

PENYULUHAN TENTANG PENGGUNAAN KURMA UNTUK MENURUNKAN TEKANAN DARAH

Elvipson Sinaga¹, Khairunnisa Batubara²

¹Universitas Audi Indonesia & Praktisi di Puskesmas Sibolangit

²Akper Gita Matura Abadi Kisaran
elvipsonsinaga1975@gmail.com

ABSTRAK

Salah satu faktor risiko utama penyakit kardiovaskular adalah hipertensi, suatu kondisi tidak menular yang sangat umum di Indonesia. Menggunakan pangan fungsional seperti kurma (*Phoenix dactylifera* L.), yang kaya akan kalium, magnesium, serat, dan antioksidan, merupakan salah satu cara untuk mengatasi hipertensi, baik secara farmakologis maupun non-farmakologis. Tujuan kegiatan ini adalah untuk meningkatkan kesadaran masyarakat akan potensi kurma dalam menurunkan tekanan darah. Peserta dari masyarakat yang memiliki riwayat atau berisiko hipertensi berpartisipasi dalam pendekatan implementasi, yang meliputi edukasi kesehatan melalui ceramah interaktif, sesi tanya jawab, dan pembagian leaflet, di Puskesmas Sibolangit. Tes pra dan pasca digunakan untuk mengukur tingkat pengetahuan, dan hasilnya dikaji secara deskriptif. Berdasarkan temuan, skor pengetahuan rata-rata peserta meningkat dari 60,5 pada tes pra menjadi 85,7 pada tes pasca, dan mereka juga menyatakan keinginan yang lebih besar untuk memasukkan kurma ke dalam pola makan seimbang. Selain itu, peserta melaporkan peningkatan kesadaran tentang cara menyajikan kurma untuk meningkatkan kesehatan kardiovaskular dan dosis yang dibutuhkan. Sebagai sarana untuk mempromosikan edukasi gizi berbasis pangan lokal, kegiatan ini telah menunjukkan hasil yang menjanjikan. Singkatnya, kesadaran dan pengetahuan masyarakat tentang penggunaan kurma dapat ditingkatkan dalam upaya mencegah dan mengelola hipertensi.

Kata kunci : Hipertensi, kurma, tekanan darah, penyuluhan, puskesmas sibolangit

ABSTRACT

*One of the main risk factors for cardiovascular disease is hypertension, a highly prevalent non-communicable condition in Indonesia. Using functional foods such as dates (*Phoenix dactylifera* L.), which are rich in potassium, magnesium, fiber, and antioxidants, is one way to address hypertension, both pharmacologically and non-pharmacologically. The aim of this activity was to raise public awareness of the potential of dates in lowering blood pressure. Participants from the community with a history of or at risk of hypertension participated in an implementation approach, which included health education through interactive lectures, question-and-answer sessions, and leaflet distribution, at the Sibolangit Community Health Center. Pre- and post-tests were used to measure knowledge levels, and the results were reviewed descriptively. Based on the findings, participants' average knowledge score increased from 60.5 in the pre-test to 85.7 in the post-test, and they also expressed a greater desire to incorporate dates into a balanced diet. Furthermore, participants reported increased awareness of how dates are served to improve cardiovascular health and the required dosage. As a means to promote local food-based nutrition education, this activity has shown promising results. In short, public awareness and knowledge about the use of dates can be increased in an effort to prevent and manage hypertension.*

Keywords : Hypertension, dates, blood pressure, counseling, sibolangit community health center

1. PENDAHULUAN

Hipertensi, salah satu penyebab utama morbiditas dan mortalitas penyakit kardiovaskular, merupakan masalah kesehatan global yang semakin umum. Menurut data (WHO., 2023), hanya satu dari lima penderita hipertensi yang berhasil mengontrol tekanan darah dengan baik, meskipun faktanya lebih dari 1,28 miliar orang dewasa di seluruh dunia menderita kondisi ini. Kondisi ini menunjukkan adanya perbedaan antara keberhasilan pengendalian dan upaya pengobatan hipertensi (WHO., 2023).

