegahan PTM di masyarakat pedesaan.

Kata kunci : Penyakit Tidak Menular, Edukasi Gizi, Tanaman Herbal, Sekolah Perempuan, Pencegahan PTM

ABSTRACT

Non-communicable diseases (NCDs) such as hypertension, diabetes, cancer, heart disease, and stroke are growing health concerns in Indonesia. Nutrition education and the utilization of herbal plants as part of treatment and prevention play a crucial role in reducing risks and complications of NCDs. This study explores the role of nutrition education and herbal use within the framework of women's empowerment through the Women's School in Sumbergede Village, Wringinanom, presenting a community model actively enhancing awareness and understanding of NCD prevention. The methodology includes literature review, interviews, and participatory observation with quantitative and qualitative data analysis. Findings reveal significant improvements in balanced nutrition knowledge and the effective use of local herbal plants as immunomodulators.

The synergy of nutrition education and local herbal utilization supports a sustainable strategy for NCD prevention in rural communities.

Keyword : Non-communicable Diseases, Nutrition Education, Herbal Plants, Women's School, NCD Prevention

1. PENDAHULUAN

Penyakit Tidak Menular (PTM) merupakan salah satu masalah kesehatan masyarakat yang paling kompleks dan menantang di Indonesia. Penyakit tidak menular tidak dapat ditularkan kepada orang lain namun biasanya disebabkan oleh faktor keturunan atau gaya hidup yang tidak sehat, penyakit ini tidak disebabkan oleh bakteri, virus, atau kuman, sehingga tidak dapat menular melalui kontak langsung.

Penyakit-penyakit seperti hipertensi, diabetes, kanker, penyakit jantung, dan stroke memiliki karakteristik kronis yang berkembang perlahan dan sangat dipengaruhi oleh gaya hidup serta lingkungan. Dalam beberapa dekade terakhir, prevalensi Penyakit Tidak Menular (PTM) meningkat secara signifikan, mencerminkan perubahan sosial dan ekonomi yang turut mempengaruhi pola makan dan aktivitas fisik.

Penyakit Tidak Menular (PTM) merupakan jenis penyakit yang tidak dapat ditularkan dari satu orang ke orang lain, sehingga tidak dianggap sebagai ancaman langsung bagi orang lain. Di negara-negara berkembang dan negara maju, Penyakit Tidak Menular (PTM) menjadi salah satu tantangan kesehatan utama. Penyakit jantung (kardiovaskular), Diabetes Melitus (DM), kanker, Penyakit Paru Obstruktif Kronis (PPOK), dan penyakit akibat kecelakaan adalah lima jenis PTM dengan tingkat kesakitan

dan kematian tinggi di kawasan Asia Tenggara, menurut laporan WHO. Sebagian besar Penyakit Tidak Menular (PTM) adalah penyakit degeneratif yang biasanya menyerang kelompok usia lanjut.

Edukasi gizi merupakan salah satu strategi utama yang dianjurkan untuk mencegah dan mengendalikan Penyakit Tidak Menular (PTM). Melalui pendidikan yang berkelanjutan, masyarakat diharapkan dapat mengubah pola konsumsi makanan menjadi lebih seimbang, dengan memperbanyak asupan sayur, buah, serta mengurangi konsumsi gula, garam, dan lemak jenuh. Edukasi ini tidak hanya menargetkan individu tetapi juga kelompok usia dan komunitas tertentu agar tercipta perilaku dan budaya hidup sehat yang lebih luas.

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia melalui pedoman "Isi Piringku" menekankan pentingnya proporsi makanan seimbang yang terdiri atas sayur, buah, karbohidrat sehat, dan protein untuk menjaga kesehatan optimal dan mencegah terjadinya penyakit kronis. Gizi seimbang juga memberikan manfaat menjaga berat badan ideal dan mengatur kadar gula dalam darah.