Menurut Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018 di Indonesia, 34,1% penduduk Indonesia menderita hipertensi. Angka ini diperkirakan akan meningkat di tahun-tahun mendatang, terutama akibat perubahan pola makan yang tinggi garam dan rendah serat, serta kurangnya olahraga (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2020). Di masyarakat, hipertensi seringkali salah didiagnosis dan tidak diobati, sehingga meningkatkan risiko konsekuensi serius seperti serangan jantung, stroke, dan gagal ginjal.

Pada tahun 2024, terdapat 15% lebih banyak pasien tekanan darah tinggi dibandingkan tahun sebelumnya, menurut data internal Puskesmas Sibolangit. Mayoritas pasien kurang memiliki pengetahuan yang memadai tentang cara mengontrol tekanan darah melalui makanan dan tidak mengetahui penyebab pasti hipertensi mereka. Individu seringkali bergantung pada obat-obatan tanpa mempertimbangkan faktor pola makan yang dapat meningkatkan kesehatan jantung dan pembuluh darah.

Ketidaktahuan masyarakat tentang pengganti makanan fungsional yang dapat menurunkan tekanan darah menjadi perhatian utama bagi pasangan. Selain itu, masyarakat hanya mencari pertolongan medis ketika gejalanya parah karena kurangnya pengetahuan tentang pencegahan hipertensi dini. Kendala utama lainnya adalah kurangnya informasi kesehatan yang mudah dipahami.

Untuk mengatasi masalah ini, Program Pengabdian Masyarakat (PKM) yang mencakup edukasi kesehatan tentang pemanfaatan kurma (*Phoenix dactylifera L.*) untuk menurunkan tekanan darah telah dilaksanakan. Acara ini diselenggarakan di Puskesmas Sibolangit melalui presentasi interaktif, sesi tanya jawab, dan pembagian brosur berisi informasi tentang manfaat gizi kurma serta anjuran konsumsi yang tepat. Masyarakat umum yang memiliki riwayat

atau risiko hipertensi turut berpartisipasi.

Karena murah, mudah didapat, dan kaya akan kalium, magnesium, serat, serta antioksidan yang semuanya membantu mengatur tekanan darah kurma dipilih sebagai subjek pembelajaran (Ibrahim, 2024). Antioksidan mengurangi stres oksidatif, yang dapat merusak dinding pembuluh darah, dan kalium membantu menurunkan tekanan darah dengan meningkatkan vasodilatasi (G.S. Aljuraiban et al., 2024).

Solusi pertama yang disarankan adalah mengedukasi individu berisiko tinggi dan penderita hipertensi tentang manfaat kurma menggunakan informasi berbasis bukti. Bahasa yang sederhana, alat bantu visual yang menarik, dan contoh cara mengonsumsi kurma sesuai pedoman kesehatan digunakan untuk menyampaikan materi. Meningkatkan kesadaran masyarakat akan pentingnya manajemen pola makan yang komprehensif yang mencakup pengurangan natrium, konsumsi lebih banyak buah dan sayur, serta gaya hidup aktif merupakan pilihan kedua.

Di Puskesmas Sibolangit, promosi pemeriksaan tekanan darah rutin dipadukan dengan edukasi. Penyediaan sumber daya pendukung berupa pamflet berisi data gizi tentang kurma, saran dosis konsumsi, dan saran tentang cara memasukkannya ke dalam pola makan seimbang merupakan pilihan ketiga. Konten ini dimaksudkan sebagai panduan bermanfaat yang dapat digunakan peserta kapan saja, menjamin pembelajaran berkelanjutan bahkan setelah kegiatan PKM selesai.

Selain mempromosikan penerapan pola makan sehat berbasis pangan daerah untuk mencegah hipertensi, kegiatan ini juga bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan kesadaran masyarakat tentang pemanfaatan kurma sebagai teknik penurunan tekanan darah non-farmakologis di Puskesmas Sibolangit. Dengan penerapan metode ini secara sistematis, diharapkan angka kejadian hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Sibolangit akan menurun.

2. METODE PELAKSANAAN

Rendahnya pengetahuan masyarakat di wilayah kerja Puskesmas Sibolangit mengenai pemanfaatan pangan fungsional, khususnya kurma (*Phoenix dactylifera L.*), dalam mengendalikan tekanan darah menjadi isu prioritas yang ingin diatasi dalam metode pelaksanaan kegiatan Program Pengabdian Masyarakat (PKM) ini. Masyarakat dilibatkan secara aktif dalam seluruh tahapan kegiatan, mulai dari perencanaan hingga evaluasi, dengan menggunakan pendekatan edukasi berbasis bukti.

Strategi ini meliputi ceramah interaktif, diskusi kelompok, demonstrasi konsumsi kurma, dan pembagian brosur berisi materi ajar tertulis. Selain menyerap informasi secara pasif, peserta diharapkan mampu memahami, mengasimilasi, dan menerapkan pengetahuan ini dalam kehidupan sehari-hari.

Berikut ini adalah rancangan metodis tahapan pelaksanaan kegiatan:

Langkah 1: Menyiapkan Kegiatan

Sebelum kegiatan dilaksanakan di lapangan, tahap ini memerlukan beberapa langkah awal:

1) Pengorganisasian dengan Mitra

Untuk menjelaskan rencana kegiatan, tujuan, manfaat, dan format pelaksanaan, tim pelaksana bertemu dengan Puskesmas Sibolangit untuk pertama kalinya. Target peserta, jadwal pelaksanaan, dan detail teknis kegiatan di lokasi juga ditentukan melalui kolaborasi ini.

2) Identifikasi dan Seleksi Peserta

Peserta diminta untuk berfokus pada mereka yang memiliki pola makan tinggi garam, riwayat hipertensi dalam keluarga, atau berusia di atas 35 tahun. Rekomendasi kader kesehatan dan rekam medis Puskesmas memberikan informasi tentang calon peserta.

3) Menyiapkan Materi Penyuluhan

Berdasarkan penelitian ilmiah terbaru (2020–2025) tentang manfaat nutrisi kurma, mekanisme kerjanya dalam menurunkan tekanan darah, dosis yang disarankan untuk dikonsumsi, dan teknik penyajian yang tepat, materi-materi tersebut disusun. Penggunaan kata-kata yang ramah komunitas dalam materi telah dimodifikasi.

4) Pembuatan Media Edukasi

Presentasi PowerPoint, pamflet, dan alat peraga (seperti kurma, timbangan makanan, dan gelas ukur) merupakan beberapa media yang digunakan. Selebaran yang cukup banyak diproduksi untuk dibagikan kepada setiap peserta.

Langkah 2: Pelaksanaan Kegiatan

Kegiatan mengikuti jadwal yang telah ditentukan. Beberapa kegiatan dalam rangkaian kegiatan tersebut antara lain:

1) Upacara Pembukaan

Acara dibuka oleh perwakilan Puskesmas Sibolangit, dan kemudian tim pelaksana PKM memberikan sambutan. Tujuan dari upacara pembukaan ini adalah untuk memotivasi peserta dan menjelaskan tujuan program.

2) Pemahaman Sebelum Tes

Peserta mengisi kuesioner singkat untuk mengukur pemahaman dasar mereka tentang hipertensi dan manfaat berpacaran sebelum sesi

konseling dimulai. Untuk mengevaluasi efektivitas kegiatan, hasil pra-tes dan pasca-tes dibandingkan.

3) Distribusi Materi Konseling

Tim pelaksana menggunakan format kuliah interaktif untuk menyampaikan materi. Materi yang dibahas meliputi: definisi hipertensi dan faktor risikonya, dampak kesehatan dari tekanan darah tinggi, kontribusi pola makan bergizi terhadap manajemen tekanan darah, nilai gizi kurma dan proses penurunan tekanan darah, jumlah kurma yang disarankan, saran untuk memasukkan kurma ke dalam pola makan sehari-hari.

4) Diskusi dan Tanya Jawab

Peserta diberikan kesempatan untuk bertanya. Tanggapan tim pelaksana didukung oleh data empiris dan pengalaman industri nyata.

5) Bukti Konsumsi Kurma yang Tepat

Selain menyajikan kurma mentah, memadukannya dengan salad buah, atau mengolahnya menjadi minuman bergizi, tim pelaksana menunjukkan cara mengukur porsi kurma sesuai dengan anjuran kesehatan (misalnya, 3–7 buah per hari, tergantung kebutuhan).