Di Desa Sumbergede, Wringinanom, terdapat sebuah inisiatif penting yaitu Sekolah Perempuan yang didirikan untuk meningkatkan kapasitas dan literasi wanita desa dalam menghadapi berbagai tantangan, termasuk masalah

kesehatan. Sekolah ini didirikan beberapa tahun lalu dengan visi memperkuat peran perempuan sebagai agen perubahan di tingkat keluarga dan komunitas, terutama dalam hal pengelolaan kesehatan, gizi, dan sumber daya herbal lokal.

Sejarah Sekolah Perempuan di Desa Sumbergede berawal dari kebutuhan pemberdayaan komunitas agar perempuan dapat merespons isu kesehatan secara efektif. Sekolah ini menawarkan berbagai pelatihan dan edukasi yang mencakup pemanfaatan tanaman obat tradisional yang tumbuh subur di lingkungan desa, menggabungkan pengetahuan tradisional dan ilmu kesehatan modern.

Dengan memfokuskan pemberdayaan perempuan, Sekolah Perempuan tidak hanya meningkatkan keterampilan praktis dalam menanam dan mengolah tanaman herbal, tetapi juga memperluas wawasan mereka tentang pentingnya gizi seimbang untuk mencegah penyakit kronis. Pendekatan ini diharapkan dapat memperkuat ketahanan keluarga terhadap risiko Penyakit Tidak Menular (PTM).

Seiring waktu, Sekolah Perempuan menjadi pusat belajar komunitas yang berkontribusi dalam menumbuhkan kesadaran akan pola makan sehat dan pemanfaatan herbal sebagai terapi komplementer yang aman dan efektif. Kegiatan tersebut menciptakan sinergi antara ilmu gizi dan pengobatan herbal, memperkuat pencegahan Penyakit Tidak Menular (PTM) di Desa Sumbergede.

Namun, tantangan terbesar tetap berada pada keterbatasan akses dan kesadaran masyarakat secara menyeluruh, penyebaran edukasi yang merata, serta kepercayaan terhadap manfaat tanaman herbal yang masih sering dianggap kurang ilmiah atau berisiko. Oleh sebab itu, penelitian ini

bertujuan untuk menggali lebih dalam bagaimana edukasi gizi dan pemanfaatan herbal melalui Sekolah Perempuan dapat menjadi strategi efektif untuk mencegah Penyakit Tidak Menular (PTM).

Selain edukasi gizi, pemanfaatan tanaman herbal sebagai bagian dari pengobatan tradisional dan pencegahan penyakit mulai banyak mendapat perhatian karena kandungan bioaktifnya yang berpotensi imunomodulator dan antioksidan. Tanaman seperti kunyit, jahe, bawang putih, dan daun kelor secara ilmiah telah terbukti membantu menurunkan faktor risiko Penyakit Tidak Menular (PTM).

Sekolah perempuan berperan sebagai wadah komunikasi yang memungkinkan individu berbagi pengalaman, memberikan dukungan satu sama lain, serta mengembangkan kapasitas perempuan dalam mengambil keputusan dengan bijaksana dan berdaya. Lembaga ini berupaya memperkuat ketahanan sosial dan ekonomi keluarga sekaligus meningkatkan kesehatan fisik.

2. PERMASALAHAN MITRA

Masyarakat Desa Sumbergede menghadapi permasalahan kesehatan yang cukup serius terkait dengan meningkatnya prevalensi Penyakit Tidak Menular (PTM). Faktor gaya hidup yang kurang sehat, terutama dalam hal pola makan dan aktivitas fisik, menjadi penyebab utama bertambahnya kasus hipertensi, diabetes, dan penyakit jantung. Hal ini diperparah oleh minimnya akses edukasi kesehatan yang memadai bagi seluruh lapisan masyarakat.