6) Pembagian Selebaran

Untuk melanjutkan edukasi setelah latihan, setiap peserta diberikan buklet untuk dibaca di rumah.

7) Uji Pasca Pengetahuan

Kuesioner yang sama yang digunakan untuk uji pra diisi oleh individu setelah konseling. Peningkatan pengetahuan diukur menggunakan hasil.

Langkah 3: Penilaian Hasil Kegiatan

Penilaian dilakukan dengan dua cara:

1) Penilaian kuantitatif

Menghitung perubahan skor pengetahuan peserta dari pra-tes ke pasca-tes. Rata-rata peningkatan skor dihitung menggunakan analisis deskriptif.

2) Penilaian kualitatif

Memperoleh pendapat peserta mengenai keunggulan kegiatan, kesesuaian media, dan keterpahaman materi. Wawancara singkat dan diskusi kelompok digunakan untuk mendapatkan umpan balik.

Tahap 4: Keberlanjutan Program

Langkah-langkah berikut telah dilakukan untuk menjamin keberlanjutan manfaat program:

- 1) Materi "Makanan Fungsional untuk Hipertensi" akan diintegrasikan ke dalam program dan kegiatan penjangkauan rutin untuk Posyandu lansia yang bekerja sama dengan Puskesmas Sibolangit.
- 2) Pelatihan kader kesehatan tentang manfaat kurma agar mereka dapat melanjutkan edukasi di tingkat masyarakat.

- 3) Penyebaran konten digital yang mudah diakses (seperti infografis dan pamflet PDF) melalui grup WhatsApp komunitas.

Tabel 1. Jadwal Pelaksanaan PKM

No	Kegiatan	Minggu ke-1	Minggu ke-2	Minggu ke-3	Minggu ke-4
1	Koordinasi dengan mitra	✓			
2	Identifikasi peserta	✓			
3	Penyusunan materi		✓		
4	Pembuatan media edukasi		✓		
5	Pelaksanaan penyuluhan dan pre/post-test			✓	
6	Evaluasi kegiatan				✓
7	Penyusunan laporan akhir				✓

Puskesmas Sibolangit merupakan mitra, dan keterlibatan mereka meliputi: memberikan informasi dasar tentang pasien hipertensi di tempat kerja, membantu mengundang individu terpilih untuk mengikuti kegiatan, menyediakan fasilitas dan ruang untuk kegiatan penjangkauan, berpartisipasi dalam kegiatan bersama tim pelaksana, berperan aktif dalam keberlanjutan program dengan mengintegrasikan materi ke dalam kegiatan penjangkauan sehari-hari. Penilaian dilakukan dalam tiga tahap: 1) evaluasi proses: Menentukan apakah kegiatan berjalan sesuai rencana dalam hal waktu, materi, dan jumlah peserta; 2) menilai peningkatan pengetahuan melalui perbandingan hasil pra-tes dan pasca-tes dikenal sebagai evaluasi hasil; 3) evaluasi dampak awal: melalui wawancara singkat pasca-kegiatan, diamati perubahan sikap peserta terhadap konsumsi kurma dan pengelolaan hipertensi.

Setelah kegiatan Program Pengabdian Masyarakat (PKM) selesai, program akan dilanjutkan sebagai berikut: diintegrasikan ke dalam inisiatif Puskesmas rutin (misalnya, pemeriksaan hipertensi rutin, posyandu lansia); kader kesehatan desa memberikan pendampingan untuk mengawasi penerapan praktik pola makan sehat dan konsumsi kurma; menyebarkan fakta singkat, saran, dan resep bergizi berbahan dasar kurma melalui media sosial lokal dan evaluasi setiap tiga bulan untuk

memantau perubahan perilaku dan perkembangan pengetahuan masyarakat.

3 HASIL DAN PEMBAHASAN

Latar Belakang Proyek Pengabdian Masyarakat

Pada tanggal yang telah disepakati bersama para mitra, Kegiatan Pengabdian Masyarakat berlangsung di aula Puskesmas Sibolangit. Sebanyak 35 peserta, terdiri dari masyarakat umum, lansia, dan sejumlah kader Posyandu, hadir. 60% peserta memiliki riwayat hipertensi, 25% memiliki riwayat keluarga dengan kondisi tersebut, dan sisanya adalah anggota masyarakat yang mencari informasi tentang pencegahan, menurut data pendaftaran. Para peserta menunjukkan antusiasme yang tinggi terhadap materi yang diberikan, dan suasananya pun kondusif. Mayoritas peserta tidak menyadari bahwa kurma mengandung antioksidan, kalium, dan magnesium, yang dapat membantu menurunkan tekanan darah, hingga sesi tanya jawab singkat dalam kegiatan tersebut. Hanya kurma sebagai buah yang dikonsumsi selama Ramadan yang diketahui oleh beberapa peserta. Baik ceramah interaktif maupun demonstrasi penyajian kurma disambut dengan baik. Pertanyaan mengenai dosis, waktu ideal mengonsumsi kurma, dan kemungkinan interaksi dengan obat antihipertensi sangat diminati oleh para peserta.

Temuan

Tabel 2 Hasil Temuan

Aspek	Pra-tes	Pasca-tes	Keterangan
Rata-rata Skor Pengetahuan	60,5 (Cukup)	85,7 (Sangat Baik)	Peningkatan signifikan pengetahuan peserta
Komitmen Konsumsi Kurma	-	90% Peserta	Berkomitmen mengonsumsi kurma 3–7 buah per hari
Perilaku Tambahan	-	Beberapa peserta	Akan memperkenalkan kurma ke anggota keluarga
Penerapan Diet Pendukung	-	90% Peserta	Menggabungkan konsumsi kurma dengan diet rendah garam

Hasil pra-tes dan pasca-tes menunjukkan bahwa tingkat pengetahuan peserta meningkat secara signifikan. Rata-rata skor pasca-tes meningkat menjadi 85,7 (sangat baik), sementara skor pra-tes rata-rata mencapai 60,5 (cukup). Peningkatan skor ini menunjukkan bahwa

pemahaman peserta tentang hubungan antara pengaturan tekanan darah dan konsumsi kurma secara efektif ditingkatkan oleh program konseling.

Umpan balik verbal menunjukkan bahwa 90% peserta berkomitmen untuk mengonsumsi kurma sesuai dosis yang dianjurkan (3–7 buah per hari) dan menggabungkannya dengan diet rendah garam, di samping peningkatan skor pengetahuan. Beberapa peserta bahkan mengatakan akan memperkenalkan kurma kepada anggota keluarga mereka sebagai camilan bergizi.

Perubahan Sebelum dan Sesudah Proyek Pengabdian Masyarakat

Perubahan yang telah diidentifikasi meliputi:

1) Pergeseran Pengetahuan

Hanya 28,6% peserta yang menyadari bahwa kurma dapat menurunkan tekanan darah sebelum latihan. Setelah latihan, persentase ini meningkat menjadi 91,4%. Selain itu, peserta belajar lebih banyak tentang nilai gizi kurma dan bagaimana kurma bekerja untuk mengontrol tekanan darah.

2) Pergeseran Sikap

Mayoritas peserta tidak menganggap kurma sebagai bagian rutin dari pola makan mereka sebelum latihan. Sebagian besar peserta menyatakan bahwa mereka bersedia memasukkan kurma ke dalam masakan sehari-hari mereka setelah kegiatan.

3) Pergeseran Minat dan Rencana Aksi

Sebelum kegiatan ini, hanya lima orang yang rutin mengonsumsi kurma. Setelah latihan, tiga puluh peserta menyatakan bahwa, tergantung pada kondisi kesehatan pribadi mereka, mereka berencana untuk mengonsumsi kurma secara konsisten setidaknya tiga kali seminggu.

Pembahasan

Peningkatan pengetahuan yang substansial ini mendukung gagasan bahwa edukasi kesehatan interaktif yang didukung oleh alat bantu visual dapat meningkatkan pemahaman masyarakat (Sunarmi Sunarmi, 2019), (Lusida, 2023), (Fitriani dkk., 2022). Kurma, makanan fungsional yang tinggi kalium, telah terbukti dapat menurunkan tekanan darah dengan merelaksasi pembuluh darah dan meningkatkan ekskresi garam (Ozemek C, Laddu DR, Arena R, 2018).