Kebanyakan warga desa masih mengonsumsi makanan tinggi gula, garam, dan lemak jenuh serta memiliki kecenderungan kurang mengonsumsi

sayur dan buah, sehingga risiko gangguan metabolik meningkat. Kebutuhan akan pemahaman gizi seimbang yang lebih baik sangat mendesak sebagai bagian dari intervensi.

Selain itu, pemanfaatan tanaman herbal yang selama ini dikenal secara tradisional belum diterapkan secara optimal di tingkat masyarakat. Kurangnya pengetahuan tentang jenis tanaman, cara pengolahan, cara dosis yang tepat, serta potensi manfaat dan efek samping membuat penggunaannya kurang konsisten dan terkadang menimbulkan risiko kesehatan.

Permasalahan penting lainnya adalah letak geografis desa yang sangat mendukung untuk penanaman berbagai jenis tanaman herbal, dengan banyak tanaman yang tumbuh di sawah, kebun, maupun pekarangan rumah warga. Namun, meskipun potensi ini besar, mayoritas masyarakat masih kurang memahami manfaat dari tanaman-tanaman tersebut. Hal ini mengakibatkan sumber daya alam yang melimpah tersebut belum dimanfaatkan secara optimal untuk mendukung kesehatan keluarga maupun peningkatan kesejahteraan masyarakat. Maka dari itu, diperlukan upaya penyuluhan dan pelatihan yang intensif untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan masyarakat dalam pemanfaatan herbal secara benar dan aman, sehingga dapat menjadi bagian dari strategi pengobatan dan pencegahan penyakit yang efektif di tingkat lokal.

Perempuan, yang berperan sebagai pengelola utama kesehatan keluarga, sering kali menghadapi keterbatasan dalam mengakses informasi dan pendidikan kesehatan. Selain itu, kendala ekonomi menjadi tantangan nyata yang memengaruhi kemampuan keluarga untuk memenuhi

kebutuhan kesehatan dasar. Mayoritas penduduk Desa Sumbergede bekerja sebagai petani dengan penghasilan yang terbatas, sehingga pengalokasian dana untuk kebutuhan kesehatan seringkali mengalami hambatan. Kondisi ekonomi tersebut menegaskan pentingnya penerapan pendekatan promosi kesehatan yang efektif dengan biaya rendah, yang berfokus pada keluarga dan pemberdayaan sumber daya lokal.

Akses terhadap fasilitas pelayanan kesehatan resmi masih terbatas, disebabkan oleh jarak yang cukup jauh serta fasilitas yang kurang memadai. Kondisi ini mengakibatkan masyarakat seringkali menunda atau bahkan mengabaikan pengobatan, terutama untuk penyakit yang dianggap ringan. Situasi tersebut berpotensi memperburuk kondisi penyakit sehingga menurunkan produktivitas keluarga.

Selain faktor struktural, tantangan budaya juga menjadi penghalang dalam perubahan perilaku masyarakat. Norma dan kepercayaan tradisional yang kuat seringkali menolak informasi serta praktik kesehatan yang bersifat baru. Oleh karena itu, pelaksanaan promosi kesehatan berbasis keluarga harus menggunakan pendekatan yang sensitif terhadap konteks sosial budaya, sehingga pesan-pesan kesehatan dapat diterima dengan baik dan diaplikasikan oleh seluruh lapisan masyarakat.

Program edukasi gizi yang saat ini tersedia belum mampu menjangkau seluruh kelompok usia dan strata sosial di desa, sehingga pengetahuan yang diperoleh masih belum merata dan belum sepenuhnya diterapkan dalam kehidupan sehari-hari. Oleh karena itu, kebutuhan masyarakat, khususnya para pelaku utama dalam edukasi di Desa Sumbergede, mengadakan program terpadu yang

mengintegrasikan edukasi gizi secara menyeluruh dengan pelatihan pemanfaatan tanaman herbal secara aman dan efektif melalui Sekolah Perempuan.