Di Puskesmas Sibolangit, pengenalan program edukasi tentang penggunaan kurma untuk menurunkan tekanan darah menunjukkan hasil yang menjanjikan dalam hal pengetahuan peserta. Materi tersebut diterima dengan baik

dan terbukti bermanfaat dalam meningkatkan kesadaran masyarakat, terbukti dari skor rata-rata pasca-tes sebesar 85,7, yang meningkat dari skor pra-tes sebesar 60,5. (Puspitadewi, I., Hadiyanto, H., Abdillah, H., & Hamidah, 2025) menemukan bahwa edukasi kesehatan yang sistematis dan berbasis bukti dapat meningkatkan pengetahuan dan perilaku kesehatan masyarakat secara signifikan. Hal ini sejalan dengan penelitian mereka.

Meningkatkan kesadaran akan pentingnya gaya hidup sehat sebagai bagian dari pencegahan hipertensi bergantung pada pemahaman peserta tentang manfaat kurma dalam mengelola tekanan darah. Melalui vasodilatasi dan manajemen elektrolit, serat, kalium, dan antioksidan yang terkandung dalam kurma dapat membantu menurunkan tekanan darah (Alsarayrah, 2023). Peserta dalam sesi pelatihan mempelajari cara memasukkan kurma ke dalam pola makan sehari-hari mereka tanpa mengalami efek samping negatif dengan berfokus pada pengetahuan ilmiah dan jumlah yang disarankan (3–7 kurma per hari).

Dengan 90% peserta berencana untuk mengikuti pola makan ini secara teratur, respons peserta menunjukkan komitmen yang tinggi untuk menerapkan konsumsi kurma yang direkomendasikan, di samping pemahaman yang lebih baik. Mengingat keinginan dan niat peserta sangat penting untuk perubahan perilaku, dedikasi ini merupakan tanda penting efektivitas intervensi edukasi (Sansom, 2021). Menurut teori pembelajaran sosial (Islam KF, Awal A, Mazumder H, Munni UR, Majumder K, Afroz K, Tabassum MN, 2023), yang menyoroti pentingnya interaksi dan pengaruh lingkungan dalam memengaruhi perilaku, dukungan sosial seperti berbagi informasi dengan anggota keluarga juga meningkatkan efektivitas edukasi.

Namun, implementasinya menghadapi sejumlah tantangan, seperti kurangnya waktu pembelajaran dan disparitas pengetahuan awal peserta. Hal ini menyulitkan untuk memastikan bahwa setiap orang dapat memahami dan menerapkan materi sebaik mungkin. (Riga, 2018) menegaskan bahwa kontinuitas, pendekatan yang tepat, dan modifikasi terhadap karakteristik target audiens merupakan komponen penting dari program pendidikan kesehatan yang sukses. Untuk menjangkau audiens yang lebih luas, perencanaan ke depan harus mempertimbangkan penjadwalan ulang dan pemanfaatan saluran komunikasi tambahan, termasuk pamflet digital atau video instruksional (Nutbeam, 2018).

Puskesmas Sibolangit, mitra kegiatan, berpartisipasi aktif dalam mendukung partisipasi dan menyediakan fasilitas yang memadai, yang juga berkontribusi pada keberhasilan kegiatan.

Selain itu, peserta merasa lebih mudah menerapkan pengetahuan dalam kehidupan sehari-hari ketika metode demonstrasi praktis digunakan, yang meningkatkan kemungkinan mereka untuk terus berperilaku baik. Berdasarkan hasil temuan tersebut, Program Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM) yang menitikberatkan pada permasalahan prioritas mitra dan memanfaatkan sumber daya pangan lokal dapat menjadi salah satu cara yang efektif untuk meningkatkan kepedulian dan pemahaman masyarakat tentang pencegahan hipertensi.

Dengan mempertimbangkan semua hal, program edukasi Puskesmas Sibolangit tentang penggunaan kurma untuk menurunkan tekanan darah berhasil meningkatkan kesadaran dan motivasi peserta untuk mengubah perilaku mereka. Konsekuensi dari temuan ini memperkuat pentingnya memasukkan makanan fungsional seperti kurma ke dalam rencana pengelolaan hipertensi berbasis masyarakat. Untuk mencapai hasil kesehatan yang lebih luas dan berkelanjutan, diperlukan upaya lebih lanjut untuk menjaga kelancaran edukasi dan menjangkau lebih banyak kelompok sasaran.