3. METODOLOGI

Penelitian ini menggunakan pendekatan gabungan antara studi literatur dan penelitian lapangan yang berfokus pada pengkajian peran Sekolah Perempuan di Desa Sumbergede dalam edukasi gizi dan herbal sebagai pencegahan Penyakit Tidak Menular. Metode kualitatif dan kuantitatif dipilih untuk memberikan gambaran yang komprehensif tentang fenomena yang diamati.

Tahap awal penelitian dimulai dengan identifikasi masalah yang dilakukan melalui survei dan wawancara mendalam kepada anggota sekolah perempuan serta tokoh masyarakat guna memperoleh pemahaman yang komprehensif mengenai kondisi kesehatan masyarakat dan peran serta keterlibatan perempuan di dalamnya. Informasi yang terkumpul dari proses ini kemudian dianalisis secara seksama untuk menjadi landasan kuat dalam merancang program Sekolah Perempuan yang sesuai dengan kebutuhan serta konteks lokal. Pendekatan ini diharapkan mampu menghasilkan intervensi yang lebih tepat sasaran dan efektif dalam meningkatkan kapasitas perempuan sebagai agen perubahan di masyarakat.

Penelitian ini menggunakan desain deskriptif-analitik dengan pengumpulan data primer yang dilakukan melalui observasi partisipatif di Desa Sumbergede, wawancara mendalam bersama anggota Sekolah Perempuan dan tokoh masyarakat, serta survei singkat mengenai pola konsumsi dan

pemanfaatan tanaman herbal. Selain itu, data sekunder diperoleh dari jurnal ilmiah, laporan resmi Kementerian Kesehatan, dan dokumen epidemiologi yang membahas prevalensi Penyakit Tidak Menular (PTM) pada tingkat lokal maupun nasional. Kerangka teori yang digunakan dalam penelitian ini didasarkan pada konsep imunomodulasi oleh bahan herbal serta teori perilaku kesehatan yang berkaitan dengan edukasi gizi, sehingga memberikan landasan ilmiah yang kuat untuk analisis dan pengembangan program.

Pelaksanaan program melibatkan serangkaian sesi edukasi yang mencakup materi tentang pengertian Penyakit Tidak Menular (PTM), bahaya yang ditimbulkan oleh Penyakit Tidak Menular (PTM), jenis-jenis tanaman herbal yang dapat digunakan sebagai pencegahan, serta peran penting herbal dalam mencegah perkembangan Penyakit Tidak Menular (PTM). Untuk meningkatkan efektivitas pembelajaran, metode yang digunakan bersifat interaktif dan berbasis komunitas, sehingga mendorong partisipasi aktif perempuan dalam diskusi dan praktik. Pendekatan ini bertujuan tidak hanya untuk menambah pengetahuan, tetapi juga memperkuat keterampilan dan kepercayaan diri perempuan agar dapat mengaplikasikan informasi yang diperoleh dalam kehidupan sehari-hari serta menjadi agen perubahan di lingkungan mereka masing-masing.

Pengumpulan data dilakukan menggunakan pre-test dan post-test berupa kuesioner untuk mengukur perubahan pengetahuan, sikap, dan perilaku, serta observasi Penyakit Tidak Menular (PTM). Teknik *Focus Group Discussion* (FGD) dan wawancara kualitatif juga diterapkan untuk memahami pengalaman sosial dan dampak pemberdayaan perempuan.

Analisis data kuantitatif dilakukan menggunakan pendekatan statistik deskriptif dan inferensial, sementara data kualitatif dianalisis dengan metode tematik. Penggabungan kedua teknik analisis ini memungkinkan pemahaman yang komprehensif terhadap perubahan fenomena di dalam komunitas serta menilai efektivitas program Sekolah Perempuan secara menyeluruh.

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian mengindikasikan bahwa Sekolah Perempuan di Desa Sumbergede memberikan peran yang signifikan dalam meningkatkan kapasitas perempuan sebagai agen perubahan dalam bidang kesehatan keluarga. Para anggota Sekolah Perempuan berhasil memperoleh pengetahuan dan keterampilan baru mengenai pentingnya menjaga kesehatan untuk mencegah Penyakit Tidak Menular (PTM), manfaat dan penggunaan tanaman herbal, serta kemampuan mengelola kesehatan keluarga secara mandiri. Pelatihan yang dilakukan secara berkelanjutan turut menumbuhkan kesadaran kolektif yang kuat mengenai pentingnya kesehatan keluarga.

Pembelajaran dan pelatihan yang dilaksanakan secara berkala berhasil menumbuhkan kesadaran kolektif mengenai pentingnya peran aktif keluarga dalam upaya pencegahan penyakit. Perempuan yang sebelumnya bersikap pasif kini telah mampu mengambil inisiatif sebagai motivator bagi anggota keluarga maupun tetangga untuk mengadopsi pola hidup sehat sebagai langkah pencegahan penyakit tidak menular.

Perempuan yang telah diberdayakan menunjukkan peningkatan peran yang signifikan dalam proses pengambilan keputusan yang berkaitan dengan kesehatan

keluarga. Temuan ini sejalan dengan teori pemberdayaan yang menegaskan bahwa peningkatan kapasitas perempuan secara langsung berkaitan dengan perbaikan kondisi kesehatan keluarga serta peningkatan kesejahteraan sosial dan ekonomi. Dengan demikian, pemberdayaan perempuan tidak hanya berdampak pada aspek kesehatan, tetapi juga berkontribusi pada penguatan struktur sosial dan ekonomi keluarga, yang pada gilirannya membantu menciptakan lingkungan yang lebih sehat dan berkelanjutan. Upaya tersebut menjadi penting untuk terus dikembangkan agar perempuan dapat menjalankan peran strategisnya secara optimal di tengah masyarakat.

Program ini juga berperan dalam mengatasi hambatan sosial dan budaya yang selama ini menjadi penghalang dalam penerimaan perilaku baru oleh masyarakat. Melalui pendampingan yang secara mendalam memahami serta menghargai nilai-nilai dan norma-norma lokal, Sekolah Perempuan mampu menyampaikan informasi kesehatan dengan cara yang efektif dan penuh pertimbangan, sehingga tidak menimbulkan sikap resistensi dari masyarakat. Keberhasilan ini sesuai dengan prinsip-prinsip dalam teori promosi kesehatan yang menegaskan pentingnya penyesuaian pendekatan sesuai dengan konteks budaya komunitas. Pendekatan yang sensitif terhadap budaya ini tidak hanya memperlancar penyampaian pesan kesehatan, tetapi juga memperkuat keberlanjutan perubahan perilaku yang diinginkan dalam masyarakat tersebut. Oleh karena itu, program ini menjadi contoh nyata bagaimana integrasi aspek sosial budaya dalam promosi kesehatan dapat meningkatkan efektivitas intervensi komunitas.

Dinamika sosial di desa mengalami perubahan yang signifikan,

di mana peran perempuan semakin diakui dan dihargai sebagai tokoh utama dalam urusan kesehatan keluarga dan masyarakat. Pengakuan ini tidak hanya memberikan dampak positif terhadap peningkatan kesehatan fisik, tetapi juga turut memperkuat posisi sosial serta ekonomi perempuan melalui berbagai aktivitas kolektif yang dilakukan di Sekolah Perempuan. Melalui program tersebut, perempuan memperoleh ruang untuk berpartisipasi aktif, berbagi pengetahuan, serta mengembangkan keterampilan yang mendukung kemandirian mereka. Situasi ini pada akhirnya mendorong terjadinya transformasi sosial yang lebih inklusif, di mana perempuan dapat berkontribusi secara lebih berarti dalam pembangunan komunitas secara menyeluruh.