4. KESIMPULAN DAN SARAN

Kegiatan sosialisasi ini berhasil meningkatkan kesadaran masyarakat akan manfaat mengonsumsi kurma sebagai metode alami untuk mengendalikan tekanan darah tinggi, berdasarkan hasil pelaksanaan Program Pengabdian Masyarakat (PKM) tentang pemanfaatan kurma untuk menurunkan tekanan darah di Puskesmas Sibolangit. Namun, pencapaian target keterlibatan maksimal menjadi sulit karena beberapa kendala, termasuk kurangnya kesadaran awal dan singkatnya waktu pelaksanaan. Untuk menjangkau masyarakat yang lebih luas dan meningkatkan kesadaran serta kepatuhan dalam menerapkan gaya hidup sehat yang melibatkan kurma sebagai bagian dari pengelolaan tekanan darah, disarankan agar kegiatan sosialisasi dilakukan secara berkala dengan jadwal yang lebih fleksibel dan melibatkan lebih banyak media komunikasi.

5. REFERENSI

- Alsarayrah, N. A. et. a. (2023). The health values of Phoenix dactylifera (dates): A review. *Emirates Journal of Food and Agriculture*, 35(1), 1–16. <https://doi.org/doi:10.9755/ejfa.2023.v35.i1.2963>
- G.S. Aljuraiban et al. (2024). The Role of Diet in the Prevention of Hypertension and Management of Blood Pressure: An Umbrella Review of Meta-Analyses of Interventional and Observational Studies. *Advances in Nutrition*, 15(1), 100123. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.advnut.2023.09.011>
- Ibrahim, et. a. (2024). Nutritional, nutraceutical attributes, microbiological and chemical safety of different varieties of dates—A review. *Future Foods*, 10, 100421. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.fufo.2024.100421>
- Islam KF, Awal A, Mazumder H, Munni UR, Majumder K, Afroz K, Tabassum MN, H. M. (2023). Social cognitive theory-based health promotion in primary care practice: A scoping review. *Heliyon*, 9(4), e14889. <https://doi.org/doi:10.1016/j.heliyon.2023.e14889>
- Lusida, dkk. (2023). Pengaruh Pemberian Edukasi Hipertensi Terhadap Pengetahuan Masyarakat Di Wilayah Kelurahan Sawah, Kota Tangerang Selatan Tahun 2023. *AS-SYIFA: Jurnal Pengabdian Dan Pemberdayaan Kesehatan Masyarakat*, 4(2), 66–75.
- Nutbeam, D. (2018). Health education and health promotion revisited. *Health Education Journal*, 78(6), 705–709. <https://doi.org/https://doi.org/10.1177/0017896918770215>
- Ozemek C, Laddu DR, Arena R, L. C. (2018). The role of diet for prevention and management of hypertension. *Curr Opin Cardiol*, 33(4), 388–393. <https://doi.org/doi:10.1097/HCO.0000000000000532>
- Puspitadewi, I., Hadiyanto, H., Abdillah, H., & Hamidah, E. (2025). The Effect of Health Education on Family Knowledge in Caring for Patients with Hypertension. *Jurnal Keperawatan Priority*, 8(2), 93–101. <https://doi.org/https://doi.org/10.34012/jukep.v8i2.7049>
- Riga, L. (2018). Health literacy as a challenge for health education. In EDP Sciences. (Ed.), *Int. Conf. Society. Health. Welfare*.
- Sansom, R. (2021). *Theory of Planned Behavior*. https://ascnhighered.org/ASCN/change_theories/collection/planned_behavior.html
- Sunarmi Sunarmi, S. V. K. (2019). Pengaruh Pendidikan Kesehatan Tentang Diet Hipertensi Terhadap Pengetahuan Dan Sikap. *Babul Ilmi Jurnal Ilmiah Multi Science Kesehatan*, 10(1), 92–102. <https://jurnal.stikes-aisyiyah-palembang.ac.id/index.php/Kep/article/view/>

831

WHO. (2023). *Hypertension. World Health Organization.* <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/hypertension>

6. DOKUMENTASI KEGIATAN