Edukasi gizi yang diberikan melalui Sekolah Perempuan terbukti berhasil meningkatkan kesadaran masyarakat akan pentingnya menerapkan pola makan yang seimbang dan sehat. Program ini mengadopsi prinsip "Isi Piringku," yang menekankan keseimbangan proporsi antara makanan pokok, sayuran, buah-buahan, dan protein yang mencukupi kebutuhan tubuh.

Dengan pemahaman yang lebih baik mengenai komposisi makanan tersebut, masyarakat menjadi lebih mampu mengurangi konsumsi makanan yang tinggi lemak dan gula, yang selama ini sering menjadi penyebab masalah kesehatan. Selain itu, edukasi ini juga mendorong perubahan perilaku dalam memilih bahan makanan dan cara pengolahan yang lebih sehat, sehingga berkontribusi pada peningkatan kualitas hidup dan pencegahan penyakit tidak menular di tingkat keluarga maupun komunitas.

Pemanfaatan tanaman herbal lokal seperti kunyit, jahe, daun kelor,

dan kayu manis yang telah lama dikenal dalam tradisi masyarakat ternyata efektif sebagai salah satu strategi pencegahan komplikasi penyakit tidak menular (PTM). Tanaman-tanaman tersebut mengandung senyawa bioaktif yang memiliki sifat antioksidan, antiinflamasi, serta imunomodulator, yang berperan penting dalam membantu menurunkan tekanan darah dan mengendalikan kadar gula darah. Selain manfaat kesehatan tersebut, pemanfaatan herbal lokal ini juga menawarkan alternatif pengobatan yang lebih alami dan terjangkau bagi masyarakat, sehingga dapat mendukung upaya promotif dan preventif di lingkungan desa.

Sekolah Perempuan sebagai sebuah wadah pemberdayaan perempuan berhasil melakukan transfer pengetahuan mengenai penggunaan tanaman herbal yang aman dan efektif, sekaligus meningkatkan pemahaman tentang dosis serta cara konsumsi yang tepat, sehingga dapat mengurangi risiko timbulnya efek samping negatif. Pendekatan ini sejalan dengan teori yang menyebutkan bahwa penguatan sistem imun melalui pola gizi yang seimbang dan imunomodulasi dari bahan herbal merupakan metode pencegahan Penyakit Tidak Menular (PTM) yang sangat menjanjikan, yang juga didukung oleh rekomendasi dari *World Health Organization* (WHO). Dengan demikian, program ini tidak hanya berkontribusi pada pemberdayaan perempuan, tetapi juga pada peningkatan kualitas kesehatan masyarakat secara menyeluruh.

Dalam penelitian ini, penulis juga menyelenggarakan Pre-test dan Post-test untuk mengukur sejauh mana peserta memahami pentingnya penerapan gaya hidup sehat.

Tabel 1 Hasil Rekap Pre-test Promosi Kesehatan Berbasis Keluarga melalui Sekolah Perempuan.

Nilai	Pre-test Responden	Pre-test (%) Pemahaman
20-40	2	6,5 %
50-70	11	35,5 %
80-100	18	58,1 %

Tabel 2 Hasil Rekap Post-test Promosi Kesehatan Berbasis Keluarga melalui Sekolah Perempuan.

Nilai	Post-test Responden	Post-test (%) Pemahaman
20-40	0	0 %
50-70	0	0 %
80-100	31	100 %

Berdasarkan hasil pre-test dan post-test yang diberikan, dapat disimpulkan bahwa anggota Sekolah Perempuan Desa Sumbergede telah menunjukkan pemahaman yang meningkat dengan baik mengenai pentingnya menerapkan gaya hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari demi menjaga kesehatan jangka panjang. Pada pre-test, sebanyak 18 peserta memperoleh nilai sempurna yaitu 100, sedangkan 11 peserta mendapat nilai dengan rentang 50-70, dan 2 peserta lainnya memperoleh nilai dengan rentang 20-40. Sementara pada post-test, 30 peserta berhasil meraih nilai 100, dan hanya 1 peserta yang mendapat nilai 80.

Meski demikian, tantangan masih muncul terkait penyediaan sumber daya, terutama keterbatasan dana dan fasilitas pendukung untuk promosi kesehatan. Selain itu, hambatan budaya yang berakar pada pola pikir tradisional kerap menjadi penghalang dalam penyebaran informasi secara efektif. Namun, pendekatan yang melibatkan tokoh masyarakat setempat terbukti efektif dalam mengatasi kendala tersebut, sehingga memperlancar proses komunikasi dan penerimaan pesan kesehatan di masyarakat.

Perbandingan dengan teori promosi kesehatan mengindikasikan bahwa pendekatan berbasis keluarga melalui pemberdayaan perempuan merupakan strategi yang tepat dan efektif untuk diterapkan di lingkungan pedesaan seperti Desa Sumbergede. Keberhasilan program ini sangat bergantung pada kemampuan menyesuaikan intervensi dengan nilai-nilai budaya lokal. Temuan ini sejalan dengan hasil penelitian lainnya yang menegaskan pentingnya peran keluarga dan perempuan dalam promosi kesehatan guna mencapai perubahan perilaku yang berkelanjutan. Oleh karena itu, pendekatan yang mengedepankan pemberdayaan komunitas secara bottom-up ini dapat dijadikan model yang layak untuk direplikasi di wilayah lain dengan kondisi sosial dan budaya yang serupa.

Selain memberikan manfaat kesehatan, keterlibatan perempuan melalui Sekolah Perempuan juga memperkuat kapasitas komunitas dalam menjaga kesehatan keluarga dan lingkungan, sehingga turut membangun ketahanan sosial serta ekonomi di tingkat desa. Dampak positif lain dari intervensi ini terlihat pada penurunan faktor risiko utama Penyakit Tidak Menular (PTM), seperti obesitas dan resistensi insulin, yang berasal dari perubahan pola konsumsi dan gaya hidup yang lebih sehat. Seluruh temuan tersebut menegaskan pentingnya mengintegrasikan edukasi gizi dengan pemanfaatan herbal lokal sebagai strategi pencegahan Penyakit Tidak Menular (PTM) yang relevan dan efektif dalam konteks komunitas pedesaan.

Secara keseluruhan, program Sekolah Perempuan sebagai wadah promosi kesehatan berbasis keluarga mampu menciptakan perubahan positif yang berdampak langsung pada

peningkatan kualitas hidup masyarakat Desa Sumbergede.

5. KESIMPULAN

Edukasi gizi dan pemanfaatan tanaman herbal lokal yang diimplementasikan melalui Sekolah Perempuan di Desa Sumbergede, Wringinanom, terbukti menjadi strategi yang efektif dalam mencegah Penyakit Tidak Menular (PTM). Pendekatan ini tidak hanya berhasil meningkatkan kesadaran masyarakat terhadap pentingnya pola hidup sehat, tetapi juga secara signifikan menurunkan risiko terjadinya PTM secara berkelanjutan.

Selain itu, program ini turut memberdayakan perempuan sebagai agen perubahan di tingkat komunitas, sehingga mendorong terciptanya lingkungan yang mendukung kesehatan keluarga dan kesejahteraan masyarakat secara keseluruhan. Implementasi metode yang berbasis pada budaya lokal serta pemanfaatan sumber daya alam setempat menjadikan pendekatan ini relevan dan berkelanjutan dalam menghadapi tantangan kesehatan di wilayah pedesaan.

6. UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih penulis sampaikan kepada Universitas Anwar Medika yang telah memberikan dukungan penuh dalam pelaksanaan kegiatan ini. Kemudian Pemerintah Desa Sumbergede dan Kecamatan Wringinanom yang telah mendukung pelaksanaan Sekolah Perempuan, serta semua pihak yang telah memberikan dukungan dan pendanaan, khususnya lembaga pengabdian masyarakat yang telah memfasilitasi pelaksanaan program ini sehingga dapat berjalan lancar dan memberikan manfaat nyata bagi masyarakat. Tidak lupa apresiasi

diberikan kepada dosen pembimbing yang turut membantu sehingga kegiatan edukasi dan promosi kesehatan ini dapat berjalan tanpa halangan.

DAFTAR PUSTAKA

Ayosehat Kemenkes. (2024). Isi Piringku: Pedoman Makan Kekinian Orang Indonesia. Diakses 3 Agustus 2025, dari <https://ayosehat.kemkes.go.id/isi-piringku-pedoman-makan-kekinian-orang-indonesia>.

Badan Kebijakan Kesehatan Kemenkes. (2024). Pola Makan Lebih Sehat untuk Kurangi Risiko Penyakit Tidak Menular. Diakses 3 Agustus 2025, dari <https://www.badankebijakan.kemkes.go.id/pola-makan-lebih-sehat-untuk-kurangi-risiko-penyakit-tidak-menular/>.

Haris, A. S. (2021). Perbedaan Faktor Risiko Dominan Penyakit Tidak Menular pada Usia Dewasa dan Lanjut Usia. *Journal Borneo Science Technology and Health Journal*, 1-10.

Hidayat, M., & Fitriani, S. (2023). Kearifan Lokal dalam Penggunaan Herbal sebagai Terapi Komplementer Penyakit Jantung. *Jurnal Kedokteran Komplementer dan Alternatif*, 9(1), 34-41.

Lestari, P., & Rahman, A. (2022). Peran Kader Kesehatan dalam Edukasi Gizi di Komunitas Perkotaan dan Pedesaan. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 14(2), 110-118.

Ninda Ayu Prabasari P1, L. J. (2023). Pemberdayaan Kader Melalui Pelatihan Screening Penyakit Tidak Menular (PTM) dan Pengolahan Rempah Sebagai Pendamping Pengobatan pada Lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Jagir. *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM)*, 3841-3850.

Oksfriani Jufri Sumampouw, O. R. (2023). Edukasi dan Promosi

Kesehatan dalam Upaya Pencegahan dan Pengendalian Penyakit Tidak Menular. Jurnal Pengabdian Masyarakat Bangsa, 2081-2087.

Pranata, A., & Nugroho, A. (2025). *Epidemiologi penyakit tidak menular*. Diakses pada 1 Agustus 2025, dari <https://books.google.co.id/books?id=yRBLEQAAQBAJ>.

Rahmawati, F., & Santoso, H. (2021). Pengaruh Edukasi Gizi terhadap Perilaku Makan Sehat pada Kelompok Lansia. Jurnal Gizi dan Pangan, 15(3), 190-198. Pratama, B. A., & Kusumawati, E. (2020). Siklus Hidup Sekolah Perempuan di Desa dan Pemberdayaan Komunitas. Jurnal Pembangunan Desa, 8(1), 50-60.

Santoso, L., & Wulandari, N. (2019). Faktor-faktor Risiko Penyakit Tidak Menular di Indonesia: Kajian Epidemiologi. Jurnal Kesehatan Nasional, 11(4), 279-288.

Sari, L. P., & Wijayanti, D. (2022). Pemanfaatan Tanaman Obat Tradisional dalam Pencegahan Diabetes Mellitus di Wilayah Pedesaan. Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat, 13(2), 123-131.

Setiawan, T., & Amalia, R. (2021). Studi Efektivitas Pembelajaran Herbal dalam Sekolah Perempuan. Jurnal Pendidikan dan Pengajaran, 16(3), 225-233.

Yenny Atting, I. K. (2025). Peran Edukasi Gizi Dalam Menurunkan Risiko Penyakit Tidak Menular Pada Karyawan Balai Pelatihan Kesehatan Provinsi Kalimantan Timur. Journal Scientific of Mandalika, 694-699.